

Міністерство освіти і науки України
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра соціальної роботи

Юрковська Олена Анатоліївна

«Життєві стратегії успішного старіння»

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня
магістра соціальної роботи

Науковий керівник:
кандидат соціологічних наук, доцент
Люта Леся Петрівна

Допустити до захисту в ЕК

Кафедра соціальної роботи

Завідувач кафедри соціальної роботи

кандидат соціологічних наук, доцент Люта Леся Петрівна

(підпис)

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ	5
1.1 Життєві стратегії в контексті індивідуального способу життя.....	5
1.2 Життєві стратегії в контексті старіння	11
1.3 Динаміка стратегій адаптації на різному етапі старіння.....	15
1.4 Життєві стратегії в рамках концепції «успішного старіння».....	19
Висновки до розділу I.....	26
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО	28
2.1 Процес вибору респондентів та методів емпіричного дослідження	28
2.2 Аналіз результатів напівструктурованого інтерв'ю.....	39
2.3 Аналіз життєвих стратегій людей похилого віку.....	45
Висновки до розділу II	55
РОЗДІЛ III. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ РЕКОМЕНДАЦІЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ, У ЯКИХ ВИЯВЛЕНО ТЕНДЕНЦІЮ ДО НЕГАТИВНИХ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ З ТОЧКИ ЗОРУ КОНЦЕПЦІЇ УСПІШНОГО СТАРІННЯ	58
3.1 Метод ведення щоденника як спосіб рефлексії людей похилого віку.....	58
3.2 Розробка та апробація рефлексивного щоденника для літніх людей	62
3.3 Результати ведення рефлексивного щоденника.....	71
Висновки до розділу III.....	76
ВИСНОВКИ	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82
ДОДАТКИ	90

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Актуальність даної дипломної роботи визначається важливістю розуміння життєвих стратегій людей літнього віку та їх впливу на процес успішного старіння. З огляду на збільшення тривалості життя та підвищення кількості літнього населення в Україні та світі виникає необхідність забезпечення високої якості життя в цей період. Життєві стратегії, які включають методи та підходи, що використовуються особами для досягнення благополуччя, стають ключовими у формуванні моделі успішного старіння. Вивчення пасивних стратегій, таких як соціальна ізоляція, та їх негативний вплив на здоров'я та добробут підкреслює необхідність розробки нових підходів та інтервенцій, спрямованих на стимулювання активнішого та змістовнішого життя у похилому віці. З іншого боку, позитивні стратегії, які сприяють активності, соціальному залученню та продовженню особистісного зростання, можуть стати основою для розробки рекомендацій, які дозволять людям літнього віку не просто жити довше, а жити краще.

Це дослідження спрямоване на теоретичне уґрунтування поняття життєвих стратегій та аналіз їх взаємозв'язку з концепцією успішного старіння, а також на емпіричний аналіз використання цих стратегій серед літніх людей. Результати дослідження допоможуть визначити, які стратегії є найбільш ефективними в різних вікових групах і які програми та політики можуть сприяти оптимальному старінню.

На основі зібраних даних та аналізу життєвих стратегій, наша робота також зосередиться на розробці практичних рекомендацій для людей літнього віку та їх апробації. Ці рекомендації будуть направлені на підвищення якості їхнього життя. Окрема увага буде приділена методам боротьби з соціальною ізоляцією, стимулюванню самореалізації та підтримці здоров'я на психологічному та фізичному рівнях. Використовуючи ці рекомендації, ми прагнемо допомогти літнім особам не тільки адаптуватися до змін, що

відбуваються з віком, але й активно формувати своє життя, роблячи цей період повноцінним та задовільним.

Мета: виявити успішні життєві стратегії в людей похилого віку для розробки технологій соціальної підтримки

Об'єкт: життєві стратегії людей літнього віку

Предмет: життєві стратегії успішного старіння

Завдання:

- Теоретично дослідити поняття життєвих стратегій особистості та концепції успішного старіння;
- Визначити показники успішних життєвих стратегій людей похилого віку;
- Емпірично дослідити життєві стратегії людей літнього віку;
- Розробити рефлексивні вправи для впровадження життєвих стратегій, які вважаються позитивними з точки зору концепції успішного старіння .

Методи емпіричного дослідження: якісні – глибинне напівструктуроване інтерв'ю.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Стратегія – це те, що ви робите.

А також те, що ви обираєте не робити.

Пітер Друкер

1.1 Життєві стратегії в контексті індивідуального способу життя

Тему життєвого проектування вивчало багато вітчизняних та закордонних дослідників. Важливого значення їй почали надавати після виникнення психоаналізу. У різних працях до цієї теми звертаються А.Адлер та Е. Фромм як вибудову певного життєвого сценарію чи стилю, К. Левін та Л. Франк, які включають в життєве проектування побудову життєвої перспективи; Б. Ананьєв та С. Рубінштейн як до проблеми життєвого шляху [18] Українські науковці також приділяли питанню життєтворчості достатню увагу, зокрема, Л. Бурлачук, І. Данилюк, К. Мілютіна, С. Хоружий, Ю. Швалб та багато інших піднімають його у своїх роботах. Відтак, до поняття життєвого проектування або життєтворчості входять два ключових визначення: стратегія життя та життєві стратегії. До певного періоду ці визначення не розрізнялись. Тим не менш, деякі з вітчизняних вчених наголошують на різності цих понять.

Пояснення відмінності визначень «стратегія життя» та «життєві стратегії» надають М. Кухта та І. Мартинюк в статті «Проблема концептуалізації поняття «життєві стратегії» в соціологічному дискурсі» [13]. На їх думку, стратегія життя позиціонується як обраний, якщо не назавжди, то на значну частину життя, напрям розвитку, руху до певної ідеї чи ідеалу, тоді як життєві стратегії швидше виступатимуть як способи обрання відповідних уявлень суб'єкта про ситуацію і власний потенціал засобів досягнення як проміжних, так і узагальнених цілей в окремих сферах життєдіяльності, і здатні змінюватися відповідно до актуалізованої соціальної функції. Тобто,

простіше кажучи, стратегія життя – це те, яким чином ми живемо та куди рухаємось в цілому.

Розуміння власної стратегії життя дуже пов'язане з питанням особистої ідентичності. Парадигма особистої ідентичності підкреслює потребу суб'єкта забезпечити фіксовану ідентичність. Ідеал полягає в тому, щоб побудувати більш-менш стабільну та єдину особисту ідентичність, здатну залишатися по суті «одною й тією самою» протягом мінливих життєвих ситуацій. По великому рахунку, стратегія життя і будується на ідентичності. Такі питання як «хто я є» (ідентифікація) дають більшою мірою відповідь на питання «куди я йду» (стратегія життя). Відтак, вирішальним є акт ідентифікації, тобто свідомий акт, за допомогою якого суб'єкт розпізнає, ким він є і хоче бути. Ідентифікація та вибір стратегії життя можна розглядати як і бажання самозбереження. «Я» повинно підтримувати власну єдність і безперервність, а також захищати себе від впливів свого оточення. В той час як стратегія життя повинна будувати точне уявлення «куди» і «чому» людина рухається. Таким чином встановлюється суворая межа між собою та іншими, а якості, з якими людина не ідентифікується, відкидаються.

Цей процес дуже складно досягнути і інколи, людина живе не задумуючись про власну стратегію життя, адже процес «усвідомлення» потребує досить широкого аналізу всіх сфер життя. Це складно зробити самостійно, тому на допомогу часто приходять спеціалісти, як, наприклад, психотерапевти.

А. Кабиш-Рибалка розглядає стратегію життя як життєвий проект, де є бажаний результат і кроки його досягнення. Крім цього, вона пропонує цікаву класифікацію за групами. Ось деякі з них:

- 1) *Стратегія ставлення:*
 - Цілеспрямованість та пошук сенсу – це усвідомлене та розглянуте ставлення, що ґрунтується на пошуку сенсу життя та обранні мети.

- Інтелектуальний підхід – це активне дослідження та систематизація знань про життя, формування наукового світогляду та постійне навчання.
- Гуманістичний підхід включає оптимістичний погляд на власний шлях, сприйняття людяності, добротворення та допомогу іншим.
- Фантастичний підхід передбачає уявне сприйняття життя в умовах непередбачуваних змін у світі та суспільстві.
- Реалістичний підхід ґрунтується на самопізнанні та самовдосконаленні, дозволяючи бачити наше життя як є, і планувати майбутнє на цій основі.

2) Стратегії творчості:

- Стратегія аналогізування включає наслідування та використання досвіду та прикладів інших людей, таких як батьки, родичі або відомі особистості.
- Стратегія заперечення полягає у протиставленні власного життєвого шляху існуючим стандартам та прикладам досвіду інших.
- Стратегія комбінування передбачає використання різних зразків життєвого досвіду відомих людей та їх інтеграцію в власний життєвий проект.
- Спонтанні дії, де робиться акцент на випадковості, експериментах та помилках у процесі творення власного життя.
- Універсальна стратегія передбачає поєднання всіх вищезазначених підходів до творчості у житті.

3) Стратегії переживання:

- Стратегія гармонії: Це спрямоване на досягнення балансу між почуттями, розумом, матеріальним та духовним багатством, а також на врахуванні природних і культурних аспектів.
- Стратегія співпереживання: Ця стратегія проявляється у здатності до співчуття, емпатії та прийняття людей і світу.

- Естетична стратегія: Вона спрямована на знаходження і сприйняття прекрасного у житті, досягнення гармонії і цінування фізичної та духовної краси.
- Стратегія здобуття знань і їх втілення в реальну практику: Це включає у себе пошук і впровадження нових ідей та теорій.
- Стратегія одухотворення життя цінностями і ідеалами: Ця стратегія має на меті надання життю сенсу і значення, спираючись на такі цінності, як Добро, Краса, Істина, Віра, Надія, Любов [7].

Видно, що стратегія життя – це складне і дуже ємке поняття. Дослідити процес його створення, усвідомлення та відтворення стратегії життя якщо не повністю неможливо, то дуже складно. Таким займаються лонгітюдні дослідження. Ми спробуємо сфокусуватись на життєвих стратегіях, за які можна вважати певні кроки, які створюють «життєвий проект». Відтак, це особистісні уподобання, наші прагнення, цілепокладання і тому подібне. Якщо розглядати це поняття детальніше, то ми визначаємо його як широкий спектр дій, роздумів та уподобань, які визначають наш спосіб життя та спосіб, яким ми реагуємо на різноманітні ситуації у житті. Вони відображають наші цінності, переконання, мети і бажання, які впливають на наше психологічне та емоційне благополуччя. Для порівняння, наведемо приклади поширених життєвих стратегій, наведеними українським соціологом А. Яремою в праці «Феномен успіху в соціологічному вимірі» [28].

- Стратегія соціальної взаємодії.

Для багатьох людей важливо мати близькі стосунки з родиною та друзями. Це може включати регулярні зустрічі, спільні заходи або підтримку у складних життєвих ситуаціях. Взаємодія з іншими може підтримувати наше емоційне та психологічне здоров'я.

- Стратегія фізичної активності.

Будь-яка форма фізичної активності, така як заняття спортом, йога, прогулянки або танці, може допомогти підтримувати наше здоров'я та покращувати наше фізичне самопочуття. Регулярна фізична активність також

може знижувати ризик розвитку різних захворювань та покращувати нашу настрій.

- Стратегія саморозвитку.

Розвиток нових навичок, навчання та вдосконалення себе є важливими компонентами нашого розвитку як особистості. Це може включати читання книг, вивчення іноземних мов, відвідування курсів або розвиток творчих здібностей.

- Стратегія стрес-менеджменту.

Різні люди використовують різні стратегії для управління стресом і подолання життєвих труднощів. Це може бути медитація, релаксаційні техніки, заняття йогою або просто зайнятись улюбленим хобі.

- Стратегія досягнення цілей

Визначення мети або цілі і розробка плану для її досягнення може надати нам мотивацію та направленість. Створення маленьких кроків для досягнення великих цілей може допомогти нам рухатися вперед та відчувати себе задоволеними від досягнутого.

