

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В. Н. КАРАЗИНА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Взаємозв'язок життєстійкості та психологічних особливостей
людей літнього віку»

Студентки 2 курсу групи ПС-62

другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Потапової Дар'ї

Керівник: кандидат психологічних наук,
доцент ЗВО кафедри прикладної психології
Яновська С.Г.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання: _____

Кількість балів: _____

Члени комісії: _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

м. Харків – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ	
1.1. Поняття життєстійкості у психології.....	7
1.2. Психологічні аспекти людей літнього віку.....	9
1.3. Сучасні психологічні дослідження життєстійкості людей літнього віку.....	13
Висновки до розділу 1.....	18
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ	
2.1. Мета і завдання дослідження.....	20
2.2. Характеристика вибірки.....	21
2.3. Методи дослідження.....	22
Висновки до розділу 2.....	25
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ	
3.1. Аналіз та інтерпретація дослідження життєстійкості та екзистенційних переживань людей літнього віку.....	27
3.2. Аналіз рівня тривоги та копінг-стратегій людей літнього віку.....	29
3.3. Аналіз методики незавершених речень.....	31
3.4. Кореляційний аналіз досліджуваних показників.....	34
3.5. Порівняльний аналіз життєстійкості та екзистенційного досвіду у досліджуваних жінок та чоловіків	36
Висновки до розділу 3.....	39
ВИСНОВКИ.....	42

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45
АНОТАЦІЯ.....	49
ДОДАТКИ.....	51

ВСТУП

На сучасному етапі розвитку суспільства тема актуальності життєстійкості людей літнього віку тривалий час залишалася поза основною увагою науковців. У віковій психології акцент був більш на ранніх етапах онтогенезу – дитинстві, підлітковому та юнацькому віці. Натомість пізні вікові періоди розглядалися рідко та узагальнено.

Сучасні соціальні та демографічні зміни – зокрема старіння населення, урбанізація, зменшення міжособистісних контактів, ізоляція, а також швидкі зміни способу життя роблять особливо важливим вивчення внутрішніх ресурсів, які допомагають людині пристосовуватись до нових умов життя.

Одним із таких ресурсів є життєстійкість — інтегральне психологічне утворення, що дозволяє людині зберігати стійкість до стресів, осмислювати життєвий досвід, протистояти втратам і труднощам, а також зберігати оптимізм і життєву активність. Особливої значущості цей феномен набуває у літньому віці, коли людина часто стикається з проблемами втрати соціального статусу, змінами у фізичному та психоемоційному стані, самотністю, загрозою втрати сенсу життя.

Попри наявність окремих досліджень у сфері геронтопсихології, проблема життєстійкості осіб літнього віку вимагає подальшого опрацювання: уточнення її змісту, структури, чинників формування, а також розробки комплексних засобів профілактики та корекції психологічних проблем. Саме тому дослідження взаємозв'язку життєстійкості та психологічних особливостей людей літнього віку є важливим як з теоретичної, так і з практичної точки зору, адже сприяє покращенню якості життя, соціальній інтеграції та психологічному добробуту цієї категорії населення.

Мета дослідження – визначення особливостей взаємозв'язку життєстійкості та психологічних особливостей людей літнього віку.

Об'єкт дослідження – життєстійкість особистості.

Предмет дослідження – особливості взаємозв'язку життєстійкості та психологічних особливостей людей літнього віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психологічні підходи до дослідження життєстійкості людей літнього віку.
2. Визначити рівень життєстійкості та екзистенційних переживань літніх людей.
3. Визначити рівень тривоги та копінг-стратегій людей літнього віку.
4. Проаналізувати результати кореляційного та порівняльного аналізу.

Гіпотеза: Рівень життєстійкості людей літнього віку має прямий зв'язок з домінантними життєвими стратегіями та цінностями, які формуються під впливом життєвого досвіду, соціального оточення та здатності до переосмислення життєвих подій. Передбачається, що люди літнього віку з вираженою орієнтацією на активне самоздійснення, внутрішній контроль та збереження позитивного ставлення до життя мають вищий рівень життєстійкості, ніж ті, для кого характерні пасивні, залежні або унікальні стратегії подолання життєвих труднощів.

Характеристика вибірки: 60 людей літнього віку, віком від 60 до 70 років.

Для реалізації поставлених завдань було застосовано такі **методи дослідження:**

- Коротка версія «Тесту життєстійкості» (В. Олефір, М. Кузнецов, А. Павлова);
- Методика дослідження базисних копінг-стратегій «Індикатор стратегій подолання стресу» (Д. Амірхан, адаптація Н. Сирота та В. Ялтонський);
- Методика незавершених речень;
- Авторський опитувальник «Переживання екзистенційного досвіду» (Лич О.М.);
- Шкала тривоги Спілбергера (STAI).

Математичні методи:

- описові статистики;
- Критерій Шапіро–Вілка;
- t-критерій Стьюдента;

- Критерій Манна-Уїтні;
- Кореляційний аналіз Спірмена.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ

1.1. Поняття життєстійкості у психології

У сучасній психології поняття життєстійкості набуло особливого значення, адже воно відображає здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, активність і конструктивне ставлення до життя навіть в складних умовах зовнішніх або внутрішніх обставин. Особливої актуальності це поняття набуває у зв'язку з потребою адаптації до змінного та непередбачуваного світу, в якому людина постійно стикається зі стресами, втратами, соціальними викликами та особистісними кризами.

Життєстійкість — це не лише здатність «переживати» труднощі, але й спроможність трансформувати досвід кризи у фактор особистісного зростання. Вона охоплює як психофізіологічну витривалість, так і когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові характеристики. З огляду на це, життєстійкість розглядається як багатовимірне явище, що має індивідуальні особливості прояву у кожної людини.

Перші системні уявлення про життєстійкість з'явилися у контексті досліджень стресу та адаптації, наприклад, М. Руттер вивчав фактори, які допомагають дітям долати негативні життєві обставини, і використовував поняття «resilience» як синонім стійкості до життєвих негараздів.

Подальші дослідження запропонували більш структуроване трактування життєстійкості, яку розглядав С. Мадді. Він бачив це як систему трьох основних компонентів: залученість, контроль та прийняття викликів. Згідно з його теорією, людина з високим рівнем життєстійкості не уникає труднощів, а навпаки – включається в активну діяльність, вірить у власний вплив на події свого життя та приймає зміни як можливості для зростання [40].

Залученість або включеність розглядають як переконання людини в тому, що події її життя та власна участь у ній мають сенс і несуть особистісну

цінність та інтерес. Коли гарно розвинена залученість, то людина відчуває задоволення від своєї діяльності та впевненість у власних можливостях. Людина, яка переконана у доброзичливості світу та власній здатності впливати на перебіг подій, зазвичай демонструє високий рівень включеності.

Контроль означає віру в те, що активна позиція й готовність до дії допомагають впливати на результати життєвих ситуацій. Особи, які самостійно приймають рішення та ефективно справляються з повсякденними завданнями, характеризуються високим рівнем контролю. Натомість ті, хто потребує постійної зовнішньої підтримки та допомоги, мають знижений контроль.

Виклик або прийняття ризику можна розглядати як переконання, що будь-які життєві події — це можливість розвитку, набуття нових умінь, знань і досвіду, незалежно від того, є він позитивним чи негативним. Людина з розвиненим компонентом «виклик» сприймає життя як процес постійного самозбагачення та готова діяти, незважаючи на ризики.

Феномен життєстійкості Мадді розглядав у контексті цілісного підходу до особистості. Його велике дослідження менеджерів телефонної компанії показало, що працівники з вищими показниками життєстійкості продемонстрували покращення професійних результатів, а не покинули компанію в умовах стресу [40].

У подальших дослідженнях С. Мадді вводив нові поняття та формулював власну модель життєстійкості. Він зазначив її як систему переконань, що дає змогу людині залишатися активною та протидіяти негативним наслідкам стресових ситуацій [40].

У вітчизняній психології поняття життєстійкості досліджувалося в межах вивчення адаптаційного потенціалу особистості (Т. Титаренко, О. Кокур, М. Смульсон). Зокрема, Т. Титаренко розглядала життєстійкість як здатність людини конструювати життєвий світ, долаючи кризи через зміну ставлення до життєвих подій і саморефлексію. На її думку, особистість з

високим рівнем життєстійкості – це людина, яка здатна в умовах нестабільності зберігати цілісність і життєву перспективу [27].

Особливий внесок у розробку поняття життєстійкості в літньому віці зробила О.М. Лич, яка визначає її як інтегральне психологічне новоутворення, що формується на основі когнітивного осмислення екзистенційного досвіду, прийняття власного життєвого шляху та збереження активної життєвої позиції. У своїй концепції вона виділила три складові життєстійкості: залученість, контроль та прийняття ризику, підкреслюючи, що саме їх взаємодія забезпечує здатність особистості до адаптації в умовах літнього віку [20].