Зауважимо, що життєвих стратегій є безліч, їх неможливо повністю повторити, але вони формуються на особистісних характеристиках кожної людини. До прикладу, життєві стратегії бізнесмена, домогосподарки та людини, які тільки-но вийшла на пенсію будуть різними.

Розглянемо що з цього приводу пишуть закордонні науковці.

Ідея А. Шюца про суб'єктивність та інтерсуб'єктивність життєвої стратегії, яка розвивається у межах феноменологічної традиції, вказує на те, що людина формує свій особистий світ завдяки своєму досвіду та знанням. Цей досвід формується через увагу до конкретних ситуацій та активну соціальну діяльність, яка вирішує проблеми. Оскільки мотиви поведінки взаємопов'язані, вони організовані у системи ієрархічного порядку. Знаючи деякі елементи цих систем, людина може передбачати мотиви та дії інших на основі логіки і очікувань. У взаємодії людей вони використовують типізовані схеми один для одного та очікують, що інші будуть використовувати їх

подібним чином. Таким чином, суб'єктивний світ людини формується в процесі її взаємодії з оточуючим суспільством. Оскільки людина включена в суспільство з самого дитинства, вона контролює та регулює ціннісно-смыслову сферу. У цьому контексті важливо передбачати майбутні кроки та вимоги суспільства, щоб вчасно підготуватися до наступних дій. Під час взаємодії з оточуючими людьми конкретна особа збирає інформацію про їхні цінності і мотиви, ієрархізує їх, заповнює невідомі ніші та передбачає їхні подальші дії. Шляхом передбачення майбутніх кроків інших і суспільства в цілому, вона може з більшою або меншою впевненістю визначати свою власну поведінку, знаючи, що в певних умовах ця поведінка буде ефективною і не викличе непередбачених наслідків.

Згідно з Дж. Мідом, активний учасник створює свій соціальний світ через взаємодію з іншими людьми, тому розвиток особистості є результатом усвідомлення різних ідентичностей у процесі соціалізації. Соціальна ідентичність визначає поведінку людини і стає джерелом мотивації, включаючи когнітивні схеми, стратегії поведінки та когнітивні утвердження. На основі своєї ідентичності людина формує свою стратегію життя, вкладаючи доступні ресурси з метою досягнення певних результатів, таких як відчуття приналежності до групи, почуття захищеності, самореалізація та формування стійких соціальних зв'язків. При певній взаємодії згаданих концепцій дослідники відрізняють пріоритетні механізми формування життєвих стратегій. Згідно з А. Шюц це проявляється у формі передбачення, а для Дж. Міда – самоідентифікації.

Життєві стратегії є важливими аспектами поведінки, які підкреслюють раціональний підхід до досягнення поставлених цілей та вирішення проблем. Перспективний аналіз показує, що такі стратегії можуть еволюціонувати протягом життя особи під впливом різноманітних чинників. Один із важливих факторів, які впливають на зміну стратегій - це особистий розвиток. Зростання людини супроводжується зміною цінностей, переконань і життєвої мети, що зумовлює необхідність перегляду та адаптації стратегій.

Крім того, досвід грає важливу роль у формуванні та зміні стратегій. Набуті знання та власний досвід можуть сприяти виявленню нових підходів або показати недоліки попередніх стратегій. Зміна зовнішніх умов також може вплинути на стратегії. Наприклад, зміна роботи, відносин чи місця проживання може потребувати адаптації та зміни стратегій для досягнення успіху та задоволення. Соціальні чинники, такі як зміна оточення чи поява нових відносин, також можуть вплинути на життєві стратегії, викликаючи потребу в адаптації та зміні підходів.

Зрештою, з віком людина може ставати більш рефлексивною та обдуманною у своїх рішеннях, що може призвести до перегляду та зміни стратегій для досягнення поставлених цілей.

1.2. Життєві стратегії в контексті старіння

Процес старіння впливає не тільки на фізичний стан людини, але і має значний соціокультурний та психологічний аспекти. З розвитком медичної науки та покращенням якості життя середнього населення збільшується, що викликає нові завдання і можливості у розумінні та керуванню процесом старіння. У цьому контексті дослідження життєвих стратегій на різних етапах старості є ключовим завданням. Розглянемо динаміку життєвих стратегій на різних етапах старіння, починаючи з розуміння самого явища старіння як соціокультурного і психологічного феномена.

Старіння є складним та багатограним феноменом, який впливає як на індивідів, так і на суспільство в цілому. За даними Організації Об'єднаних Націй (ООН) та Міжнародної організації праці (МОП) третій вік починається з 60; Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначили більш точну періодизацію зрілості: 60–74 роки – похилий вік, 75–89 років – старечий, 90 років і старші – довгожителі. Кожних 30 років класифікація змінюється і як правило, літній вік збільшується [37].

Крім цього, старіння населення – одна з найактуальніших проблем для всього світу. Ми одне з найперших поколінь, які стикаються з цим так масово.

Не будемо забігати далеко, проаналізуємо ситуацію на прикладі України. Ще в 1959 році Україна помітно перейшла до країн, які відзначаються високим рівнем демографічної старості [6]. З невеликими позитивними змінами в 1989 впродовж до 2001, Україна почала стрімко «старіти». Відтак, частка людей старших 60 зростає до 21,4 %. Розглянемо фізіологічні та психологічні аспекти старіння.

Старіння в сучасному світі виявляється не лише біологічним процесом, а й складною соціальною та психологічною проблемою. Старість часто призводить до зміни ролі та статусу людини в суспільстві. Пенсійний вік може стати часом втрати соціального статусу та важливості. Наприклад, якщо раніше людина була активним працівником або високопосадовим працівником, то перехід на пенсію може призвести до втрати цього соціального престижу.

Крім того, старість також може змінити сімейні взаємини. Втрата близьких людей, таких як партнери, брати чи сестри, може стати значною емоційною втратою для старшої людини. У той же час, старість може також означати нові ролі в сім'ї, такі як дідусь чи бабуся. Ці нові ролі можуть вимагати від людини адаптації до нових обов'язків та відповідальностей.

Культурні стереотипи також впливають на сприйняття старіння. У деяких культурах старість пов'язана з мудрістю та повагою, в той час як у інших вона може стати причиною соціального виключення та знецінення. Культурні стереотипи та уявлення про старість можуть значно впливати на спосіб, яким старі люди сприймають себе та світ навколо себе. Як вже зазначалось, у деяких культурах старість дійсно цінується і пов'язується з мудрістю та повагою. Наприклад, в азіатських культурах часто існує традиція поважати старших і слухати їхню пораду, а в деяких африканських культурах старі люди можуть бути визнані як лідери та мудреці, що мають великий вплив на суспільство.

Проте в інших культурах старість може бути сприйнята негативно, і це може призвести до соціального виключення та знецінення. Наприклад, у

західних країнах іноді існують стереотипи про старість як про період слабкості, непотрібності та непродуктивності. Це може призвести до ущемлення прав старших людей, обмеження їхніх можливостей участі в суспільному житті та недостатнього доступу до послуг та ресурсів.

Крім того, в бізнесі часто спостерігається дискримінація на підставі віку, коли старшим працівникам важко знайти роботу або розвивати кар'єру через стереотипи про їхню непродуктивність. Також у сфері масової культури можна помітити використання старість як об'єкту насмішки або стереотипів, що також поглиблює негативне уявлення про старість. Відтак, культурні стереотипи можуть мати значний вплив на сприйняття старіння та визначати соціальну позицію старших людей в суспільстві.

Дуже великий негатив також несе невизначеність в ролі та статусі під час старіння та несе серйозні наслідки для психічного здоров'я старших людей. Коли людина втрачає визначеність у своїй соціальній ролі, вона може почувати себе непевною щодо свого місця в суспільстві та втрати ідентичності. Наприклад, коли людина вийшла на пенсію після довгих років роботи, вона може втратити частину свого соціального кола, відчуваючи відчуження та самотність. Це може спричинити психологічний стрес і навіть вплинути на розвиток депресії.

Розглянемо ситуацію після втрати роботи під час пенсійного віку. Після років активної професійної діяльності людина може відчути втрату значущості та сенсу життя, оскільки робота була не лише джерелом доходу, але й місцем для самореалізації та соціального визнання. Перехід до нового статусу пенсіонера може супроводжуватися втратою соціальних зв'язків і важливих структурних елементів дня, що може призвести до почуття невизначеності та стресу.

Особливо це стосується ситуацій, коли старість супроводжується фізичними обмеженнями та проблемами зі здоров'ям. Наприклад, коли людина стикається зі змінами у фізичних здібностях або хронічними захворюваннями, вона може втратити можливість займатися раніше улюбленими заняттями або

відчувати більше обмежень у щоденному житті. Це може поглибити почуття невизначеності та невпевненості, що негативно впливає на психічне благополуччя.

З іншого боку, старість також може бути часом пошуку сенсу життя та нових значень. Наприклад, старість може бути часом переосмислення життєвих цінностей та пріоритетів. Після десятиліть, присвячених роботі або сім'ї, старші люди можуть розуміти, що справжня щастя полягає не лише в матеріальних досягненнях, а в якості відносин, розвитку духовності та зв'язку зі світом. Вони можуть більше цінувати моменти спілкування з рідними та друзями, гармонію з природою та можливість допомагати іншим. Багато старших людей вирішують взяти участь у добровільних діяльностях або благодійних заходах, де вони можуть відчути себе корисними та здатними допомагати іншим. Це не лише надає їм внутрішнє задоволення, а й сприяє створенню важливого соціального зв'язку та покращенню психічного благополуччя.

Крім того, багато людей знаходять у старості можливості для розвитку та самореалізації, переосмислення життєвих пріоритетів та досягнення глибшого розуміння себе та світу.

Наприклад, деякі старші люди вирішують зайнятися новими хобі або інтересами, які раніше були відкладені через обов'язки та зобов'язання. Вони можуть почати малювати, займатись музикою, вивчати нову мову або займатись садівництвом, записатись в клуб для інтересів (яким може також виступати модельне агентство, наприклад). Це дозволяє їм розкрити свої таланти та виявити нові аспекти своєї особистості.

Отже, у старості, як у будь-якого складного феномену, існують певні позитивні та негативні сторони. Крім цього, він також включає в себе соціокультурні та психологічні аспекти. Цей процес призводить до зміни ролі та статусу людини в суспільстві, а також впливає на сімейні взаємини. Невизначеність у соціальній позиції може викликати психологічний стрес та негативні емоції, особливо у випадках, коли старість супроводжується

фізичними обмеженнями. Однак старість може бути часом пошуку нових значень і самореалізації. Вона відкриває можливості для розвитку, переосмислення життєвих пріоритетів та глибшого розуміння світу. В цьому життєвому етапі люди часто звертаються до своїх внутрішніх ресурсів та досвіду, щоб знайти нові способи самовираження та задоволення. Вони можуть бачити в несподіваних подіях можливості для особистого зростання та розвитку, а не просто як виклики, які вимагають подолання. Таким чином, старість може бути часом нових відкриттів та внутрішнього збагачення, які допомагають людині розкрити свій потенціал та знайти глибший сенс у житті.

1.3 Динаміка стратегій адаптації на різних етапах старіння

Аналізуючи вищесказане, можна додати, що на позитивний чи негативний перехід старості великою мірою впливає і сама людина, яка старіє. Точніше кажучи, впливає вибір її адаптивних стратегій протягом всього періоду старіння. Тільки на початку цього періоду, з'являється певна реакція на стрес, яку можна назвати «копінг-стратегією». Як про це кажуть науковці: «Переживання періоду пізньої зрілості та наближення старості можна певним чином розглядати як складну життєву ситуацію, оскільки наближення відповідних фізіологічних, психічних, соціальних змін потребує від людини, як найменш, суттєвої перебудови базових стратегій поведінки, системи ставлень до себе та оточуючого світу» [9]. Відтак, копінг-стратегія - це індивідуальний підхід до взаємодії зі стресовою ситуацією, який враховує власні відчуття та переконання особи, а також її психологічні можливості. Головна мета копінгу полягає у тому, щоб найефективніше адаптувати людину до вимог ситуації. Це може включати зміну способу сприйняття ситуації, зменшення її впливу або намагання уникнути або звикнути до неї. Головне завдання копінгу - зменшення стресу та підвищення рівня адаптації до навколишнього середовища. Наведемо приклад копінг-стратегії: людина літнього віку стикається зі змінами у фізичному здоров'ї, які часто супроводжують старіння. Замість того, щоб відчувати безсилля або відчай,

вона може зосередитися на тому, щоб знаходити нові способи підтримки свого фізичного здоров'я. Це може включати здійснення регулярних прогулянок, заняття фізичними вправами для старших людей або навіть долучення до групи здоров'я.

Копінг-стратегії не є нашим фокусом у цій роботі. Копінг-стратегії з'являються тільки при стресі, при адаптації до якоїсь ситуації. Нас цікавить більш широке поняття, а саме життєві стратегії. Вони з'являються в той період, коли людина вже адаптувалась до змін та може планувати своє життя, враховуючи наявні життєві зміни.

Життєві стратегії – це загальні підходи до життя, які люди використовують для досягнення своїх цілей, задоволення потреб і задоволення. Ці стратегії можуть включати такі аспекти, як планування, пошук підтримки від оточуючих тощо. Вони можуть бути спрямовані на досягнення успіху у різних сферах життя, таких як професійна кар'єра, освіта, відносини, фізичне та психічне здоров'я. Наведемо приклад: у зв'язку зі старінням можуть виникати нові виклики у сфері соціальних взаємин. Людина може прийняти стратегію активної участі в соціальних заходах та групах, які сприяють збереженню соціальних зв'язків та підтримці емоційного благополуччя.

Зауважимо, що ми не беремо до уваги «стратегію життя», адже вона є досить складною і її неможливо дослідити в рамках нашої роботи. Точніше кажучи, це більш широке поняття, яке охоплює загальний підхід або філософію, за якою люди живуть своїм життям. Це включає у себе не лише способи подолання стресу та досягнення цілей, а й загальний стиль життя, цінності, вірування та життєві пріоритети.

Отже, вивчення копінг-стратегій, життєвих стратегій та стратегій життя надає нам глибокого розуміння того, що різні етапи старіння вимагають відмінних підходів до підтримки та адаптації.

Ми постараємось детальніше розглянути саме життєві стратегії, які проявляються більше в стабільному стані та допомагають літнім людям рухатись, ставити перед собою цілі та досягати їх. Це дозволить краще

зрозуміти як старші люди пристосовуються до більш глобальних викликів, ніж на етапі формування копінг-стратегій, та як літні люди забезпечують своє фізичне, психологічне та соціальне благополуччя.

Загалом, це досить складна тема, адже не існує однакових життєвих стратегій. Дії кожної людини є індивідуальними. Людина є актором, який діє за власною ініціативою, а не під контролем оточення (Engdahl, 2001; Weber, 1983). Дія складається з намірів (цілей), думок і міркувань, які допомагають досягти намірів, і конкретних зусиль, спрямованих на досягнення цілей. Центральне місце в розумінні дій людей займають їхні наміри, а також думки і дії, за допомогою яких ці наміри реалізуються, тобто їхні стратегії. Тобто, просто кажучи, життєві стратегії допомагають реалізовувати наміри людини.

Шведські науковці, які провели тридцять чотири інтерв'ю з різними людьми похилого віку, щоб зрозуміти якими життєвими стратегіями ті керуються [36]. Відтак, щоб згрупувати певні наміри в стратегії, вони вирішили проаналізувати відповіді інтерв'ю на предмет виявлення закономірностей у висловлюваннях. З цього вийшло кілька груп: «бути вільним», «мати контроль», «бути зайнятим», «пристосуватись до обставин», «отримувати та віддавати натомість», «відмова від відповідальності». Розглянемо деякі з них.

Люди похилого віку у цьому дослідженні хочуть залишатися незалежними якомога довше, користуючись мінімальною допомогою від будь-кого, навіть коли це необхідно. «Контроль над своїм повсякденним життям», «можливість обходитися без сторонньої допомоги» та «бути вільними» були визнані найбільш важливими. Деякі з них сказали, що їм подобається бути на самоті і визначати свій розпорядок дня: вони не хочуть, щоб люди нишпорили по їхніх оселях, спостерігаючи за їхнім приватним життям (мається на увазі, соціальні працівники, які приходять їх провідати).

Для багатьох людей похилого віку незалежність означає мати контроль, можливість самостійно приймати рішення та керувати ними. У дослідженні

жінка 89-ти років поділилась, що «...я щаслива, якщо можу сама прийняти душ. ... а також, якщо я можу приготувати собі їжу. ...Це ті речі, які я ціную, дійсно ціную».

Ось основні життєві стратегії, які вдалось виділити шведським науковцям:

1) *Боротьба та зайнятість*. Багато людей похилого віку бояться сидіти або лежати і розслаблятися, і чинять опір ідеї догляду за літніми людьми: вони відчують, що якщо не будуть вперто боротися, то ризикують ще більше занепасти.

2) *Пристосування до обставин*. Їхній світ полягає в управлінні повсякденними справами: вони можуть заповнити день, приготуванням їжі, прибиранням, пранням, прасуванням і походами за покупками. Вони прибирають потроху, а на ринок ходять один-два рази на день, щоб не носити важкі речі. Через вікові зміни і брак сил ці справи займають набагато більше часу, ніж раніше.

3) *Отримувати послуги та надавати їх у відповідь* - ще одна стратегія, яку описують деякі респонденти в шведському дослідженні. Незважаючи на те, що вони є людьми похилого віку та з інвалідністю, вони надають певні послуги членам сім'ї та сусідам. Відносини відчуються як більш рівні, якщо можна пригостити онука солодкими булочками, якщо він допомагає з покупками. Іноді цим літнім людям допомагає той, кому вони допомагали багато років тому.

4) Коли обставини стають непереборними, стратегія цих людей похилого віку полягає в тому, щоб *відмовитися від відповідальності*. Часто вони перекладають відповідальність на когось із близьких, але іноді їм допомагає представник з догляду за літніми людьми.

В багатьох інших дослідженнях (Ківнік і Муррай, 1997) було зазначено, для реалізації певних дій, які і можуть вважатись певною стратегією, вирішальними є індивідуальна воля і здатність до адаптації. Крім особистих характеристики також впливають ресурси – їхні власні та ресурси їхнього

оточення. Ресурси не тільки матеріальні, а також емоційні (підтримка, можливість вислухати, бажання провести час). В цих дослідженнях було зазначено, що саме ресурси, такі як доступ до певних можливостей, є вирішальним для альтернативних варіантів дій літньої людини.

1.4 Життєві стратегії в рамках концепції «успішного старіння»

Ми б хотіли детальніше зупинитись на питанні стратегій в літньому віці. Відтак, людям похилого віку, або скоріше і, хто тільки нещодавно приєднався до цієї категорії людей, можуть мати великий відсоток стресу, адже починають стикатись з тими проблемами, яких не було в їхньому молодшому віці. У зв'язку з цими змінами люди розвивають різні адаптаційні та копінг-стратегії. Адаптація полягає у здатності пристосовуватися до нових умов і змін у власному житті. Це може включати прийняття нового режиму дня, використання звернення за підтримкою до родини та друзів. Копінг-стратегія визначається як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на управління специфічними вимогами, які перевищують ресурси індивіда (Lazarus and Folkman, 1984; Carver et al., 1989). Мета копінг-стратегій полягає в тому, щоб компенсувати або зменшити стресові ситуації, переформулюючи цілі або пристосовуючись до нової, позитивно сприйнятої ситуації (Gamrowska та Steuden, 2014). Копінг-стратегії можуть впливати на благополуччя, полегшуючи стресові ситуації. Дослідники Товель і Кармель виявили позитивний зв'язок між копінг-стратегіями та показниками суб'єктивного успішного старіння серед людей похилого віку. Також ці дослідники встановили взаємозв'язок між подоланням проблем, подоланням емоцій і життєстійкістю, що разом передбачає благополуччя людей похилого віку. Фелан та інші включили копінг як один із чотирьох факторів успішного старіння у своїй моделі.

Копінг-стратегії, як і життєві стратегії спрямовані на адаптацію людини до змінних умов та викликів, з якими вона зіштовхується у старій віці. Обидва підходи ставлять свої основні завдання у забезпеченні індивідууму засобів для

ефективного впорядкування із стресом та змінами, що виникають у житті. Крім цього, як копінг-стратегії, так і життєві стратегії націлені на покращення якості життя людини у старій віці. Вони допомагають індивідуумам зберігати фізичне та психологічне благополуччя, забезпечуючи їм засоби для успішного функціонування у різних аспектах їхнього життя. Незважаючи на це, вони мають низку вдмінностей. Копінг-стратегії зазвичай фокусуються на управлінні конкретними стресовими ситуаціями та подоланні їхніх негативних наслідків. У той час, життєві стратегії можуть охоплювати ширший спектр аспектів життя, включаючи планування майбутнього, розвиток відносин та задоволення особистих цілей. Також копінг-стратегії зазвичай використовуються для подолання конкретних ситуацій або стресорів, тоді як життєві стратегії можуть включати ширший спектр підходів до подолання викликів, що виникають у житті людини. Ці два поняття часто застосовуються в рамках концепції успішного старіння, але разом з тим вони не варто розглядати виключно в рамках концепції успішного старіння. Ось кілька причин, чому:

Перш за все, копінг-стратегії зазвичай спрямовані на ефективне подолання конкретних стресових ситуацій чи подій, і це може бути корисним для тих, хто стикається зі складнощами у пізньому віці. Однак успішне старіння передбачає більш глибокий підхід, який охоплює широкий спектр аспектів, включаючи соціальну інтеграцію, підтримку здоров'я та пошук сенсу у житті. Друга причина полягає в тому, що копінг-стратегії орієнтовані переважно на управління конкретними викликами або стресорами, тоді як життєві стратегії охоплюють більш широкий спектр підходів до успішного старіння. Це може включати розвиток особистості, активну участь у суспільстві та знаходження задоволення у різних аспектах життя. Крім того, успішне старіння передбачає позитивний підхід до процесу старіння, який охоплює самореалізацію, особистість та пошук сенсу у пізньому віці. У контрасті, копінг-стратегії зазвичай зосереджені на реагуванні на конкретні труднощі чи стресові ситуації, не завжди враховуючи ширший контекст

старіння як процесу трансформації та розвитку. Отже, хоча копінг-стратегії є корисним інструментом для ефективного управління стресом і подолання труднощів, вони самі по собі не відображають всю сутність концепції успішного старіння. Життєві стратегії, у свою чергу, відображають більш комплексне і глибше розуміння процесу старіння, враховуючи різноманітні аспекти фізичного, психологічного та соціального добробуту у пізньому віці.

Спробуємо детальніше розглянути цю думку на аналізі зарубіжних науковців, які вивчали цю проблему.

Відома теорія відсторонення розроблена М. Камінг & Г. Генрі в 1961 році розглядала успішне старіння як бажання і здатність літніх людей відійти від активного життя, щоб підготувати себе до смерті, тоді як теорія активності (Ф. Хавінхурст, 1961, Ф. Хавінхурст, 1963) припускала, що успішне старіння можна інтерпретувати як продовження активності і ставлення до життя в середньому віці та заміщення ролей, втрачених у зв'язку зі змінами, пов'язаними зі старінням, з метою збереження позитивного самосприйняття. Оскільки обидві теорії не могли пояснити гетерогенність літніх людей, Ф. Хавінхурст почав визначати успішне старіння як внутрішнє відчуття щастя і задоволення своїм теперішнім і минулим життям.