У цьому контексті важливим є поняття «персональна винятковість екзистенційного досвіду», введене Лич [17]. Воно відображає здатність літньої людини усвідомлювати прожите життя як унікальне, значуще, наповнене сенсом, що дозволяє протистояти страхам небуття, смерті та самотності. Таким чином, життєстійкість у цьому віці виступає як форма духовної активності, і як результат глибокої рефлексії над власним буттям.

Узагальнюючи, можна зазначити, що життєстійкість є результатом складної взаємодії таких факторів:

- внутрішніх (цінності, сенсу, самооцінки, психологічних ресурсів);
- зовнішніх (соціальної підтримки, умов життя, життєвих подій).

Вона не є вродженою якістю, а формується упродовж життя і може змінюватися під впливом нових життєвих обставин. Особливої актуальності це набуває в літньому віці, коли особистість стикається з низкою викликів, що вимагають не лише витривалості, а й глибокої внутрішньої роботи над прийняттям себе, прожитого життя та пошуком нових життєвих цілей.

1.2. Психологічні аспекти людей літнього віку

У психологічних дослідженнях часто зустрічається поняття «психологічного віку». Загалом це поняття ґрунтується на порівнянні поширених уявлень про певний вік із реальними психологічними

характеристиками особистості. Психологія оперує узагальненими моделями психічних властивостей людей різного віку — наприклад, їхніми цінностями, швидкістю реакції, рівнем домагань та іншими параметрами.

Хоча ці характеристики значно варіюються між окремими людьми, їх системне порівняння дозволяє сформувати певний якісний образ, що описує зрілість або старість як вікові періоди. Водночас формування такої узагальненої моделі значною мірою спирається на культурні стереотипи. Адже ця цілісність не є об'єктивним кількісним показником, а скоріш є гіпотетичною конструкцією — інтелектуальним образом, у якому дослідник свідомо обирає одні характеристики й відкидає інші.

Науковці, як і всі представники культури, розглядають певні суспільні уявлення про вік, як стереотипні компоненти неминуче вбудовані у цю модель. Унаслідок цього визначення «психологічного віку» конкретної людини відбувається через порівняння емпіричних даних тестування з узагальненими уявленнями про відповідний віковий період, з урахуванням її календарного віку.

Похилий вік – це особливий етап онтогенезу, який характеризується значними трансформаціями у фізичній, психічній, соціальній та екзистенційній сферах. Цей період, хоча його часто асоціюють з завершенням активної діяльності, насправді має глибокий потенціал для особистісного розвитку, осмислення пройденого життя та формування нових життєвих орієнтирів.

З психологічного погляду, літній вік супроводжується специфічними змінами, що охоплюють як когнітивну, так і емоційно-вольову сферу. Спостерігається поступове зниження швидкості обробки інформації, зниження короткочасної пам'яті та гнучкості мислення, однак водночас зберігається або навіть підвищується рівень кристалізованого інтелекту – здатності до використання накопиченого досвіду, знань і мудрості. Це підтверджує думку багатьох дослідників, які вказують на потенціал літніх людей до продуктивної рефлексії та інтерпретації власного життєвого шляху.

Одним з найпоширеніших психологічних станів у людей літнього віку є відчуття самотності. У цілому це відчуття є обґрунтованим, у цих людей скорочується коло спілкування, обмежені можливості через фізичний стан, близькі постійно зайняті і не має часу побачитись, все це негативно впливає на них. Також частими випадками є складність зрозуміти сучасні технології і через це з'являється розрив між поколіннями (дітьми, онуками). Коло друзів, яке раніше збиралося провести разом час непомітно звужується і з часом літні люди становляться один на один з самим собою. В додатку до цього з'являються проблеми зі здоров'ям, які ще важче переносити наодинці. Постійні думки про біль, відвідування лікарень можуть формувати тривожність та депресивні стани.

Ще однією з важливих психологічних станів є знижена здатність до адаптації та прийняття нового. Багато людей літнього віку втрачають мотивацію до розвитку, вважаючи, що життя вже минуло, а зміни не мають сенсу. Це призводить до уникнення нових занять, технологій і стилю життя, що в свою чергу підсилює власну безпорадність та знижує самооцінку.

Для того, щоб підтримати людину літнього віку, важливо, розрізнити такі типи старіння:

1 тип – це фізичне старіння, на яке майже неможливо вплинути та повністю зупинити.

2 тип – це соціальне старіння, коли втрачається коло спілкування.

3 тип – це психологічне старіння, коли з'являється почуття непотрібності, замкнутості та зниження інтересу до подій, ось саме на таке старіння ми можемо вплинути. Підтримуючи їх у спілкуванні, стимулюючи інтерес до життя, а також відчуття потрібності - все це допоможе їм легше переносити цей вік.

Емоційна сфера в літньому віці також зазнає змін. Часто зростає емоційна вразливість, виникає потреба в підтримці, турботі, прийнятті з боку близьких для них людей. Проте не менш помітною є тенденція до емоційної

стабільності: літні люди навчаються краще регулювати свої емоції, уникають конфліктів, розвивають терпимість і поблажливість. Така здатність до емоційного самоконтролю може бути джерелом психологічної сили у подоланні кризових ситуацій.

Однією з головних характеристик цього віку є підвищена схильність до рефлексії. Людина починає підбивати підсумки життя, переоцінювати власні цінності, аналізувати свої досягнення та помилки. Особливо це актуалізується на тлі втрати соціальних ролей. Наприклад, людина працювала все життя і їй доводиться виходити на пенсію через брак сил; зміни у сімейному колі (втрата чоловіка або дружини); діти покинули сімейний дім та живуть окремо. Це все викликає потребу у переосмисленні себе та своєї ролі у світі.

Згідно з теорією Е. Еріксона, основна задача цього віку – досягнення цілісності «Я» через прийняття свого життєвого шляху. У разі успішного вирішення цієї задачі людина здатна приймати кінець життя із спокоєм, вдячністю та гідністю. Якщо ж домінує відчуття нереалізованості, жалю або втрати сенсу, виникає психологічний стан розчарування, відчаю, а подекуди і глибокої екзистенційної тривоги [36].

Психолог О.М. Лич акцентує увагу на двох кризах, які переживає особистість у похилому віці: соціокультурній та екзистенційній. Перша зумовлена трансформацією соціального статусу – втратою активної ролі у суспільстві, обмеженням кола контактів, а іноді – знеціненням власного досвіду з боку молодших поколінь. Друга пов'язана з глибоко особистісним рівнем і стосується усвідомлення смертності, самотності, небуття [12]. Саме в цей період перед людиною постають фундаментальні питання смислу існування та цінності власного життя.

Водночас дослідження доводять, що похилий вік – це не лише період втрат, а й час внутрішнього збагачення. З'являється прагнення до духовного розвитку, глибших форм спілкування, участі в суспільно корисній діяльності. Соціальна активність літніх людей часто виявляється через волонтерство, наставництво, участь у культурних ініціативах. Ці форми включеності

сприяють збереженню відчуття значущості, підвищують самооцінку та стимулюють життєстійкість.

Таким чином, психологічні аспекти літнього віку є багатогранними. Вони охоплюють як адаптацію до нових реалій, так і внутрішню роботу над собою. Збереження життєвої активності, позитивної Я-концепції, підтримки з боку соціального оточення, а також здатність до прийняття й осмислення власного досвіду виступають критично важливими чинниками, що впливають на психологічне благополуччя та життєстійкість людей у пізньому віці.

1.3. Сучасні психологічні дослідження життєстійкості людей літнього віку.

У сучасних психологічних дослідженнях життєстійкість літнього віку виступає об'єктом наукового інтересу відносно нещодавно, оскільки історично, психологія зосереджувалась переважно на ранніх етапах розвитку людини. Проте, у зв'язку з процесами старіння населення, підвищенням тривалості життя та соціальними трансформаціями, зросла увага до вивчення психологічних ресурсів людей літнього віку, серед яких життєстійкість посідає важливе місце.

Дослідник М. Смульсон вважав, що попри значну кількість негативних чинників, особливо важливим для людини є збереження «домагання життя» — внутрішньої мотивації, в основі якої лежить переживання цінності власного існування [26]. Ці слова є ключовими для розуміння процесів формування життєстійкості в осіб похилого віку.

Теорія розвитку особистості Е. Еріксона розглядала, що кожен віковий період починається кризою, що проявляється у втраті відчуття цілісності. Подальший розвиток передбачає відновлення цієї цілісності. Так само Еріксон трактує й період літнього віку: центральною проблемою цього етапу є відсутність Его-цілісності, яка виявляється у відчаї, розчаруванні та відчутті нереалізованості. Успішне проходження цього вікового етапу можливе за

умови інтеграції власного життєвого досвіду, прийняття нової соціальної ситуації та фізичного стану. Для цього людині необхідно:

- усвідомити, що життя продовжує мати мету й здатне приносити значущі емоції;
- надати сенс пережитим подіям і прийняти неминучість екзистенційної ситуації;
- переконатися у неповторності та цінності власного життєвого досвіду;
- переосмислити ставлення до своїх батьків, поглибити розуміння їхнього життєвого шляху та, за необхідності, прийти до співчуття [36].