О. Райф, 1989 запропонувала новий набір критеріїв, який не лише підкреслює задоволеність життям, але й чітко вказує на зростання і прогрес у старшому віці. Її визначення включає шість вимірів позитивного функціонування: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, контроль над своїм оточенням, мета в житті та особистісне зростання. Таким чином, одна з основних ідей успішного старіння в даний час, а саме ідея про те, що старіння - це процес розвитку, в якому все ще можливе зростання, була вперше описана О. Райф .

Інший набір критеріїв було представлено в роботах Роу і Кан (1987, 1997) які призвели до значного зростання кількості емпіричних досліджень, що вивчають фактори, відповідальні, наприклад, за міцне здоров'я і високу працездатність. Запропонували три основні, частково взаємозалежні елементи

успішного старіння. По-перше, люди повинні уникати хвороб і пов'язаної з ними інвалідності, наприклад, шляхом ведення здорового способу життя. Другий елемент передбачає підтримку високої когнітивної та фізичної функціональної спроможності, що створює потенціал для останнього елементу, а саме продовження активного залучення до життя.

Існують й інші дослідження в області успішного старіння. Кембриджський посібник з успішного старіння (The Cambridge Handbook of Successful Aging), розроблений А. Заїді, Р. Фернандез-Балестероз та Ж.М. Робін, визначає і просуває стратегії, які стимулюють та підтримують активність, незалежність, здоров'я людей похилого віку, і в процесі цього сприяють добробуту і якості життя людей [37].

Грубо кажучи, А. Заїді, Р. Фернандез-Балестероз та Ж.М. Робін вважають, що успішне старіння – це процес адаптації протягом життя для досягнення оптимального функціонування і здоров'я, психологічної (оптимальне фізичне і когнітивне функціонування та емоційно-мотиваційна регуляція) і соціальної участі в старості... Для цього способу старіння виділяють чотири сфери: підтримання здоров'я і збереження, фізична і когнітивна придатність, позитивний вплив і контроль, а також соціальна участь і залученість» [37].

Тут виходить цікаво, адже на вибір життєвих стратегій впливають наявність певних можливостей або навпаки їх відсутність (з огляду на хворобу чи інвалідність), а вони в свою чергу впливають на успішність проходження процесу старіння. Тому виходить так, що це взаємопов'язані поняття.



Рис. 1.1 Узагальнення теорій «успішного старіння»

Разом з цим, існують й інші дослідження, що перебіг хвороби чи інвалідність не завжди негативно впливають на успішність процесу старіння. Наприклад, А. Бовлінг у своїй праці «Що таке успішне старіння та хто його визначає» вважає, що визначення «успішне старіння» досить суб'єктивне. По великому рахунку, це поняття визначається «задоволеністю життям», а визначення цієї задоволеності лягає на плечі самого індивіда [31]. Відтак, якщо людина похилого віку, з наявних можливостей, обирає позитивні стратегії, наприклад, стратегію залученості в соціум (пошук нових знайомств), то часто вона адаптується до своїх особливостей.

Наприклад, існує багато випадків, коли люди похилого віку з набутою інвалідністю досить успішно адаптуються в соціумі і можуть також бути живими прикладами «благополучного старіння». Одним з таких випадків є британець Гарольд Джонсон. Після того, як йому діагностували хворобу Альцгеймера в 70 років, він не тільки адаптувався до свого діагнозу, але й став актором. Ірландській мисткині Елеанор Томпсон було далеко за 60 років, коли вона дізналась, що хвора на рак. Разом з цим, це не завадило їй стати

художницею та відкрити власну галерею. Крім цього, вона також підтримує й інших людей, хворих на цю хворобу, а її картини часто є власною рефлексією на вічність та сенс життя.

Життєві стратегії обираються з огляду на власні особливості життя в даний момент, але це не означає, що вони є обмеженими. Як ми бачимо, негативна сторона старості, так як хвороба, не виключає можливості успішно старіти та бути гарно адаптованим в суспільстві. Очевидно, що зростаючі можливості для успішного старіння у людей похилого віку мають пряму залежність від низки факторів, які включають у себе бідність, соціальну ізоляцію, самотність, незайнятність, дискримінацію та стигматизацію за віковою ознакою. Ці явища можуть бути посилені відсутністю організованого дозвілля, непристосованістю фізичного середовища до потреб літніх людей.

Безперечно, війна в Україні негативно впливає на основні принципів «успішного старіння». Хоча деякі аспекти цієї концепції можуть бути частково реалізовані, наприклад, такі як соціальний захист, який закріплений у Законах України, таких як «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування» та «Про соціальні послуги», проте існують серйозні виклики, які залишаються нерозв'язаними. Зрозуміло, що на державному рівні зараз бракує уваги до проблем людей літнього віку. Разом з цим, продовжують працювати багато локальних ініціатив, які займаються різними рівнями проблемами літнього віку: від роздачі продуктів до організації їхнього дозвілля.

Так, наприклад, громадська організація «Фундація підтримки осіб старшого віку «Вік щастя», яка займається в тому числі й організацією різних подій для людей похилого віку, була заснована в Слов'янську в 2017 році. Через повномасштабне вторгнення їм довелося евакуюватися в Кропивницький. Зараз Організація активно займається адаптацією внутрішньо переміщених людей поважного віку, організовуючи безліч клубів за інтересами. До прикладу, «Клуб любителів фізкультури» включає заняття пілатесом, стретчингом чи бачатою; «Комп'ютерний клас»; «Клуб

психологічної підтримки», де люди старшого віку мають можливість поділитись власними переживаннями і таке інше. Через такі клуби літні люди вони мають змогу покращити своє фізичне та психологічне здоров'я, а також знайти нових знайомих.

Одним з найбільш успішних проєктів є «Клуб любителів фізкультури», який нараховує більше 60 учасників. Професійний тренер займається з людьми старшого віку, аби ті не травмувались під час фізичної активності. Продемонструємо фото, зроблене під час одного з таких занять.



Рис. 1.2 Учасники клубу любителів фізкультури, ГО «Вік щастя»

Існують й більш незвичайні ініціативи. Відомий Благодійний фонд «Життєлюб» заснував «Агентство дорослих моделей» в 2018. Ця Агенція представляє людей старшого віку в якості моделей, яких можна запросити на різного роду зйомки (реклама, фільми, музичні відео тощо). Крім того, що Агентство можна розглядати як місце працевлаштування, це ще й також своєрідний клуб за інтересами, де можна знайти нових знайомих або навіть кохання.

ПРОЕКТИ



Рис. 1.3 Проекти «Агентства дорослих моделей» від БО

«Життєлюб»

З огляду на їхні соціальні мережі, на зйомки рідко запрошують тільки одну модель, тому учасники мають змогу взаємодіяти з великою кількістю інших членів команди. За результатами власних досліджень в рамках курсової та бакалаврської дипломної роботи, ця агенція позитивно впливає на психічне здоров'я людей похилого віку. Ці дослідження виявили, що літні люди, які займаються моделінгом мають вищий рівень самоствавлення, впевненості в собі, самосприйняття, самоповаги, і навпаки, нижчий рівень тривожності, фрустрації, ригідності, ніж люди, які мають інше хобі або не мають його взагалі.

Відтак, такі ініціативи можуть стати гарним місцем залученості людей похилого віку, що сприяє концепції «успішного старіння». Крім цього, така залученість може бути спричинена окремими життєвими стратегіями як, наприклад, стратегія саморозвитку та/або стратегія соціальної взаємодії. Зважаючи на це, важливо дослідити які саме механізми спонукають старших людей створювати більш успішні життєві стратегії.

Висновки до Розділу I

Отже, нами було теоретично досліджено поняття життєвих стратегій людей похилого віку в різних контекстах, а саме в контексті індивідуального способу життя, старіння та концепції успішного старіння. Окреслили

відмінності між поняттями «життєва стратегія» та «стратегії життя», а також виділили приклади життєвих стратегій та методи їх вибору.

Було проаналізовано низку зарубіжних та вітчизняних дослідників, які вивчали проблематику формування життєвих стратегій в людей літнього віку та виявлено що загалом, проблематика формування життєвих стратегій людей літнього віку є достатньо широкою. Деякі науковці ставлять на перший план фізичні характеристики, а інші вважають, що фізичний стан здоров'я не є визначальний фактором при процесі успішного старіння. Таких суджень дотримуються ті дослідники, які проводили лонгітюдні дослідження, як, наприклад, Р. Фернандез-Балестероз та його команда. На нашу думку, в цьому посібнику викладені найбільш сучасні та обґрунтовані критерії успішного старіння на аналізі різних життєвих стратегій людей літнього віку, такі як: активність, незалежність, здоров'я людей похилого віку, які в сприяють добробуту і якості життя людей.

Враховуючи це, ми прийняли рішення використати ці критерії при проведенні та аналізі власного емпіричного дослідження. Цими ж критеріями ми послуговувались при проведенні та аналізі власного емпіричного дослідження

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПРЯМОВАНЕ НА ВИЯВЛЕННЯ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

2.1 Процес вибору респондентів та методів емпіричного дослідження

В першому розділі ми проаналізували важливість життєвих стратегій на перебіг процесу старіння. Відтак, в цьому розділі ми висвітлимо аналіз нашого емпіричного дослідження, яке дає змогу побачити які саме життєві стратегії обирають люди літнього віку в Україні.

Нашу вибірку становило 40 людей старшого віку, які мають різну життєву історію, проживають в різних містах України, мають різний дохід та стиль життя, що дало змогу урізноманітнити відповіді та отримати більш інформативний результат. В цілому, респондентів вдалось залучити з Благодійного фонду «Життєлюб» (м. Київ) та Чернівецької громади Могилів-Подільського району Вінницької області. З них 26 респондентів становили жінки, а 14 – чоловіки. Вік учасників від 60 до 83 років.

Беручи інші дослідження життєвих стратегій як приклад, ми побачили, що для визначення життєвих стратегій людей похилого віку не існує стандартизованих методик. Як наслідок, для нашого дослідження ми обрали метод напівструктурованого глибинного інтерв'ю. Цей метод є одним з найкращих для визначення таких індивідуальних процесів. Певна структура, яка наявна в такому методі, допомагає задавати навігацію інтерв'ю, а саме розуміння того, які питання важливо поставити, щоб отримати інформативні відповіді; дуже важливо не робити інтерв'ю абсолютно шаблонним, адже під час своїх відповідей, респонденти можуть відкриватись з іншої сторони і уточнюючі незаплановані питання дадуть змогу краще розкрити кожную особистість.

Власне, цей метод дає змогу ввійти в тісний контакт з респондентами, зрозуміти які насправді мотиви спонукали його обрати ту чи іншу стратегію. Крім цього, нам було важливо, аби питання стосувались

їхнього стану на даному етапі: емоційного стану, фізичного, психологічного, духовного та інше. Все це допомагало з'ясувати які саме стратегії респондент використовує на даному етапі життя. Самі питання розроблялись нами самостійно, на основі робіт науковців, які також вивчали тему життєвих стратегій людей похилого віку. Відтак, при формуванні запитань ми спиралась на таких дослідників як А. Дунер М. Кухта, І. Мартинюк, М. Нордстром, Р. Фернандез-Балестероз та А. Ярема.

Загалом, питання інтерв'ю були направлені на те, щоб виявити певні життєві стратегії на даному етапі життя літніх людей. Піднімались теми особистісного сприйняття навколишнього світу; самозайнятості, тобто наявність роботи або хобі; впливу оточення на особистість; цінностей та пріоритетів; наявність хвороб; стосунків з сім'єю та друзями; важливість соціальних зв'язків; реалізації особистісного потенціалу; цілей та мрій; вікових змін та ставлення до них; емоційного стану та можливості боротьби зі стресом.

Далі ми детальніше обґрунтуємо кожне з питань.

Чи сприймаєте ви світ навколо вас інакше зараз, ніж у 5 років тому?

Ми запитуємо яким чином змінюється сприйняття світу і які цінності стали більш або менш важливими для респондента з плином часу. Конкретні відповіді на це питання можуть вказати на різні аспекти змін у житті людини: зміни в цінностях, перегляд поглядів на життя, зміна пріоритетів, розвиток мудрості, усвідомлення важливості різних аспектів життя тощо.