Подібних поглядів дотримується і Т. Титаренко, яка визначає кризу літнього віку як «кризу Я-інтеграції». Негативна «Я-інтеграція» проявляється у зниженні самоповаги, зростанні хронічної тривоги, посиленні страху смерті, депресивних переживаннях, а також у суб'єктивному відчутті ізоляції та самотності [27]. Відчуття покинутості часто є провідним переживанням літніх людей. Екзистенційна самотність є невід'ємною частиною європейської культури, однак на попередніх вікових етапах вона маскується соціальною залученістю, трудовою діяльністю, творчістю, міжособистісними стосунками й турботою про інших. У старості ця тривога посилюється передчуттям неминучої смерті.

Розширення меж зрілості безпосередньо пов'язане зі збільшенням тривалості життя в останні десятиліття. Попри загальну згоду щодо поділу зрілості на ранню чи пізню, чіткої відповіді щодо її вікових меж серед дослідників немає.

Є. Ільїн визначає ранню зрілість як період входження у доросле життя. Цей етап характеризується фізіологічним дозріванням, активним плануванням майбутнього, професійним становленням, зміною соціальних ролей і переважно — відокремленням від батьківської сім'ї.

Середня зрілість характеризується «розцвітанням», коли досягається пік професійної та творчої продуктивності. Водночас для значної частини людей цей етап супроводжується переживаннями щодо нереалізованих

можливостей, відчуттям творчого застою й усвідомленням швидкого плину часу, що зменшує шанси на реалізацію важливих задумів. Саме тому середня зрілість часто стає етапом перегляду життєвих цілей і водночас — віком прихованих криз і втрат надій.

Період пізньої зрілості зазвичай пов'язаний із закінченням професійної діяльності та переживанням через від'їзд дітей, а також із взяттям на себе ролі бабусь і дідусів, що приносять нові обов'язки та емоційні виклики. У цей час зростає усвідомлення старіння, зміни фізичного стану та зовнішності, що може стати додатковим джерелом психологічного дискомфорту та напруги.

Пізня зрілість зазвичай пов'язана із завершенням професійної кар'єри, переживанням феномена «спорожнілого гнізда» через від'їзд або втрату дітей, а також виконанням ролей бабусь і дідусів із відповідними турботами й емоційними змінами. Разом із цим у цей період посилюється неприйняття власного старіння, погіршення фізичного стану та змін у зовнішності, що створює додаткове психологічне навантаження. [7].

Сучасні дослідження підтверджують, що життєстійкість у літньому віці є важливим чинником психологічного благополуччя. Зокрема, вона допомагає особистості зберігати відчуття власної цінності, смислу життя, позитивну Я-концепцію, здатність долати втрати та кризи без тривалого емоційного виснаження.

В останні десятиліття наукова увага дослідження життєстійкості людей літнього віку зосереджена на пошуку тих психологічних, соціальних та екзистенційних ресурсів, які дозволяють людині літнього віку не лише протистояти віковим змінам, а й підтримувати якість життя на високому рівні. Сучасні концепції трактують життєстійкість у цьому віці як інтегральну властивість особистості, що формується під впливом тривалого життєвого досвіду, особливостей рефлексії, накопичених знань та соціальної взаємодії.

Одним із ключових напрямів сучасних досліджень є вивчення взаємозв'язку між життєстійкістю та психологічними особливостями, які включають:

- задоволеність життям;
- емоційну стабільність;
- оптимістичне ставлення до майбутнього.

Науковці дослідили, що високий рівень життєстійкості у людей літнього віку корелюють із здатністю адекватно оцінювати труднощі, використовувати конструктивні копінг-стратегії та зберігати внутрішню мотивацію до активного способу життя. У цьому контексті особливе значення має дослідження таких компонентів життєстійкості, як залученість, контроль і прийняття ризику, оскільки саме вони визначають психологічну гнучкість та адаптивність особистості у ці вікові зміни.

Вагомий внесок у вивчення життєстійкості літніх людей роблять дослідження, спрямовані на визначення соціальних ресурсів, які впливають на їхню здатність адаптуватися до вікових змін. Зокрема, встановлено, що велика кількість соціальних зв'язків, відчуття приналежності до спільноти, позитивні взаємини у сім'ї та можливість отримувати емоційну підтримку значною мірою підсилюють життєстійкість. У дослідженнях підкреслюється, що соціальна активність у літньому віці — участь у громадських організаціях, групах за інтересами, волонтерських ініціативах — сприяє зміцненню самооцінки, формуванню відчуття важливості й залученості, що є важливими умовами збереження внутрішнього балансу.

Важливою складовою сучасних психологічних досліджень є аналіз когнітивних механізмів, що забезпечують життєстійкість у літньому віці. Показано, що літні люди з високим рівнем життєстійкості характеризуються здатністю до конструктивної рефлексії, позитивного переосмислення подій минулого, умінням знайти сенс навіть у складних або кризових ситуаціях. Дослідники відзначають, що життєвий досвід стає потужним когнітивним ресурсом, який дозволяє людині оцінювати ситуацію більш широко та гнучко, спираючись не лише на логічні, а й на морально-ціннісні критерії.

Сучасні праці наголошують також на значенні емоційної регуляції, яка слугує важливим елементом життєстійкості у літньому віці. Літні люди часто

демонструють так звану «емоційну мудрість» — здатність уникати деструктивних реакцій, швидше відновлювати психоемоційний баланс, обирати адаптивні способи реагування на стрес. Це пов'язано із накопиченим досвідом подолання труднощів, зміною життєвих пріоритетів та більшою увагою до внутрішніх цінностей, ніж до зовнішніх досягнень.

Окрему групу досліджень становлять роботи, присвячені екзистенційним аспектам життєстійкості. Науковці підкреслюють, що здатність приймати власний життєвий шлях, знаходити сенс у пережитому, відчувати цілісність та завершеність життєвої історії є важливою умовою психологічної рівноваги літніх людей. У цьому контексті концепції О.М. Лич, яка наголошує на персональній винятковості екзистенційного досвіду, набувають особливої ваги. Здатність усвідомлювати своє життя як дещо унікальне виступає не лише джерелом внутрішньої опори, а й чинником подолання екзистенційних страхів і тривог [11].

Сучасні науковці активно розробляють та апробують психологічні інтервенції, спрямовані на розвиток життєстійкості у людей літнього віку. Це можуть бути тренінги розвитку позитивного мислення, арттерапевтичні методи, групи підтримки, програми формування навичок емоційної регуляції та соціальної активності. Результати таких досліджень свідчать, що життєстійкість є динамічним утворенням і може бути посилена навіть у дуже пізні періоди життя, що підкреслює важливість психологічної підтримки для літніх людей.

Узагальнюючи сучасні підходи, можна стверджувати, що життєстійкість людей літнього віку є результатом багатокomпонентної взаємодії психологічних, соціальних і екзистенційних чинників. Сучасні дослідження підкреслюють її особливу роль у забезпеченні психологічного благополуччя, адаптації до вікових змін та підтриманні високої якості життя. Такий підхід створює передумови для розробки нових програм і стратегій підтримки, спрямованих на розвиток внутрішніх ресурсів людини.

Висновки до розділу 1

1. У психології життєстійкість розглядається як інтегральна характеристика особистості, що має здатність ефективно долати стресові ситуації, зберігати внутрішню рівновагу, ціннісні та смислові життєві орієнтири попри вплив несприятливих умов. Вона поєднує у собі когнітивні, емоційні та поведінкові складові, забезпечуючи адаптацію людини до змін. Основними компонентами життєстійкості вважають залученість, контроль і прийняття ризику, що відображають ступінь активної життєвої позиції особистості.
 2. Люди літнього віку мають свої психологічні особливості, що зумовлені віковими змінами, зниженням фізичних можливостей, зміною соціального статусу, а також втратою близьких і переосмисленням життя. У цей період важливо підтримувати позитивне ставлення до себе, зберігати соціальні зв'язки, почуття потрібності та можливість самореалізації. Саме рівень життєстійкості допомагає людям похилого віку приймати зміни, справлятися з почуттям самотності, тривогою та смутком.
 3. Сучасні дослідження підкреслюють, що життєстійкість літніх людей формується під впливом внутрішніх ресурсів (цінностей, сенсу життя, мотивації, рефлексії) та зовнішніх чинників (соціальної підтримки, активного залучення до діяльності, підтримки сім'ї). Високий рівень життєстійкості дозволяє адекватно оцінювати труднощі, використовувати конструктивні копінг-стратегії, підтримувати позитивну Я-концепцію та внутрішній баланс. Особливе значення має здатність до переосмислення життєвого досвіду, емоційна регуляція та усвідомлення унікальності власного шляху.
- Таким чином, життєстійкість у літньому віці є інтегральною властивістю особистості, що забезпечує психологічне благополуччя, адаптацію до вікових змін і підтримання високої якості життя, а її розвиток і підтримка можливі через цілеспрямовані психологічні та соціальні інтервенції.

**РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ
ОСОБЛИВОСТЕЙ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ**

2.1. Мета і завдання дослідження.

Метою даної роботи є визначення особливостей життєстійкості людей літнього віку.

Для поставленої мети ми визначили такі завдання:

1. Проаналізувати психологічні підходи до дослідження життєстійкості людей літнього віку.

У межах цього завдання ми досліджуємо теоретичний аналіз наукових праць із особливостями життєстійкості, розкриттям її сутності, структури та чинників формування у літньому віці. Особливу увагу ми приділяємо концепціям К. Мадді, І. Заячківська, Н. Климова, О. Лич та інших, що визначають життєстійкість як провідник особистісних ресурсів, які забезпечують адаптацію до життєвих викликів.

2. Визначити рівень життєстійкості та екзистенційних переживань людей літнього віку.

В цьому завданні ми робимо акцент на емпіричному дослідженні з метою встановлення рівня життєстійкості через структурні компоненти, такі як контроль, залученість, прийняття ризику та інтенсивністю екзистенційних переживань, пов'язаних із життям до війни та зараз, спогадами минулого та прийняттям власного життєвого шляху.

3. Визначити рівень тривоги та копінг-стратегій людей літнього віку.

У межах цього завдання ми плануємо дослідити рівень реактивної та особистісної тривожності між досліджуваними, а також які копінг-стратегії використовують люди літнього віку для подолання труднощів.

4. Проаналізувати результати кореляційного та порівняльного аналізу.

Завдання полягає у встановленні статистично значущих взаємозв'язків між життєстійкістю, рівнем тривоги, екзистенційними переживаннями та копінг-стратегіями, а також у виявленні можливих відмінностей між групами досліджуваних залежно від окремих показників. Це дозволить нам глибше зрозуміти психологічні особливості життєстійкості людей літнього віку.

Гіпотеза: Рівень життєстійкості людей літнього віку має прямий зв'язок з домінантними життєвими стратегіями та цінностями, які формуються під

впливом життєвого досвіду, соціального оточення та здатності до переосмислення життєвих подій. Передбачається, що люди літнього віку з вираженою орієнтацією на активне самоздійснення, внутрішній контроль та збереження позитивного ставлення до життя мають вищий рівень життєстійкості, ніж ті, для кого характерні пасивні, залежні або унікальні стратегії подолання життєвих труднощів.

2.2. Характеристика вибірки.

Емпіричне дослідження проводилося за допомогою онлайн-опитування у формі Google Forms, яку було розроблено заздалегідь для реалізації завдань дослідження.

У нашому дослідженні взяли участь 62 людини літнього віку, переважно мешканці м. Харкова та Харківської області. Віковий діапазон респондентів становив від 60 до 70 років. Серед опитаних було 56,5% жінок та 43,5% чоловіків. Більшість учасників були пенсіонерами або працюючими пенсіонерами, що характерно для даної вікової групи. Вибірка є репрезентативною для умов міського середовища та дозволяє простежити психологічні особливості життєстійкості осіб літнього віку.

Всі учасники брали участь добровільно, були проінформовані про мету дослідження, а також про конфіденційність та анонімність отриманих даних. Опитування не містило питань, здатних викликати психологічний дискомфорт.

Отримані результати вибірки дали можливість охарактеризувати життєстійкість, рівень тривожності, екзистенційні переживання та копінг-стратегії людей літнього віку, що проживають в умовах сучасної України, зокрема в регіоні, який зазнав впливу воєнних подій.

2.3. Методи дослідження.

При підготовці емпіричного дослідження ми врахували як теоретичний аспект, так і необхідність підбору відповідних методик, що дозволять

комплексно дослідити нашу тему. Для реалізації поставлених завдань було застосовано такі методики:

1. Коротка версія «Тесту життєстійкості» (В. Олефір, М. Кузнецов, А. Павлова).

Метою даної методики було визначення загального рівня життєстійкості та її основних компонентів — залученості, контролю і прийняття ризику. Вона дозволяє оцінити здатність особистості протистояти стресу, зберігати внутрішню стабільність і активну життєву позицію в умовах труднощів. Ця методика складається з 15 тверджень, які оцінюються за шкалою від 0 до 3 балів (ні; скоріше ні, ніж так; скоріше так, ніж ні; так). Респондент має обрати той варіант, який найбільше підходить на даний момент часу. Показники за кожною шкалою підраховуються окремо, після чого виводиться загальний рівень життєстійкості.

2. Методика дослідження базисних копінг-стратегій «Індикатор стратегій подолання стресу» (Д. Амірхан, адаптація Н. Сирота та В. Ялтонський).

Метою даної методики було визначення провідних способів подолання стресових ситуацій. Вона дає змогу оцінити частоту використання трьох основних типів копінгу: проблемно-орієнтованого, емоційно-орієнтованого та уникнення. Цей опитувальник складається з 33 тверджень, кожне з яких оцінюється за шкалою від 0 до 3 балів. Отримані результати розподіляються за трьома шкалами, що відображають переважну копінг-стратегію.

3. Методика незавершених речень.

Ця методика була застосована з метою глибинного вивчення екзистенційних аспектів життєстійкості людей літнього віку, особливо в контексті воєнних подій в Україні.

Суть методики полягає в тому, що досліджуваним пропонувалася низка незавершених речень, які вони повинні самостійно завершити. У процесі завершення речень респонденти проєктують на ситуацію власні емоції, переживання, ставлення до себе, до минулого, теперішнього та майбутнього.

Учасникам пропонувалося письмово завершити такі речення:

- «Життя — це...»
- «До війни моє життя було...»
- «Зараз моє життя...»
- «Найбільш цінний досвід, який я отримав / отримала, це...»
- «Сьогодні я вдячний / вдячна за...»
- «Мої найважливіші спогади пов'язані з...»

4. Авторський опитувальник «Переживання екзистенційного досвіду» (Лич О.М.).

Метою даної методики було виявлення рівня екзистенційних переживань, пов'язаних із сенсом життя, самосприйняттям, ставленням до смерті, духовними цінностями та життєвими втратами. Опитувальник має 14 запитань, які відповідають низькому, середньому та високому рівню значущості екзистенційного досвіду і мають варіанти відповідей - так або ні.

5. Шкала тривоги Спілбергера (STAI).

Метою даної методики було визначення рівня ситуативної (реактивної) та особистісної (стійкої) тривожності. Методика дає змогу оцінити емоційний стан респондентів і їх зв'язок із життєстійкістю. Ця методика складається з 40 питань, які поділені на дві частини.

Перша частина оцінює поточний емоційний стан (як ви відчуваєтеся зараз), а друга — стабільну схильність до тривоги (як ви відчуваєтеся зазвичай). Результати дозволяють виявити низький, середній та високий рівень тривожності.

Перед проведенням статистичної обробки даних була здійснена перевірка отриманих результатів діагностики на відповідність нормального розподілу даних за допомогою критерію Шапіро–Віллка. Це дозволило визначити доцільність використання подальших параметричних або непараметричних методів аналізу (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Результати нормальності розподілу даних

Показник	Критерій Шапіро-Віллка	P
Залученість	0.863	< 0.001
Контроль	0.828	< 0.001
Прийняття ризику	0.822	< 0.001
Життестійкість	0.886	< 0.001
Екзистенційний досвід – низький рівень	0.145	< 0.001
Екзистенційний досвід – середній рівень	0.696	< 0.001
Екзистенційний досвід – високий рівень	0.753	< 0.001
Особистісна тривога	0.975	0.244
Реактивна тривога	0.949	0.012
Розв'язання проблем	0.955	0.024
Пошук соціальної підтримки	0.971	0.155
Уникнення проблем	0.960	0.043

За результатами таблиці видно, що перевірка нормальності показників за критерієм Шапіро–Віллка показала, що більшість шкал залученості, контролю, прийняття ризику, життестійкості, екзистенційного досвіду, реактивної тривоги та копінг-стратегій мають ненормальний розподіл ($p < 0.05$). Особистісна тривога та пошук соціальної підтримки розподілені близько до нормального ($p > 0.05$). Отже, для подальшої обробки даних застосовувалися непараметричні методи математичної статистики.

Для достовірності результатів була проведена математична обробка даних за допомогою програми статистичного аналізу JASP.

Використовувались такі методи:

- ✓ Т-критерій Стьюдента - використовували для порівняння значущих відмінностей між групами.
- ✓ Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена - використовували для визначення взаємозв'язків між основними показниками.
- ✓ Критерій Манна–Уїтні - використовували для проведення порівняльного аналізу та перевірки відмінностей між незалежними вибірками.

Отримані дані за допомогою цих методів дозволили здійснити кількісну та якісну обробку результатів, виявити статистично значущі зв'язки між показниками життєстійкості, тривоги, екзистенційних переживань і копінг-стратегій.

Висновки до розділу 2

1. Враховуючи мету та завдання нашого дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв'язку життєстійкості та психологічних особливостей людей літнього віку, нами було обрано комплекс психодіагностичних методик: для оцінки рівня життєстійкості застосовано коротку версію «Тесту життєстійкості» (В. Олефір, М. Кузнєцов, А. Павлова), для аналізу індивідуальних стратегій подолання стресу використано методику дослідження базисних копінг-стратегій «Індикатор стратегій подолання стресу» (Д. Амірхан, адаптація Н. Сироти та В. Ялтонського), для виявлення глибинних установок, мотивів та емоційних реакцій було застосовано методику незавершених речень, для усвідомлення власного життя та ставлення до важливих життєвих питань було використано авторський опитувальник «Переживання екзистенційного досвіду», для оцінки емоційного стану досліджуваних, зокрема рівня особистісної та ситуативної тривожності, було застосовано Шкалу тривоги Спілбергера (STAI).

2. Аналізуючи наші завдання, найбільш доцільними методами математично-статистичної обробки даних були: описові статистики, критерій Шапіро–Вілка, Т-критерій Стюдента, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, критерій Манна–Уїтні.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ

3.1. Аналіз та інтерпретація дослідження життєстійкості та екзистенційних переживань людей літнього віку.

В рамках нашого дослідження для початку нами було проведено описовий аналіз результатів за всіма методиками, які дали змогу визначити: середні показники, медіани, стандартні відхилення та діапазони значень.

За допомогою проведення методики короткої версії Тесту життєстійкості (Олефір, Кузнецов, Павлова) були дослідженні показники рівня залученості, контролю, прийняття ризику та життєстійкості та отримані результати опитуваних були занесені в таблицю 3.1.

Таблиця 3.1

Описова статистика показників життєстійкості у людей літнього віку

Показник	N (Valid)	Mean	Median	Std. Deviation	Min	Max
Залученість	62	6.935	7.000	0.807	5.000	9.000
Контроль	62	8.081	8.000	0.731	7.000	10.00
Прийняття	62	6.097	6.000	0.718	5.000	8.000
Життєстійкість	62	21.10	21.000	1.826	18.000	26.00

Отже, за результатами таблиці 3.1 нами представлено описову статистику показників життєстійкості у людей літнього віку. Середній загальний показник життєстійкості становить 21.10 балів, що свідчить про

достатньо високий рівень адаптаційних ресурсів і здатність долати труднощі, зберігаючи внутрішню рівновагу та впевненість.

Найвищий середній результат спостерігається за шкалою «Контроль» ($M = 8.08$), що відображає виражене відчуття відповідальності за власне життя та переконання в можливості впливати на події. Це свідчить про те, що більшість респондентів не схильні до пасивності, а, навпаки, намагаються самостійно регулювати власну поведінку і життєві обставини.

Дещо нижчий показник має шкала «Залученість» ($M = 6.94$), яка характеризує інтерес до життя, активну участь у соціальних зв'язках та діяльності. Це вказує на збереження мотивації до взаємодії з навколишнім світом навіть у літньому віці.

Найнижче середнє значення зафіксовано за шкалою «Прийняття ризику» ($M = 6.10$), що є природним для цієї вікової групи — люди похилого віку, як правило, більш обережні та прагнуть стабільності.

Медіанні значення близькі до середніх, а невеликі стандартні відхилення ($0.731-1.826$) свідчать про відносну однорідність вибірки.

Отже, більшість респондентів демонструють помірно високий рівень життєстійкості з домінуванням компонентів контролю та залученості, що свідчить про зріле, адаптивне ставлення до життя та здатність ефективно долати труднощі.

За результатами опитувальника «Переживання екзистенційного досвіду» були досліджені показники високого, середнього та низького рівня, отримані результати наведені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

**Описова статистика показників екзистенційного досвіду у людей
літнього віку**

Показник	N (Valid)	Mean	Median	Std. Deviation	Min	Max
Низький	62	0.081	0.000	0.522	0.000	4.000

Середній	62	2.742	0.000	3.459	0.000	8.000
Високий	62	5.823	9.00	5.253	0.000	14.00

Отже, за результатами таблиці 3.2 ми можемо спостерігати, що рівень екзистенційного досвіду у людей літнього віку різниться залежно від групи. Середній показник низького рівня екзистенційного досвіду становить $M = 0.081$, що свідчить про мінімальну залученість у пошук сенсу життя та обмежену здатність до саморефлексії. Середній рівень ($M = 2.742$), вказує на наявність потенціалу для усвідомленого ставлення до життя, хоча він може бути неактивним або нестійким. Найвищий рівень екзистенційного досвіду має середнє значення $M = 5.823$, що свідчить про активну внутрішню роботу над сенсом життя, рефлексію та пошук особистісного розвитку.

Медіанні значення різних рівнів відображають подібну тенденцію, а значення стандартного відхилення (0.522–5.253) демонструють високу варіативність серед респондентів: частина людей літнього віку має виражений екзистенційний досвід, тоді як інші залишаються на низькому або помірному рівні.

3.2. Аналіз рівня тривоги та копінг-стратегій людей літнього віку.

Аналіз результатів опитувальника Шкали тривоги Спілбергера (STAI) показав, що рівень як реактивної, так і особистісної тривожності у людей літнього віку мають схожі результати (таблиця 3.3).

Таблиця 3.3

Описова статистика показників тривожності у людей літнього віку

Показник	N (Valid)	Mean	Median	Std. Deviation	Min	Max
Особистісна тривога	62	52.44	53.00	4.636	39.00	66.00
Реактивна тривога	62	50.71	50.00	5.880	36.00	74.00

Отже, за результатами таблиці 3.3 ми можемо спостерігати підвищений рівень як особистісної, так і реактивної тривожності, що є типовим для старшої вікової категорії. Середній показник особистісної тривожності становить $M = 52.44$, при медіані 53.00, що вказує на стійку схильність до переживання тривоги, невпевненості у власних силах та очікування можливих труднощів. Це може бути наслідком життєвого досвіду, втрати значущих соціальних ролей або погіршення стану здоров'я, що підсилює внутрішню напругу.

Показник реактивної тривожності є дещо нижчим ($M = 50,71$), що свідчить про менш інтенсивну емоційну реакцію на ситуативні стресові обставини порівняно з особистісною схильністю до тривожності. Це означає, що хоча люди літнього віку можуть загалом бути тривожними за типом особистості, їхня реакція на конкретні події не завжди є гострою або дезорганізуючою.

Значення стандартного відхилення (4.64–5.88) свідчать про помірну варіативність у рівнях тривожності серед респондентів, тобто частина має більш виражену тривожність, тоді як інші зберігають емоційну стабільність.

За допомогою методики дослідження базисних копінг-стратегій «Індикатор стратегій подолання стресу» (Д.Амірхан, адаптація Н.Сирота та В.Ялтонський) ми визначили певні відмінності, результати отриманих даних наведені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Описова статистика показників копінг-стратегій у людей літнього віку

Показник	N (Valid)	Mean	Median	Std. Deviation	Min	Max
Розв'язання проблем	62	17.35	17.00	2.823	11.00	22.00
Пошук соціальної підтримки	62	16.60	16.00	2.385	11.00	22.00

Уникнення проблем	62	15.66	16.00	2.032	12.00	22.00
-------------------	----	-------	-------	-------	-------	-------

Отже, за результатами таблиці 3.4 ми можемо спостерігати середні значення показників копінг-стратегій, найвищий середній показник спостерігається за шкалою «Розв'язання проблем» ($M=17,35$), що свідчить про схильність досліджуваних до раціонального підходу у вирішенні життєвих труднощів. Це може вказувати на тенденцію контролювати ситуацію, приймати відповідальні рішення та використовувати власний досвід для подолання стресових обставин.

Середній показник отримала шкала «Пошук соціальної підтримки» ($M=16,60$), що вказує на помірну тенденцію звертатися по допомогу до близького оточення (рідних, друзів, знайомих). Люди літнього віку зазвичай цінують соц. зв'язки, але водночас намагаються залишатися самостійними у вирішенні проблем.

Найнижчий показник спостерігається за шкалою «Уникнення проблем» ($M = 15,66$). Це означає, що стратегія уникнення використовується рідше, порівняно з іншими стратегіями. Таким чином, можна зробити висновок, що респонденти загалом схильні до конструктивних форм копінгу, що вказує на достатній рівень адаптаційних можливостей у літньому віці.

Середні значення медіани (від 16.00 до 17.00) підтверджують відносну рівномірність розподілу результатів, а невеликі значення стандартного відхилення (від 2.03 до 2.82) свідчать про помірну варіативність показників у вибірці. Отже, більшість учасників дослідження демонструють схожі тенденції у виборі копінг-стратегій, з перевагою активного підходу до вирішення життєвих проблем.