Як ви витрачаєте свій час після виходу на пенсію? Які хобі або захоплення вам цікаві?

Це питання дозволяє з'ясувати, як люди літнього віку структурують свій час після виходу на пенсію та які заняття чи захоплення є для них важливими. Аналіз цієї інформації допомагає зрозуміти, які стратегії адаптації до пенсійного віку вони використовують. Отримання детальної інформації про хобі, захоплення та інші активності може допомогти виявити наявні ресурси та можливості для покращення якості життя людей літнього віку.

Чи впливає ваше оточення (соціум) на ваші рішення?

Це питання пояснює яким чином соціальне оточення впливає на рішення та поведінку людей похилого віку. Аналіз цієї інформації може допомогти виявити, наскільки важливо для них підтримувати соціальні зв'язки, як вони сприймають думки та думки інших, та як це впливає на їхнє благополуччя та якість життя. Детальні відповіді на це питання можуть розкрити, які фактори соціального оточення, такі як сім'я, друзі, спільнота, впливають на прийняття рішень щодо здоров'я, дозвілля, фінансів та інших аспектів життя.

Чи визначили ви свою мету чи сенс життя на цьому етапі? Чи є у вас довготривалі чи короткотривалі плани?

Це питання дозволяє дослідити, наскільки особа похилого віку визначила свою мету чи сенс життя, а також наявність у неї довготривалих та короткотривалих планів. Аналіз цієї інформації може вказати на ступінь самосвідомості, напрямки особистого розвитку та рівень задоволення від життя у цьому періоді. Більш детальна інформація про мету життя та плани може допомогти зрозуміти, які цілі та значення важливі для людей у пізньому віці.

Чи змінилися ваші пріоритети з роками? Чи змінилися ваші цінності з роками? Що для Вас є цінним сьогодні?

Ці питання дозволяють отримати важливу інформацію про еволюцію цінностей та переконань людини з плином часу, зокрема з приходом старшого віку. Відповіді на ці питання можуть вказати на те, як змінюється важливість різних аспектів життя для людини в різні періоди її життя. Наприклад, люди можуть звертати більше уваги на родинні цінності та відносини з близькими, цінувати дружбу та спілкування з друзями, або шукати глибший сенс життя в допомозі іншим або в духовному розвитку. Це питання відповідає стратегії самовдосконалення і духовного зростання.

Чи маєте ви хронічні хвороби ?

Це питання дозволяє дослідити наявність хронічних хвороб у людей літнього віку, які можуть впливати на їхні можливості, якість життя та вибір

стратегій для подальшого життя. Аналіз цієї інформації може вказати на те, як люди адаптуються до свого стану здоров'я та як вони реагують на виклики, пов'язані з хворобами. Це питання відповідає життєвій стратегії самозбереження та управління здоров'ям. Ця стратегія передбачає усвідомлення важливості здоров'я для задоволення особистих цілей та досягнення якісного життя. Люди, які виявляють уважність до свого здоров'я та здійснюють відповідні заходи для його підтримки, можуть уникати погіршення свого стану здоров'я та покращити своє самопочуття та загальне благополуччя. Вони можуть приділяти увагу правильному харчуванню, регулярним медичним оглядам, фізичній активності та іншим аспектам здорового способу життя.

Чи хороші у Вас стосунки з сім'єю та родиною? Хто для Вас є значимою людиною?

Це питання спрямоване на оцінку стосунків з родиною та визначення особистих важливих зв'язків. Відповіді на це питання розкривають, наскільки сильні та підтримуючі є стосунки з родиною, а також визначити, хто з близьких людей має найбільше значення для опитуваної особи.

Як ви підтримуєте свої соціальні зв'язки? Як часто ви спілкуєтеся з родиною та друзями?

Це питання спрямоване на оцінку того, як людина дбає за свої соціальні контакти та частоту комунікації з родиною та друзями. Часто відповіді респондентів були направлені на розкриття конкретних дій, яких вони дотримуються для підтримки своїх соціальних зв'язків.

Чи є у Вас таланти? Чи є у вас сильне бажання реалізувати свій потенціал?

Це питання стосується стратегії самореалізації та розвитку потенціалу. Ці стратегії акцентують увагу на особистому зростанні, розвитку навичок і талантів, а також досягненні внутрішнього задоволення та самореалізації. Воно спрямоване на визначення наявності у людини талантів та її бажання розвивати їх і реалізувати свій потенціал. Відповіді на це питання дають

зрозуміти наскільки активно люди похилого віку ставлять перед собою цілі з саморозвитку, розвитку своїх унікальних здібностей та здійснення своїх творчих потенціалів.

Чи маєте ви основні цілі або мрії на цьому етапі життя?

Це питання також стосується стратегії самореалізації та розвитку потенціалу. Воно спрямоване на визначення того, чи має людина на цьому етапі життя чіткі цілі або мрії, які вона прагне досягти. Відповіді вказують на активність та напрямок особистого розвитку людини, на її прагнення вдосконалювати себе та досягати нових цілей.

У Вас є хобі? Чи займаєтесь Ви спортом та фізичною активністю?

Питання про наявність хобі, зайняття спортом та фізичною активністю дозволяє отримати важливі дані для аналізу життєвих стратегій людей літнього віку.

Чи помічаєте Ви вікові зміни і чи складно їх переживати (в здоров'ї, зовнішності)?

Помітність вікових змін може бути індикатором того, наскільки особа усвідомлює процес старіння та як він впливає на її фізичне та психологічне самопочуття. Це питання дозволяє оцінити, чи сприймає людина зміни в здоров'ї та зовнішності як природну частину життя, або вони стають джерелом стресу та незадоволення. Для аналізу стратегій життя літніх людей важливо зрозуміти, як вони адаптуються до вікових змін.

Як ви справляєтесь зі змінами, які виникають з віком, такими як зміни фізичних можливостей або нові умови проживання?

Це питання стосується адаптації до вікових змін та нових умов життя, що є важливим аспектом аналізу стратегій життя людей літнього віку. Цей аспект передбачає усвідомлення та прийняття того, що фізичні можливості можуть змінюватися з віком. Це може включати зміни у здатності до виконання різних видів діяльності та встановлення нових реалістичних очікувань. Люди можуть використовувати різноманітні техніки та методи для адаптації до нових умов життя, включаючи фізичну терапію, реабілітацію,

використання технологій та адаптивного обладнання. Важливо мати підтримку від родини, друзів та спільноти для успішної адаптації до змін. Це може включати емоційну підтримку, допомогу з побутовими справами та доступ до необхідних ресурсів. Аналіз стратегії адаптації є умовно позитивними стратегіями, адже не завжди адаптація може проходити на користь людини похилого віку. Разом з нею можуть з'являтися ригідність мислення, зневіра і тому подібне.

Як Ви справляєтесь з несподіваними подіями в житті?

Люди літнього віку стикаються з несподіваними подіями у житті, і аналіз їхніх стратегій управління цими подіями може допомогти зрозуміти їхню готовність та здатність адаптуватися до нових обставин.

Чи маєте ви стратегії для підтримки свого емоційного, психологічного та суб'єктивного благополуччя?

Розглядаючи це питання в контексті аналізу стратегій життя літніх людей, можна з'ясувати, як вони вміють доглядати за своїм емоційним станом та зберігати психічне здоров'я.

При розробці вище неведених питань та аналізі результатів емпіричного дослідження, ми великою мірою орієнтуємось на Кембриджський посібник з успішного старіння, розроблений Р. Фернандез-Балестероз та командою. Після аналізу праць на тему: «Успішне старіння», «Процес благополучного старіння», «Критерії успішного старіння», над якими працювали багато переважно закордонних дослідників, ми вирішили зупинитись саме на вищезгаданій роботі з низки причин.

По-перше, достатнє значення має обсяг Посібника. Над ним працювали британські, американські, французькі, іспанські та інші дослідники з різних куточків світу, що дало змогу охопити різні точки зору та виділити найбільш універсальні критерії успішного старіння. По-друге, це об'єм наукової роботи, який був проведений. В Посібнику були проаналізовані праці починаючи з 1970-х і закінчуючи 2015 р.р. В роботу ввійшли всі відомі теорії концепції «успішне старіння» та було проаналізовано таких дослідників,

як Невгартен, (1972) Роу та Кан (1987), Ріф (1982), Фрієз (1989), Балтез і Балтез (1990), Балтез і Карстенсен (1996), О'Ріллита Каро (1995), Навеман-Нієз (2003), а також публікації Всесвітньої організації охорони здоров'я про здорове та активне старіння (англ.- *healthy and active aging*). По-третє, це найбільш сучасний посібник, який був опублікований в 2019 році. Крім аналізу існуючих концепцій, він зібрав також приклади модерних реалістичних прикладів життєвих стратегій літніх людей, які відповідають концепції «успішного старіння», а також включив критерії, за якими старіння може вважатись «успішним», «благополучним». Тому на нашу думку, цей Посібник є одним з найкращих прикладів сучасних праць в сфері геронтології.

Аналізуючи зазначений витяг з Посібника, важливо зазначити, що успішне старіння може бути визначене різними показниками та критеріями. Наведемо деякі з них:

Фізичне здоров'я, яке включає загальний стан здоров'я, відсутність хронічних захворювань, здатність до активного способу життя та функціонування без значних обмежень. Наведемо приклади що ми маємо на увазі:

- Загальний стан здоров'я: це оцінює загальний фізичний стан людини, її енергію, витривалість та загальний фізичний вигляд. Загальний стан здоров'я може включати оцінку параметрів, таких як маса тіла, рівень холестерину та кров'яний тиск.
- Відсутність хронічних захворювань: це означає відсутність тривалих або постійних захворювань, таких як діабет, серцево-судинні захворювання, артрит та інші, які можуть значно погіршити якість життя та здатність до фізичної активності.
- Здатність до активного способу життя: це оцінюється здатністю особи до зайняття фізичною активністю, включаючи регулярні вправи, прогулянки, плавання та інші форми рухової активності. Здатність до активного способу життя свідчить про загальну фізичну форму та витривалість організму.

- Функціонування без значних обмежень: це оцінює рівень самостійності та здатність до виконання щоденних справ без значних фізичних обмежень чи допомоги. Здатність до функціонування без обмежень включає такі аспекти, як самообслуговування, рухова активність та мобільність.

Ці аспекти фізичного здоров'я визначають загальний стан організму та його здатність до активного та незалежного життя, що є ключовими складовими успішного старіння.

Психологічне благополуччя, яке оцінюється задоволенням від життя, позитивним психічним станом, відсутністю депресії та стресу, здатністю до адаптації до змін.

Пояснимо кожен аспект психологічного благополуччя, як вказано в аналізі:

- Задоволення від життя – це відчуття загального задоволення від різноманітних аспектів життя, включаючи родинні та соціальні відносини, зайнятість, розваги та інші сфери.
- Позитивний психічний стан – це стан емоційного благополуччя, який відображається у позитивних емоціях, настрої та ставленні до життя. До цього можуть відноситися відчуття щастя, радості, спокою та задоволення.
- Відсутність депресії та стресу – це відсутність патологічних станів емоційного напруження, таких як депресія, тривожність, стрес, що можуть негативно впливати на якість життя та загальний психічний стан.
- Здатність до адаптації до змін – це здатність особистості ефективно реагувати на зміни у своєму житті, суспільстві та оточуючому середовищі, швидко адаптуватися до нових обставин, вирішувати проблеми та досягати мети.

Ці аспекти психологічного благополуччя визначають загальний стан емоційного та психічного здоров'я людини, яке є важливим для досягнення успішного старіння та задоволення від життя.

Соціальна включеність, яка враховує рівень соціальних контактів, здатність до участі у суспільних заходах, підтримка від родини та друзів:

- Рівень соціальних контактів: Це оцінюється кількістю та якістю соціальних взаємодій з різними людьми. Це може включати регулярний контакт з родиною, друзями, сусідами, колегами та іншими членами суспільства.
- Здатність до участі у суспільних заходах: Це відображається у здатності особи до активної участі в різноманітних суспільних заходах, таких як громадські події, зустрічі, культурні заходи, волонтерська діяльність тощо.
- Підтримка від родини та друзів: Це оцінюється рівнем підтримки, яку особа отримує від своєї родини, друзів та інших близьких людей. Це може включати емоційну підтримку, допомогу в різних ситуаціях, спільні заходи тощо.

Ці аспекти соціальної включеності визначають рівень соціальної активності та підтримки, які є важливими для психологічного та фізичного благополуччя людини та для забезпечення якісного життя у похилому віці.

Когнітивні функції, які враховують відсутність втрати когнітивних здібностей, здатність до навчання, розв'язання проблем, пам'ять та увага.

- Відсутність втрати когнітивних здібностей: Це оцінюється рівнем збереження розумових здібностей та пам'яті з роками. Відсутність втрати когнітивних здібностей означає здатність до збереження та використання розумових функцій на тому ж рівні, що і в молодому віці.
- Здатність до навчання: Це визначається здатністю до засвоєння нової інформації, навичок та вмінь. Люди з високим рівнем когнітивних

функцій можуть легко вчитися новому та адаптуватися до змін у своєму оточенні.

- Розв'язання проблем: Це включає вміння аналізувати інформацію, розуміти складні ситуації та приймати обґрунтовані рішення. Люди з добре розвиненими когнітивними функціями можуть ефективно вирішувати проблеми, з якими вони зіштовхуються у повсякденному житті.
- Пам'ять визначає здатність до запам'ятовування, зберігання та відтворення інформації. Здорова когнітивна функція пам'яті дозволяє людині ефективно використовувати згадану інформацію у відповідь на потреби та завдання.
- Увага включає здатність до концентрації уваги на конкретних завданнях та уникнення розсіювання уваги. Збережена увага дозволяє людині ефективно спрямовувати свої зусилля на досягнення мети та вирішення завдань.

Ці аспекти когнітивних функцій визначають рівень розумової діяльності та здатність до мислення та вирішення проблем, які є важливими для підтримки функціональності та самостійності у похилому віці.

Активність та мобільність, тобто здатність до фізичної активності, рухливість та самостійність у виконанні щоденних справ.

1. Здатність до фізичної активності: Це включає здатність до зайняття різноманітних видів фізичних вправ та активностей, таких як ходьба, біг, плавання, йога, фітнес, тощо. Фізична активність допомагає підтримувати м'язово-скелетну систему, збільшує стійкість до стресу та покращує загальний стан здоров'я.

2. Рухливість: Це оцінюється здатністю до руху та гнучкості в різних частинах тіла. Гнучкість і мобільність важливі для підтримки нормального функціонування суглобів та м'язів, запобігання травмам та забезпечення здатності до виконання різних рухових дій.

3. Самостійність у виконанні щоденних справ: Це визначається здатністю до самостійного виконання різних щоденних дій, таких як годування, одягання, прибирання, купання та інші. Здатність до самостійності у виконанні щоденних справ є ключовою для збереження автономії та якості життя.

Ці аспекти активності та мобільності визначають рівень фізичного функціонування та здатність до самостійності та незалежності, що є важливими для забезпечення активного та задовільного життя у похилому віці.

Також в Розділі I ми виділяли активні та пасивні стратегії. Постараємось навести приклади що саме ми відносимо до активних та пасивних стратегій.

Активні стратегії:

1. Здоровий спосіб життя, включає в себе регулярне харчування з балансованою дієтою, уникання шкідливих звичок, таких як куріння або надмірне споживання алкоголю, і дотримання оптимального режиму сну.

2. Регулярна фізична активність включає у себе щоденні або регулярні вправи, такі як прогулянки, велосипед, плавання, йога, аеробіка або силові тренування. Наприклад, щоденні ранкові вправи або відвідування тренажерного залу кілька разів на тиждень.

3. Розвиток когнітивних здібностей через навчання включає у себе читання книг, вивчення нових мов, вирішення головоломок, відвідування курсів або семінарів, що сприяють розвитку мислення та пам'яті.

4. Активна соціальна участь включає в себе участь у різноманітних суспільних заходах, зустрічах з друзями, волонтерську діяльність, участь у групових заняттях чи клубах за інтересами.

Пасивні стратегії:

1. Відсутність регулярної фізичної активності, тобто пасивні люди можуть проводити більше часу у стані спокою, мало рухаючись або навіть проводячи більшу частину дня у лежачому положенні.

2. Ізоляція від соціальних контактів, що може включати уникання зустрічей з друзями, відмову від участі у різних заходах або відштовхування від нових знайомств.

3. Непосильний відхід від проблем. Пасивність може проявлятися у відмові вирішувати проблеми або ухилянні від конфліктних ситуацій, в результаті чого проблеми можуть нагромаджуватися.

4. Втрата інтересу до нового навчання чи активностей. Пасивні люди можуть відмовлятися від участі в нових заходах, навчальних курсах або інших можливостей для саморозвитку та пізнавальної активності.

Аналізуючи відповіді за цими критеріями, можна визначити, які стратегії використовуються для досягнення успішного старіння та які аспекти потребують уваги для поліпшення якості життя людей у похилому віці.

2.2. Аналіз результатів напівструктурованого інтерв'ю

Емпіричне дослідження, а саме, напівструктуроване глибинне інтерв'ю, проходило на платформі Zoom за добровільною згодою. Ми дали учасникам самостійно обрати зручний час проведення. Інтерв'ю було побудоване таким чином: перший етап – це збір загальної інформації за допомогою питань про вік, стать, освіту, місце проживання, сферу/рід діяльності; другим етапом були основні структурні запитання, які висвітлювали можливу успішність та неуспішність тих чи інших життєвих стратегій. Крім цього, ставились уточнюючі питання, залежно від роду діяльності. Так, наприклад, для респондентів, які є учасниками «Агентства дорослих моделей», ставились питання про рік вступу до агентства, хто їх до цього підштовхнув (події або окремі люди) та інше. Обов'язковим чином враховувався фактор особистісної рефлексії. Якщо людина позитивно відповідала на питання про задоволеність життям на даному етапі, то це інформувало про позитивне проходження процесу старості. Це в свою чергу допомагало остаточно визначити життєві стратегії респондента. Підготовних питань загалом було 20, це дало нам можливість дотримуватись структури

інтерв'ю. В то й же час, деякі респонденти розповідали набагато більше інформації, яка також була занотована та в подальшому проаналізована. Інтерв'ю загалом зайняло від 40 до 80 хвилин. Відтак, ми отримали наступні результати на основі відповідей респондентів.

Загалом, 35% з усіх респондентів, а саме, 14 осіб, становили чоловіки, а 65, а саме 16 осіб становили жінки. 40% (16 осіб) було з міста Києві, а 60% (24 особи) з Чернівецької громади Могилів-Подільського району Вінницької області. Вікова категорія була наступною: 60-64 років – 10% (4 особи), 65-74 років – 80% (32 особи), 75-83 років – 10% (4 особи). Ми вирішили, що доречним буде побудувати діапазон старшого віку саме таких чином, адже на це є кілька причин:

- діапазон від 60 до 64 років часто вважається «попереднім пенсійним віком», коли людина може мати можливість або право на отримання пенсійних виплат, але ще не досягла офіційного пенсійного віку;

- діапазон від 65 до 74 років відповідає офіційному пенсійному віку в багатьох країнах, коли людина може виходити на пенсію та отримувати пенсійні виплати;

- діапазон 75 до 83 років можна вважати перехідним віком між активним старінням і старечістю. Люди в цьому віковому діапазоні можуть потребувати додаткової підтримки та догляду в залежності від їх стану здоров'я та фізичних можливостей.

Далі буде наведено аналіз відповідей респондентів.

На питання про стосунки з сім'єю та родиною, більшість респондентів, а саме 95% відповіли, що мають теплі, підтримуючі та близькі стосунки з родиною, а також вказали на важливість родинних зв'язків у їхньому житті. Це питання відповідає стратегії соціальної підтримки та спільноти. Воно спрямоване на оцінку стосунків з родиною та визначення значущих осіб у житті опитуваної особи, що є ключовими аспектами цієї стратегії.

За результатами дослідження, 35% опитуваних зазначили, що зберігають зв'язок з родиною та друзями шляхом регулярних телефонних

дзвінків, особистих зустрічей, листування або використання соціальних мереж. Частота цих спілкувань також може відрізнятися від графіки зайнятості осіб. Нам було важливо проаналізувати фактор соціальної ізоляції у людей похилого віку.

Щодо впливу оточення (соціуму) на прийняття рішень більшість респондентів, а саме 75%, що вони відчувають підтримку та позитивний вплив від свого соціального оточення, а саме сім'ї та друзів. 4 учасника, які брали участь в інтерв'ю повідомили, що певним чином велику підтримку вони відчувають від співробітників Благодійного фонду «Життєлюб», членами якого вони є. Відтак, це може свідчити про важливість підтримки соціальних зв'язків у пізньому віці для забезпечення психологічного і соціального благополуччя, а також про важливість участі в ініціативах для людей літнього віку, яке може також стати джерелом підтримки.

Відповідаючи на питання стосовно змін у сприйнятті світу за останні 5 років деякі з учасників зазначили, що раніше вони були більш орієнтованими на кар'єру і матеріальний успіх, а тепер більше цінують особисті відносини і духовний розвиток. Відтак, це певним чином відображати еволюцію їхніх цінностей та пріоритетів у житті.

На питання що стосувалися проведення вільного часу після виходу на пенсію, наявних хобі та захоплень 45% респондентів відповіли, що вони займаються фізичною активністю, це може вказувати про важливість збереження здоров'я та активного способу життя на цьому етапі. Більша кількість респондентів, а саме 55% віддають перевагу творчим заняттям, що може свідчити про важливість самовираження та розвитку особистості.

На питання про мету та сенс життя, довгострокові та короткострокові плани більша половина учасників, а саме 65%, визначили для себе нові цілі в навчанні або саморозвитку після виходу на пенсію. Наприклад, деякі з них почали займатись в Університеті третього віку; інші – вивчати іноземну мову. Це свідчити про наявні стратегії постійного розвитку та підтримки пізнавальних здібностей.

На питання про зміну пріоритетів та цінностей з роками 70% учасників відповіли, що змінили власні пріоритети з приходом старшого віку. Більше половини з цих учасників вважали кар'єру та матеріальне благополуччя важливіше, ніж заведений час разом з сім'єю (*«я хотів, аби моя сім'я не мала матеріальних труднощів, я багато їздив у відрядження, адже це гарно оплачувалось, і мало приділяв часу дітям»*).

65% учасників заявили, що мають певні таланти, про які вони дізнались ще в більш молодшому віці. Наприклад, такі як співочий талант, талант до шиття та рукоділля, гарний смак і таке інше. Більша половина учасників продовжують займатись тим, що їм подобалось в молодшому віці, а інші вже не мають бажання це продовжувати, хоча не заперечують власної схильності до тих чи інших дій.

Згідно з результатами нашого дослідження, більшість учасників, а саме 85% на цьому етапі життя мають мрії та цілі. Ці амбіції часто пов'язані з їхніми нащадками, які стають об'єктом їхньої основної уваги та стимулюють досягнення. Однак значна кількість респондентів також висловили бажання досягнення успіху в певних сферах та віддають перевагу власним цілям та мріям.

На питання про хобі та фізичну активність, 80% людей зазначили, що мають хобі, тобто справу, виконання якої приносить їм задоволення. З цих 80%, ми виділили наступні:

Табл. 2.1

<i>Фізичний аспект</i>	<i>Психологічний аспект</i>	<i>Соціальний аспект</i>
25% респондентів вказали, їхнє хобі пов'язане з фізичними вправами.	15% респондентів зазначили, що використовують хобі як спосіб розвантажитись та «не думати ні про що».	85% респондентів, зазначили, що їхнє хобі є способом соціальної активності та спілкування з однодумцями. Це їм допомагає зберігати та

		розширювати свої соціальні зв'язки.
--	--	-------------------------------------

Відтак, ми вважаємо, що дійсно, у літньому віці особливо важливо мати певне заняття, яке приносить задоволення. Люди, які залишаються активними, зазвичай мають краще фізичне здоров'я та відчувають більше енергії.