3.3. Аналіз методики незавершених речень

Методику незавершених речень було обрано для проведення дослідження, оскільки вона є ефективним інструментом глибокого аналізу

особистості та внутрішнього світу респондента. На відміну від стандартних анкет та опитувальників, ця методика дозволяє отримати не лише формальні відповіді, а й розкрити емоційні, мотиваційні та ціннісні установки, що визначають поведінку та сприйняття життя людини.

Особливо важливим є те, що незавершені речення дають змогу виявити суб'єктивні оцінки різних аспектів життя, таких як ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього, власних досягнень, труднощів та ресурсів для подолання проблем. Методика також дозволяє простежити, як зміни обставин — зокрема стресові події та війна — вплинули на життєві пріоритети, цінності, сприйняття себе та близьких людей.

Крім того, методика дає змогу визначити рівень життєстійкості та адаптивності респондентів, оскільки відповіді на незавершені речення відображають здатність людини оцінювати свій досвід, робити висновки та знаходити ресурси для подолання труднощів. Саме тому вона була обрана для дослідження особливостей взаємозв'язку життєстійкості та психологічних особливостей людей літнього віку..

Аналіз відповідей респондентів за методикою незавершених речень показав багатовимірність сприйняття життя та його змін під впливом різних обставин. Відповіді на перший блок речень «Життя — це...» описуються по-різному: дехто описував життя як щось прекрасне, повноцінне або чудове, інші — як складне, напружене або сповнене страждань. Це свідчить про наявність у респондентів як позитивного, так і негативного досвіду, а також різної емоційної оцінки власного життя залежно від поточного стану та пережитих подій.

У блоці «До війни моє життя було — ...» більшість відповідей характеризується спокоєм, стабільністю, відчуттям простоти та певної впевненості. Порівняно з цим, відповіді на «Зараз моє життя — ...» відображають зміни під впливом війни та стресових обставин: респонденти описують своє життя як складне, тривожне, нестабільне або наповнене болем і самотністю. Це свідчить про сильний емоційний вплив війни та адаптацію до

нових реалій, що позначається на загальному сприйнятті життєвого простору та можливостей.

Блок «Найбільш цінний досвід, який я отримав/отримала, це...» демонструє важливість особистих цінностей та досвіду, отриманих у різні періоди життя. Серед основних тем респонденти зазначали вміння цінувати людей поруч, довіряти собі, долати труднощі, розраховувати на власні сили та здобувати досвід виживання в екстремальних умовах. Це підтверджує, що важливий досвід формується як у мирний період, так і в умовах кризових ситуацій, і він пов'язаний із життєвою стійкістю, саморегуляцією та внутрішньою силою особистості.

У блоці «Сьогодні я вдячний/вдячна за...» найбільш поширеними були відповіді, що пов'язані з родиною, дітьми, онуками, близькими людьми та власним здоров'ям. Це свідчить про те, що респонденти оцінюють щастя та цінність життя через призму міжособистісних стосунків та наявності опори у близькому оточенні. Водночас відповіді відображають усвідомлення життєвої нестабільності та важливості підтримки з боку інших людей.

Блок «Мої найважливіші спогади пов'язані з...» показав, що респонденти переважно згадують дитинство, юність, навчання, родину та важливі життєві події, що формували їхню особистість. Це підтверджує значущість ранніх життєвих етапів для формування ціннісних орієнтацій та психологічних установок. Спогади пов'язані як із позитивними переживаннями, так і з труднощами та пережитим стресом, що формують комплексне сприйняття власного життєвого шляху.

Таким чином, результати методики незавершених речень свідчать про те, що у людей літнього віку життєстійкість формується через особистий екзистенційний досвід, здатність долати труднощі та цінувати близьких. Відповіді респондентів показують, що у складних та стресових обставинах, зокрема під впливом війни, вони застосовують різноманітні адаптивні копінг-стратегії, такі як опора на сім'ю, власні ресурси, позитивне переосмислення пережитого та зосередження на важливих життєвих цінностях.

Водночас методика виявила наявність тривожних та негативних емоційних переживань, пов'язаних із нестабільністю та втратами, що впливають на суб'єктивне сприйняття життя. Проте більшість респондентів демонструють здатність підтримувати позитивний внутрішній баланс, оцінювати досвід як джерело уроків та сили, що підтверджує їхню психологічну стійкість.

Таким чином, аналіз незавершених речень дозволяє зрозуміти взаємозв'язок життєстійкості з екзистенційним досвідом, застосуванням копінг-стратегій та рівнем тривоги, що є важливим для комплексного оцінювання психологічного благополуччя людей літнього віку.

3.4. Кореляційний аналіз досліджуваних показників

Наступним етапом ми провели кореляційний аналіз усіх показників у людей літнього віку за допомогою коефіцієнта Спірмена. У таблиці 3.5 наведено тільки ті результати, які виявилися статистично значущими.

Таблиця 3.5

Кореляційний аналіз усіх показників у людей літнього віку

Показники	Spearman's (r)	P	Значущість
Контроль – високий рівень екзистенційного досвіду	0.308	0.015	*
Контроль – середній рівень екзистенційного досвіду	-0.339	0.007	**
Прийняття ризику – високий рівень екзистенційного досвіду	0.285	0.025	*
Прийняття ризику – середній рівень екзистенційного досвіду	-0.333	0.008	**

Прийняття ризику – уникнення проблем	-0.278	0.029	*
Життестійкість – високий рівень екзистенційного досвіду	0.262	0.040	*
Життестійкість – середній рівень екзистенційного досвіду	-0.311	0.014	*
Життестійкість – уникнення проблем	-0.251	0.049	*
Високий рівень екзистенційного досвіду - пошук соціальної підтримки	0.301	0.017	*

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Кореляційний аналіз показав нам, що компоненти життестійкості та екзистенційного досвіду у людей літнього віку мають взаємозв'язок та впливають один на одного. Зокрема, було виявлено, що шкала контролю позитивно корелює з високим рівнем екзистенційного досвіду ($\rho = 0.308$, $p = 0.015$), що свідчить про те, що здатність людей літнього віку брати відповідальність за своє життя та впливати на події пов'язана з більш активною внутрішньою роботою над сенсом життя та саморозвитком. Водночас шкала контролю негативно корелює із середнім рівнем екзистенційного досвіду ($\rho = -0.339$, $p = 0.007$), що може свідчити про те, що у респондентів із помірною усвідомленістю сенсу життя потреба у контролі проявляється менш виражено.

Схожу закономірність наглядно видно у шкалі прийняття ризику, яке позитивно корелює з високим рівнем екзистенційного досвіду ($\rho = 0.285$, $p = 0.025$) та негативно – з середнім рівнем ($\rho = -0.333$, $p = 0.008$), а також із

уникненням проблем ($\rho = -0.278$, $p = 0.029$). Це свідчить про те, що обережність та прагнення уникати труднощів властиві тим, хто має помірний рівень екзистенційного досвіду, тоді як ті, хто активно займається осмисленням життя, більш схильні приймати ризик та активно діяти у складних ситуаціях.

Загальна шкала життєстійкості у цілому позитивно корелює з високим рівнем екзистенційного досвіду ($\rho = 0.262$, $p = 0.040$) і негативно – із середнім рівнем ($\rho = -0.311$, $p = 0.014$) та уникненням проблем ($\rho = -0.251$, $p = 0.049$), що демонструє загальний рівень адаптивних ресурсів та здатність долати труднощі пов'язані з більш усвідомленим ставленням до життя та активним пошуком способів вирішення проблем.

Крім того, було виявлено, що високий рівень екзистенційного досвіду позитивно корелює з пошуком соціальної підтримки ($\rho = 0.301$, $p = 0.017$), що свідчить про те, що люди, які активно працюють над усвідомленням сенсу свого життя, більш відкриті до взаємодії з іншими та готові звертатися за підтримкою, якщо це необхідно.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують, що у літніх людей більш високий рівень життєстійкості та активний екзистенційний досвід взаємопов'язані між собою. Вони здатні з готовністю контролювати власне життя, приймати ризики та ефективно долати труднощі, а також бути більш відкритими до соціальної взаємодії. Ці дані свідчать про те, що психологічні ресурси літніх людей працюють комплексно, забезпечуючи здатність до адаптації та саморозвитку навіть у складних життєвих обставинах.

3.5. Порівняльний аналіз життєстійкості та екзистенційного досвіду у досліджуваних жінок та чоловіків

Наступним кроком ми визначили можливі відмінності між чоловіками та жінками літнього віку за допомогою U-критерія Манна–Уїтні, оскільки

результати шкал не відповідали нормальному розподілу. Вибірка складалася з 35 жінок та 27 чоловіків.

У таблиці нижче відображено результати порівняння чоловіків та жінок за трьома рівнями екзистенційного досвіду.