За результатами нашого дослідження, ми виявили, що більшість респондентів, а саме 80%, спостерігають вікові зміни в своєму здоров'ї та зовнішності. Ці зміни, як правило, сприймаються ними з гнучкістю та позитивним ставленням. Вони відкриті для нових способів задоволення та активності, намагаючись адаптуватися до нових обставин і знаходячи радість у нових можливостях. Проте 20% респондентів виявили труднощі з прийняттям вікових змін і відчувають потребу в додатковій підтримці та допомозі.

На питання про стан здоров'я, 85% учасників повідомили про наявність хронічних хвороб, про які вони знають та з якими успішно борються, інші 15% не вважають за потрібне приділяти власним хворобам достатньо уваги через свій вік (*«Я вже стара, я не можу бути здоровою. Це нормально»*)

В 85% учасників виявлено усвідомлення та прийняття фізичних змін з віком є ключовими аспектами в адаптації. Це передбачає розуміння зміни здатності до виконання різних видів діяльностей та встановлення нових реалістичних очікувань. Учасники повідомили, що використовують різноманітні техніки та методи для адаптації, включаючи фізичну терапію, реабілітацію. Підтримка від родини, друзів та спільноти виявилася ключовою для успішної адаптації, забезпечуючи необхідну емоційну підтримку, допомогу з побутовими справами та доступ до ресурсів. Аналіз стратегій адаптації показав, що вони мають умовно позитивний характер, оскільки не завжди адаптація приносить лише позитивні результати. В 15% учасників

разом з усвідомленням змін та прийняттям нових умов наявні ризики, пов'язані з ригідністю мислення та зневірою.

Завдяки результатам нашого дослідження, ми бачимо, що 60% респондентів приймають несподівані події з гнучкістю та позитивним ставленням. Вони демонструють відкритість до нових способів задоволення та активності, швидко знаходячи способи адаптації до нових обставин і проявляючи готовність до змін. Однак 40% респондентів відчують складність та страх перед новими подіями. Це свідчить про те, що не всі люди однаково реагують на несподівані обставини, і деякі можуть відчувати нестабільність та тривогу перед ними. Результати вказують на різноманітність у відношенні до несподіваних подій у житті. Для деяких вони можуть бути стимулом до розвитку та змін, тоді як для інших - викликом, який потребує додаткової підтримки та адаптації.

Розглядаючи це питання в контексті аналізу стратегій життя літніх людей, можна з'ясувати, як вони вміють доглядати за своїм емоційним станом та зберігати психічне здоров'я. 80% відповіли, що виявили для себе певні стратегії, які допомагають їм підтримувати власне емоційне благополуччя протягом довгих років життя. З них, 25% тяжіють до соціальної взаємодії: потребують сильної підтримки близьких, сім'ї та друзів; 35% займаються фізичними вправами: зарядка, прибирання, оброблення земельної ділянки; 35% тяжіють до стратегії саморозвитку: читають книги, дивляться фільми; 5% звертаються за допомогою до професіоналів, а саме психологів чи психотерапевтів.

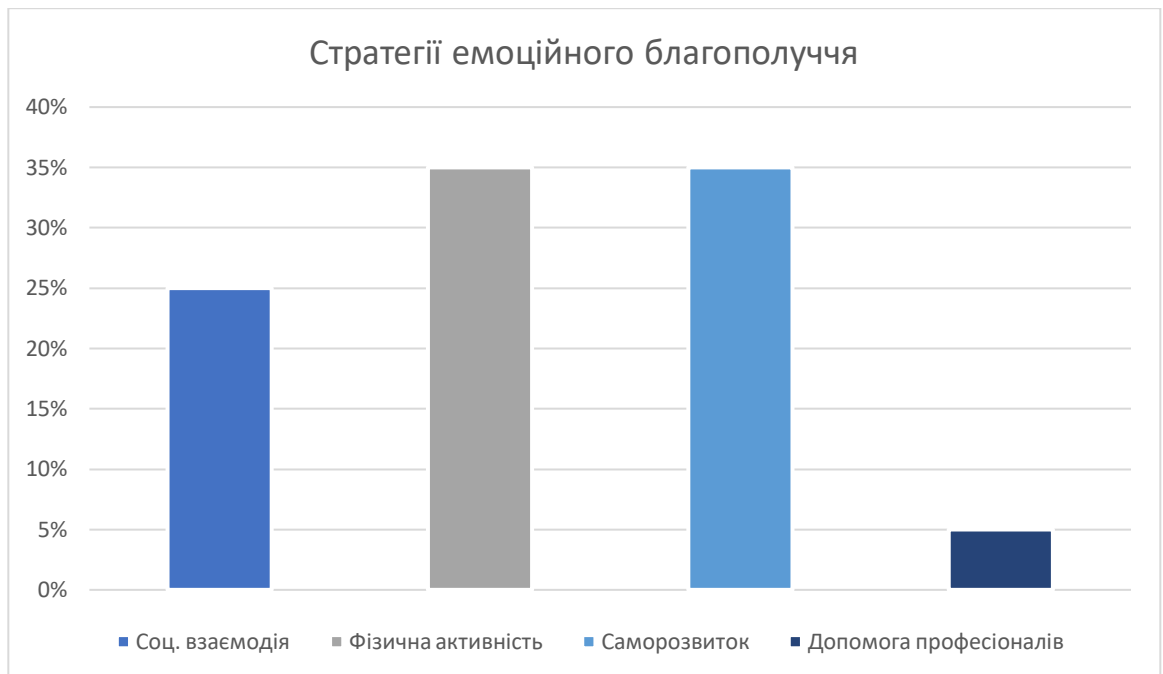


Рис.2.1 Стратегії емоційного благополуччя людей літнього віку

Отже, в ході дослідження було виявлено домінантність певних стратегій людей похилого віку.

2.3. Аналіз життєвих стратегій людей похилого віку

На основі аналізу відповідей на питання інтерв'ю нам вдалось виявити, що стартегії людей літнього віку є дуже різноманітними. В той же час було виявлено домінантність певних життєвих стратегій. Для кращого розуміння варто їх об'єднати за певними характеристиками. В рамках нашого дослідження ми вирішили, що доречним буде їх об'єднати в 6 категорій на основі схожості за змістом та за закономірностями у висловлюваннях, як це часто наведено в закордонних дослідженнях. Для цього ми обрали групу стратегій, розроблену шведською геронтологинею А. Дунер в рамках власного дослідження життєвих стратегій людей похилого віку, яку проживають в геріатричних центрах. [36]. Її класифікація досить добре підходить й до нашого дослідження, адже відповіді наших респондентів часто перегукуються з відповідями учасників дослідження А.Дунер. Відтак, велику кількість життєвих стратегій наших учасників було розподілено на 6 груп основних стратегій, з них ми виділили ще 3, такі як: Позитивні стратегії, Умовно

позитивні, Негативні. Ми створили таблицю заради візуалізації нашої ідеї, яку наведено нижче.

Таблиця 2.2

Аналіз життєвих стратегій людей похилого віку

<i>Позитивні</i>			
<i>Назви стратегій</i>	Стратегії позитивного підходу до життя	Стратегії незалежності	Стратегії розумової, соціальної та фізичної активності
<i>Кількість учасників</i>	15 учасників (37,5%)	7 учасників (17,5%)	8 учасників (20%)
<i>Умовно позитивні</i>			
<i>Назви стратегій</i>	Стратегії адаптації		
<i>Кількість учасників</i>	7 учасників (17,5%)		
<i>Негативні</i>			
<i>Назви стратегій</i>	Стратегії пасивності та бездіяльності	Стратегії соціальної ізоляції	
<i>Кількість учасників</i>	1 учасник (2,5%)	2 учасників (5%)	

Відтак, далі ми пояснимо яким чином ми класифікували ці стратегії на Позитивні, Умовно позитивні та Негативні. Позитивними ми виділили ті стратегії, які сприяють здоров'ю, самостійності та загальному благополуччю. Нижче пояснюємо кожен зі стратегій Позитивної категорії:

- Стратегії позитивного підходу до життя: ці стратегії включають оптимізм, прагнення до навчання та підтримки позитивного ставлення, незалежно від обставин. Позитивний підхід може значно підвищити якість життя, зменшуючи рівень стресу та покращуючи психічний стан. Наукові дослідження показують, що оптимізм корелює з кращим здоров'ям і довшим життям. Оптимісти також краще справляються з викликами і менш схильні до депресії.
- Стратегії незалежності: самодостатність і прагнення до самостійності сприяють збереженню гідності та контролю над власним життям. Здатність вирішувати повсякденні завдання без зовнішньої допомоги підвищує самооцінку та зменшує залежність від інших, що є важливим фактором у підтримці психологічного здоров'я, особливо у літніх людей.
- Стратегії розумової, соціальної та фізичної активності: регулярна участь у розумових, соціальних і фізичних активностях важлива для збереження когнітивних функцій, соціальної інтеграції та фізичного здоров'я. Активний спосіб життя знижує ризик розвитку хронічних захворювань, підтримує роботу мозку та сприяє емоційному благополуччю.

Кожна з цих стратегій має важливі психологічні та фізіологічні переваги, які сприяють здоровому і активному способу життя, що робить їх позитивними для будь-якої людини, особливо в похилому віці.

Далі перейдемо до категорії Умовно позитивних стратегій. Стратегія адаптації може вважатися умовно позитивною через її двоаспектний характер, який охоплює як позитивні, так і потенційно негативні наслідки для особистості. З одного боку, прийняття життя "як воно є" відображає

психологічну стійкість. Люди, що використовують цю стратегію, здатні приймати реальність без намагання ігнорувати чи відкидати складні моменти. Це дозволяє їм мирно співіснувати зі своїми обставинами і знаходити внутрішні ресурси для справляння з викликами. З іншого боку, ця стратегія може мати негативні наслідки, оскільки вона часто супроводжується пасивністю або зовнішнім локусом контролю, де особа відчуває, що її життям керують зовнішні обставини або інші люди, замість того, щоб відчувати контроль над власним життям.

Така позиція може призводити до відчуття безсилля і зменшувати мотивацію до активних дій або змін у житті. Хоча стратегія адаптації відображає здатність особи змиритися з тим, що не можна змінити, вона також може обмежувати ініціативу та активне вирішення проблем, що робить її умовно позитивною, а не повністю позитивною.

Стратегії пасивності та бездіяльності та стратегії соціальної ізоляції вважаються негативними з декількох причин, пов'язаних із їх впливом на психічне та фізичне здоров'я людини:

Стратегії пасивності та бездіяльності:

- Зниження фізичної активності: пасивність і низький рівень фізичної активності можуть призводити до розвитку хронічних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, діабет 2-го типу, та ожиріння.
- Психічні проблеми: пасивний спосіб життя часто пов'язаний з підвищеним ризиком розвитку депресії, тривожності та інших психічних розладів.
- Зниження когнітивних функцій: бездіяльність може призводити до зниження когнітивних функцій, оскільки активність є одним зі способів підтримки здоров'я мозку.

Стратегії соціальної ізоляції:

- Відчуття самотності та ізольованості: соціальна ізоляція може призводити до відчуття самотності, що є значним фактором ризику для розвитку психічних розладів, включаючи депресію.

- Зниження соціальної підтримки: відсутність соціальної взаємодії зменшує доступ до емоційної підтримки та ресурсів, які можуть допомогти в складні періоди.
- Зниження якості життя: соціальна ізоляція часто призводить до зниження загального благополуччя і якості життя.

Ці стратегії вважаються негативними, оскільки вони сприяють ряду негативних наслідків для здоров'я та загального благополуччя особи, обмежуючи її здатність до повноцінного життя.

Далі ми б хотіли поговорити саме про результати нашого дослідження, а саме про статистичні його дані.