Таблиця 3.6

Порівняльний аналіз екзистенційного досвіду між чоловіками та жінками

Показник	U	p	Висновок
Середній рівень	282.0	0.002	Значущі відмінності
Низький рівень	468.0	0.853	Немає відмінностей
Високий рівень	673.5	0.003	Значущі відмінності

Отже, результати з таблиці показують, що жінки та чоловіки статистично значуще відрізняються за середнім та високим рівнем екзистенційного досвіду. Це може вказувати на те, що жінки частіше демонструють більш виражену рефлексивність, схильність до пошуку сенсу та внутрішньої осмисленості порівняно з чоловіками. Натомість за низьким рівнем екзистенційного досвіду відмінностей не виявлено, що може бути пов'язано із віковими факторами, які однаково впливають на обидві групи.

Наступним ми порівняли показники компонентів життєстійкості, які наведені нижче у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Порівняльний аналіз життєстійкості між чоловіками та жінками

Показник	U	p	Висновок
Залученість	564.5	0.151	Немає відмінностей
Контроль	700.5	< 0.001	Значущі відмінності
Прийняття ризику	666.5	0.002	Значущі відмінності
Загальна життєстійкість	683.5	0.001	Значущі відмінності

Результати таблиці 3.7 показують, що чоловіки та жінки не відрізняються за показником залученості, що свідчить про подібний рівень активності, інтересу до життя та включеності у повсякденні справи.

Водночас, за компонентами контроль, прийняття ризику та загальна життєстійкість, виявлено статистично значущі відмінності. Це може свідчити про те, що чоловіки частіше відчують більшу здатність впливати на життєві події і готові приймати ризик, тоді як жінки демонструють більшу обережність і менш виражене прагнення контролю над ситуацією.

Наступним ми провели порівняльний аналіз тривожності між чоловіками та жінками, які наведені у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Порівняльний аналіз тривожності між чоловіками та жінками

Показник	U	p	Висновок
Особистісна тривожність	405.5	0.343	Немає відмінностей
Реактивна тривожність	505.5	0.644	Немає відмінностей

Отже, за результатами аналізу тривожності, дані не показали значущих статистичних відмінностей між чоловіками та жінками за рівнем як особистісної, так і реактивної тривожності. Це може вказувати на те, що тривожність у літньому віці не залежить від статі.

Наступним ми провели порівняльний аналіз копінг-стратегій між чоловіками та жінками, які представлені в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

Порівняльний аналіз копінг-стратегій між чоловіками та жінками

Показник	U	p	Висновок
Пошук соціальної підтримки	556.0	0.234	Немає відмінностей
Уникнення проблем	488.0	0.829	Немає відмінностей
Розв'язання проблем	514.5	0.552	Немає відмінностей

Отримані результати в таблиці 3.9 також свідчать про відсутність значущих відмінностей між чоловіками та жінками за копінг-стратегіями. Це означає, що незалежно від статі, респонденти однаково реагують на складні життєві ситуації.

Отже, порівняльний аналіз показав, що між чоловіками та жінками літнього віку існують певні відмінності у компонентах життєстійкості та екзистенційному досвіді, тоді як рівні тривожності та копінг-стратегії є схожими. Це підкреслює багатовимірність психологічних характеристик у старшому віці та важливість врахування статевих особливостей при роботі з даною віковою групою.

Висновки до розділу 3

У ході аналізу життєстійкості було виявлено, що загальний рівень життєстійкості людей літнього віку переважно знаходиться на середньому рівні, а провідним компонентом є «Контроль», який відображає здатність людини впливати на власне життя, регулювати поведінку та зберігати психологічну стійкість у складних ситуаціях. Компоненти «Залученість» і «Прийняття ризику» також мають середні показники, що відповідає віковим особливостям і підкреслює прагнення до стабільності та знижену готовність до ризикових дій. Дослідження екзистенційних переживань показало, що значна частина респондентів має середній та високий рівень екзистенційного досвіду, що вказує на зростання потреби в осмисленні власного життя, пошуку себе і внутрішньої гармонії в літньому віці.

Аналіз тривожності показав, що показники особистісної та реактивної тривожності у людей літнього віку загалом перебувають у межах помірних значень. Це свідчить про відносно стабільний емоційний стан та відсутність виражених тривожних розладів у вибірці. Дослідження копінг-стратегій продемонструвало, що найбільш використовуваними є «розв'язання проблем» і «пошук соціальної підтримки», що вказує на адаптивний характер поведінкових стратегій та важливість соціальних контактів у подоланні життєвих труднощів. Стратегія «уникнення проблем» виявилася менш вираженою, що свідчить про орієнтацію на активну взаємодію зі стресом, а не на його уникнення.

Методику незавершених речень було використано для глибокого аналізу внутрішніх переживань, життєвих цінностей та пріоритетів респондентів, а також для виявлення того, як війна та стресові обставини вплинули на сприйняття життя та міжособистісні стосунки. Відповіді респондентів показали, що люди літнього віку цінують родину, особистий досвід, минулі події та здатність адаптуватися до нових умов. Методика також дозволила простежити застосування копінг-стратегій у реальних життєвих ситуаціях,

прояви екзистенційного досвіду та рівень тривоги, що підтверджує комплексне дослідження життєстійкості.

Кореляційний аналіз виявив наявність взаємозв'язків між окремими психологічними особливостями. Життєстійкість позитивно корелює з екзистенційним досвідом, що свідчить про те, що осмислення життєвих подій, наявність внутрішніх цінностей та глибокий рівень рефлексії сприяють підвищенню здатності долати труднощі. Компоненти життєстійкості пов'язані між собою, утворюючи єдину психологічну структуру, і демонструють тенденцію до зворотних зв'язків із тривожністю. Це означає, що вищий рівень життєстійкості може виступати захисним механізмом, зменшуючи прояви емоційної напруги. Крім того, виявлено взаємозв'язки між копінг-стратегіями та рівнем тривоги, що підкреслює роль адаптивних стратегій у регуляції емоційного стану людей літнього віку.

Порівняльний аналіз показав наявність статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками за рядом психологічних показників. Жінки виявилися більш схильними до середнього та високого рівня екзистенційного досвіду, що може свідчити про більшу орієнтацію на рефлексію, переживання та переосмислення життєвого шляху. Чоловіки, у свою чергу, продемонстрували вищі показники за компонентами життєстійкості — «Контроль», «Прийняття ризику» та загальною життєстійкістю, що може бути пов'язано з особливостями рольових очікувань, соціальних функцій і життєвого досвіду. Водночас суттєвих статевих відмінностей у рівнях тривожності та копінг-стратегій не виявлено, що вказує на певну універсальність емоційних реакцій і способів подолання стресу в літньому віці.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження було визначено:

1. Життестійкість є комплексною характеристикою особистості, яка включає здатність ефективно справлятися зі стресом, підтримувати внутрішню рівновагу та адаптуватися до життєвих змін. Було визначено кілька основних підходів до вивчення життестійкості: когнітивно-поведінковий, який зосереджується на стратегіях подолання стресу та зміні негативних переконань; екзистенційний, що акцентує увагу на сенсі життя, цінностях та внутрішній цілісності; та соціально-психологічний, який підкреслює роль соціальної підтримки та взаємодії з оточенням. Вивчення цих підходів дало мені змогу сформуванати цілісне уявлення про психологічні особливості, що впливають на життестійкість людей літнього віку, та визначити шляхи їх дослідження.

2. Було визначено, що життестійкість досліджуваних літніх людей знаходиться на середньому рівні: з одного боку, це вказує на наявність ресурсу для подолання життєвих труднощів, а з іншого — на можливі труднощі, які ускладнюють їхню адаптацію. Досліджувані здатні зберігати відносну стабільність у стресових ситуаціях, однак потребують додаткової підтримки та розвитку ефективних копінг-стратегій для підвищення рівня життестійкості. Показники екзистенційних переживань представлені в досліджуваній групі на низькому та середньому рівнях усвідомленості сенсу життя, що свідчить про наявність здатності до осмислення власного життя та підтримання внутрішньої цілісності.

3. Показники особистісної та реактивної тривожності знаходяться на дещо вищому, ніж середній рівень виразності, що є типовим для старшої вікової категорії. Особистісна тривога є більш виразною в порівнянні з реактивною, що вказує на стійку схильність до переживання тривоги, невпевненості у власних силах та очікування можливих труднощів, з одного боку, та менш інтенсивну емоційну реакцію на ситуативні стресові обставини, з іншого. У дослідженні було визначено, що літні люди віддають перевагу

адаптивним копінг-стратегіям, таким як пошук соціальної підтримки, плануванню власних дій та намагаються бачити ситуацію більш позитивно. Літні люди здебільшого використовують конструктивні способи подолання стресу: звертаються по допомогу до близьких, обдумують свої дії та намагаються бачити ситуацію в більш позитивному світлі. Менш ефективні стратегії, такі як уникнення труднощів або пасивне ставлення до них, частіше характерні для тих досліджуваних, у яких рівень життєстійкості нижчий. Це показує, що для успішного старіння важливо зміцнювати внутрішні ресурси та отримувати підтримку від оточення.

Було визначено переживання, життєві цінності й пріоритети літніх людей, та те, як стресові обставини і війна вплинули на сприйняття життя, ставлення до себе та близьких. Досліджувані відзначають значущість родини, особистого досвіду, екзистенційного переосмислення життя та здатності адаптуватися до нових умов, а також важливості здійснення буденних поведінкових дій задля регуляції емоційного стану та зменшення рівня тривоги.

4. Проаналізувавши результати кореляційного аналізу, ми дійшли до висновку, що рівень життєстійкості позитивно корелює з екзистенційним досвідом та використанням адаптивних копінг-стратегій, а негативно – з рівнем тривоги. Літні люди з вищим рівнем життєстійкості легше справляються зі стресовими ситуаціями, мають виражену внутрішню мотивацію та здатність знаходити сенс життя.

За результатами порівняльного аналізу визначено, що між чоловіками та жінками літнього віку існують значущі відмінності за показниками життєстійкості та екзистенційного досвіду. Жінки частіше мають більш виражену рефлексивність і схильність до пошуку сенсу, тоді як чоловіки демонструють вищі показники контролю та прийняття ризику. Водночас рівні тривожності та використання копінг-стратегій у представників обох статей істотно не відрізняються. Отримані результати підкреслюють важливість

врахування статевої відмінностей у роботі з літніми людьми, а також значущу роль екзистенційного досвіду у формуванні їхньої життєстійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айзенк Г. Ю. Структура людської особистості. Київ : Основи, 2005. 328 с.
2. Бойко В. В. Емоційне вигорання: профілактика та корекція. Київ : Психологічна думка, 2011. 68 с.
3. Вартанова І. І. Психологія старіння : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 320 с.
4. Гойдаленко Н. В. Психологічні особливості осіб літнього віку. Львів : Світ, 2017. 212 с.
5. Заячківська І. С. Психологія особистісного зростання в пізньому віці. Тернопіль : ТНПУ, 2020. 150 с.
6. Зімбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс часу. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 432 с.
7. Ільїнська О. В. Життєстійкість як ресурс адаптації у старості. Київ : Інститут психології, 2021. 204 с.
8. Караманенко С. В. Соціальна активність людей літнього віку. Ужгород : Поліграфцентр, 2016. 142 с.
9. Климова Н. П. Копінг-стратегії осіб похилого віку. Чернівці : Рута, 2021. 124 с.
10. Литвиненко Н. І. Психологія особистісної зрілості. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2018. 230 с.
11. Лич О. М. Основи життєстійкості особистості: психологічний дискурс. Київ : Людмила, 2020. 372 с.
12. Лич О. М. Зв'язок здатності вирішення життєвих криз людиною похилого віку із життєстійкістю // Індивідуальність у психологічних вимірах. Київ : Альфа-ПК, 2019. С. 214–220.
13. Лич О. М. Психічне здоров'я: передумови становлення у дитинстві та його значення у похилому віці // Індивідуальність у психологічних вимірах. Київ : Альфа-ПК, 2019. С. 256–260.

14. 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/>.
15. Лич О. М. Тренінг як найбільш екологічна форма роботи з людьми похилого віку // *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. Т. 3, № 3 (53). С. 224–238.
16. Лич О. М. Життєстійкість як індивідуальний чинник вирішення життєвих криз // *Індивідуальність у психологічних вимірах*. Київ : Аграр Медіа Груп, 2018. С. 187–193.
17. Лич О. М. Персональна винятковість екзистенційного досвіду // *Fundamental and Applied Researches*. 2020. № 39 (3). С. 55–62.
18. Лич О. М. Гендерні особливості прояву життєстійкості // *Fundamental and Applied Researches*. 2020. № 42 (6). С. 55–61.
19. Лич О. М. Особистісна рефлексія як провідна діяльність у похилому віці // *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*. 2020. № 3 (18). С. 64–79.
20. Лич О. М. Дослідження емоційної складової життєстійкості // *Fundamental and Applied Researches*. 2021. № 43 (1). С. 55–63.
21. Лич О. М. Тренінг як інтерактивна форма роботи з людьми похилого віку // *Актуальні проблеми психології особистості*. 2021. С. 73–78.
22. Мельник С. І. Смисложиттєві орієнтації осіб похилого віку. Рівне : НУВГП, 2020. 118 с.
23. Митко Н. І. Екзистенційна психологія старості. Одеса : Фенікс, 2019. 134 с.
24. Назарук О. М. Дослідження процесу розуміння методом наративу // *Психологічний вісник*. 2005. Вип. 2. С. 100–105.
25. Роджерс К. Становлення особистості: погляд гуманістичної психології. Київ : Основи, 2022. 256 с.
26. Смульсон М. Л. Психологія суб'єкта життєвого шляху. Київ : КММ, 2004. 200 с.

27. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у пошуках смислу життя. Київ : Логос, 2003. 264 с.
28. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ : Наш Формат, 2017. 192 с.
29. Халус О. В. Психологія життєстійкості в кризових умовах. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2021. 214 с.
30. Хьойзінга Й. Осінь середньовіччя. Київ : Основи, 1998. 528 с.
31. Щербатих Ю. В. Психологія страху : монографія. Харків : Фоліо, 2011. 315 с.
32. Яковлева С. В. Геронтопсихологія : психічний розвиток у літньому віці. Суми : Університетська книга, 2014. 280 с.
33. Ялом І. Ми всі створені з сонця. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 352 с.
34. Baltes P. B., Baltes M. M. Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences. Cambridge : Cambridge University Press, 1990. 314 p.
35. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The CD-RISC // Depression and Anxiety. 2003. Vol. 18. P. 76–82.
36. Erikson E. H. Identity and the Life Cycle. New York : W. W. Norton, 1980. 256 p.
37. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 2006. 165 p.
38. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York : Springer, 1984. 456 p.
39. Lych O. The shaping of children's personal experiences in their families // Natanaelum Association. Lublin : Natanaelum, 2015. P. 28–38.
40. Maddi S. R. Hardiness and health: A prospective study // Journal of Personality. 2002. Vol. 70, No. 3. P. 375–395.
41. Maslow A. H. Motivation and Personality. New York : Harper & Row, 1970. 369 p.
42. Rowe J. W., Kahn R. L. Successful Aging. New York : Pantheon Books, 1998. 302 p.

43. May R. *The Meaning of Anxiety*. New York : W. W. Norton, 1977. 226 p.
44. Wong P. T. P. *The Human Quest for Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*. New York : Routledge, 2012. 480 p.
45. Ryff C. D., Singer B. The contours of positive human health // *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9 (1). P. 1–28.

АНОТАЦІЯ

Потапова Д. В. Взаємозв'язок життєстійкості та психологічних особливостей людей літнього віку. – Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Психологія» за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, Харків 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню взаємозв'язку життєстійкості та психологічних особливостей людей літнього віку. У першому розділі розглядаються психологічні підходи до дослідження життєстійкості, а саме поняття життєстійкості, психологічні аспекти та сучасні психологічні дослідження життєстійкості людей літнього віку. Основна увага зосереджена на виявленні взаємозв'язку життєстійкості та психологічних особливостей людей літнього віку.

У другому розділі описано методики проведення емпіричного дослідження, включаючи мету, завдання, характеристику та вибірку.

У третьому розділі представлено результати дослідження, які демонструють рівні життєстійкості, тривоги, копінг-стратегій та екзистенційних переживань людей літнього віку. Проведено порівняльний аналіз отриманих показників, визначено особливості їх прояву та встановлено кореляційні зв'язки між досліджуваними змінними. Розділ містить інтерпретацію отриманих даних, що дозволяє виявити специфіку психологічних особливостей людей літнього віку та їх взаємозв'язок із життєстійкістю.

Ключові слова: життєстійкість, літній вік, копінг-стратегії, екзистенційний досвід, тривога, психологічні особливості.

ABSTRACT

Potapova D. V. The Relationship between Resilience and Psychological Characteristics of Older Adults. – Master's Thesis for obtaining the second (Master's) level of higher education in the Educational and Professional Program

«Psychology,» specialty 053 – PSYCHOLOGY. V. N. Karazin Kharkiv National University, Kharkiv, 2025.

The thesis is devoted to the study of the relationship between resilience and psychological characteristics of older adults. The first chapter examines psychological approaches to the study of resilience, including the concept of resilience, its psychological aspects, and contemporary psychological research on the resilience of older adults. The main focus is on identifying the relationship between resilience and the psychological characteristics of older adults.

The second chapter describes the methodology of the empirical study, including its purpose, objectives, description, and sample characteristics.

The third chapter presents the research results, which demonstrate the levels of resilience, anxiety, coping strategies, and existential experiences of older adults. A comparative analysis of the obtained indicators was conducted, the features of their manifestation were identified, and correlation relationships between the studied variables were established. The chapter provides an interpretation of the results, allowing the identification of specific psychological characteristics of older adults and their relationship with resilience.

Keywords: resilience, older adulthood, coping strategies, existential experience, anxiety, psychological characteristics.