Зупинимось на стратегії позитивного підходу до життя. Група учасників, які відносяться до стратегій позитивного підходу до життя, становить значну частину – 35,5% усіх респондентів, тобто загалом сюди ввійшло 15 учасників.

Це свідчить про те, що серед них переважає оптимістичний настрій та готовність до позитивного сприйняття подій. Аналіз результатів відповідей цієї групи вказує на їхню відкритість до нового та бажання вдосконалюватися. Вони проявляють цікавість до останніх досягнень у різних сферах життя, таких як техніка, музика чи інші сфери. Важливим аспектом цих стратегій є уміння уникати зачеплення за труднощі, як каже один учасник: *«Я вірю, що кожна ситуація має свої позитивні сторони. Навіть у важкі часи я намагаюся шукати щось, за що можу бути вдячний»*. Замість того, щоб зациклюватися на проблемах, вони шукають способи подолання труднощів та зосереджуються на позитивних аспектах життя. Ось цитата однієї з учасників: *«Я відчуваю вдячність за кожен новий день та можливість робити те, що я люблю. Для мене кожен день - це новий початок і можливість бути кращим»*. Це свідчить про їхню внутрішню ресурсність та готовність до конструктивних дій у будь-яких життєвих ситуаціях.

Далі проаналізуємо умовно позитивні стратегії адаптації. Група стратегій адаптації охоплює учасників, які приймають життя в його різноманітних проявах і реагують на них "з горем, і зі щастям". Це

відображається у їхньому підході до життя, де вони ставляться до подій із внутрішньою готовністю та прийняттям, навіть якщо ці події можуть мати негативні наслідки для них особисто. Ці учасники частіше спрямовані на зовнішні обставини і фактори, а не на свої власні особисті характеристики чи можливості. Це може призвести до меншої внутрішньої впевненості та самореалізації. У цю категорію увійшло 7 учасників, що становить 17,5% від усіх опитуваних. Вони відображають тенденцію до прийняття життєвих обставин такими, які вони є, і можуть мати різні стратегії взаємодії з ними.

Наступними проаналізуємо відповіді, які увійшли до *стратегій розумової, соціальної та фізичної активності*. Учасники, які належать до категорії стратегій розумової, соціальної та фізичної активності, проявляють активний підхід до життя, де вони беруть на себе ініціативу та самостійно керують своїм життям. Вони зацікавлені у пошуку нових занять і можливостей для особистого зростання та розвитку. Ці учасники демонструють високий рівень самоорганізації та вміння подолати труднощі, зосереджуючись на пошуку рішень та адаптації до змін у своєму житті. Вони прагнуть взяти на себе відповідальність за власну ситуацію і не залежати від зовнішніх обставин. Ці учасники також активно займаються соціальною та фізичною активністю, що сприяє підтримці здорового способу життя та підвищенню якості життя в цілому.

Вони можуть брати участь у різних соціальних заходах, зустрічах з друзями, культурних заходах або займатися спортом. Ось деякі з їх відповідей: «Мої хобі та інтереси допомагають мені розвиватися та зберігати позитивний настрій. Я завжди шукаю нові способи відпочинку та самовираження»; «Регулярна фізична активність - це ключ до моєї енергії та життєвого задоволення. Я віддаю перевагу активному способу життя і завжди шукаю можливості для руху.» В цю категорію увійшло 8 учасників, що складає 20% від усіх опитуваних. Вони є прикладом активних та самостійних особистостей, які демонструють готовність до пошуку нових можливостей і засобів подолання життєвих викликів.

Далі йдуть стратегії незалежності. Учасники, які відносяться до категорії стратегій незалежності, активно демонструють свою готовність до самотійного життя і не бажання залежати ні від родини, ні від соціальних служб. Вони використовують різні стратегії, щоб забезпечити собі незалежність у різних сферах життя. Ці люди активно ведуть господарство, заощаджують гроші і вирощують продукти самотійно на городі. Вони також самотійно здійснюють покупки в магазині та виконують інші щоденні обов'язки, не звертаючись до допомоги інших.

Для них важливо зберегти свою самотійність і контроль над власним життям, і вони прикладають значні зусилля для досягнення цього. Це може включати в себе вивчення нових навичок, розвиток планів дій і використання різних ресурсів для підтримки їхньої незалежності. Наведемо деякі з відповідей учасників, які ввійшли до цієї категорії:

«Я вважаю, що важливо мати своє власне місце із забезпеченими усіма необхідними речами. Тому я стежу за своїм житлом і намагаюся забезпечити собі всі зручності самотійно»; «Я завжди стежу за своїми фінансами та господарством. Власна незалежність дуже важлива для мене, і я намагаюся не залежати від інших у фінансових питаннях».

У цю категорію ввійшло 7 учасників, що становить 17,5% від усіх інших, і вони представляють собою групу осіб, які активно працюють над забезпеченням своєї незалежності та контролю над власним життям.

Проаналізуємо відповіді учасників, в яких переважають *стратегії соціальної ізоляції (уникнення соціальних контактів)*. Учасники, які входять до категорії стратегій соціальної ізоляції, характеризуються уникненням соціальних контактів і відчуттям невпевненості у спілкуванні з іншими. Це може бути спричинено різними факторами, такими як інвалідність або хвороба, низький соціально-економічний статус або втрата інтересу до спілкування зі суспільством. Ці люди можуть відчувати себе відокремленими від інших і уникають активних соціальних взаємодій. Вони можуть відчувати

страх або невпевненість у спілкуванні з іншими людьми і віддають перевагу уникненню суспільних заходів і подій.

Ці стратегії соціальної ізоляції можуть бути наслідком різних життєвих обставин, і для цих осіб важливо забезпечити підтримку та ресурси для того, щоб вони почувалися більш комфортно і безпечно у соціальних ситуаціях. У цю категорію ввійшло 2 учасники, що становить 5% від усіх опитуваних. Процитуюмо відповідь учасника інтерв'ю: *«Я відчуваю, що більше часу проводити сам на сам з собою дозволяє мені менше тривожитись про себе, що вдягнути, як сказати. В мене зараз немає фінансової можливості гарно виглядати, купувати гарні речі і мені здається, що це всі одразу помічають. Тому я стараюся уникати соціальної взаємодії якомога частіше»; «Мені важко відстоювати свої права або думати самотійно. Я часто дозволяю іншим людям приймати рішення за мене, навіть якщо це не вигідно для мене, головне, аби не йти на конфронтацію. Тому спілкування з людьми мене часто виснажує»*

Стратегії пасивності та бездіяльності характеризується абсолютним відмовленням від активного способу життя людини похилого віку. Учасник, які ввійшов в цю категорію припинив приділяти увагу своєму фізичному і психічному здоров'ю, рідко залишає дім і виявляє мінімальний інтерес до подій навколо нього. Ця особа також виявляє опір розвитку та новим можливостям: *«Мені нецікаво займатися чимось новим або розвивати себе. Простіше залишатися в зоні комфорту»; «Я вважаю, що мої можливості обмежені, тому навіть не намагаюся щось робити. Я відчуваю втрату інтересу до життя та своїх можливостей».*

Такі стратегії можуть бути наслідком втрати мотивації, відчуття безпорадності або втрати інтересу до життя. Це може виникнути внаслідок різних факторів, таких як фізичні або психічні проблеми, втрата близьких людей або втрата цілей та мрій. Особа, яка приймає такі стратегії, може потребувати підтримки та допомоги, щоб знову знайти мотивацію і інтерес до

життя. У цю категорію ввійшов лише 1 учасник, що становить 2,5% від усіх опитуваних.

Відтак, ми змогли вийти на певні результати, які дають нам повну картину обрання життєвих стратегій людьми похилого віку. Ми вирішили також проаналізувати їхній вік. Нам здається важливим цей критерій, який загалом буде корисний при формуванні практичної частини цієї роботи в Розділі III.

На Рис. 2.3.1 ми можемо побачити, що стратегії позитивного мислення та стратегії незалежності більше притаманні людям від 60 до 64 років; стратегії розумової, соціальної та фізичної активності урівнюють результати двох категорій, а саме 60+ та 65+ років. Стратегії адаптації та соціальної ізоляції виявились більш притаманними для людей старше 75 років. Стратегії пасивності рівноцінно притаманні лише для учасників з категорій 65-74 роки та 75-83 роки.

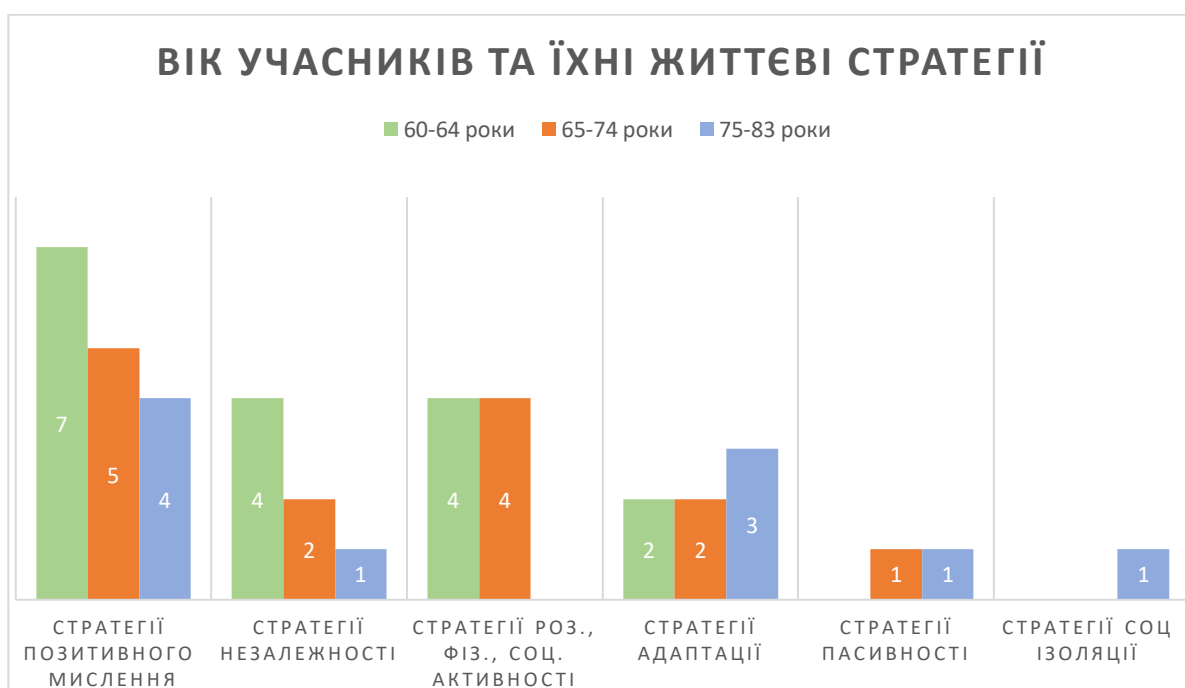


Рис. 2.2 Вік учасників та життєві стратегії, які вони обирають

Відтак, розрізняти групи людей за віковими категоріями, такими як 60-64 роки, 65-74 роки і 75-83 роки, має велике значення при аналізі їхніх життєвих стратегій. Безумовно, ці вікові групи можуть мати різні потреби і

можливості через фізичні, психологічні та соціальні зміни, які відбуваються з віком. Наприклад, люди віком від 60 до 64 років можуть ще працювати бути активніше зайняті в роботі або забезпеченні сім'ї, тоді як ті, хто старше 75 років, можуть стикатися зі здоров'ям або мобільністю. Крім цього, різні вікові групи можуть мати різний досвід, ставлення до змін та рівень підготовленості до різних ситуацій. Наприклад, люди віком від 65 до 74 років можуть бути більш підготовленими до пенсії та змін у режимі дня, ніж ті, хто ще продовжує працювати віком від 60 до 64 років. Розрізнення груп за віком дозволяє отримати більш глибоке розуміння потреб, можливостей та викликів, з якими стикаються люди на різних етапах життя. Таким чином, врахування віку дозволяє отримати більш повний та контекстуальний образ стратегій, які обирають люди літнього віку, а також допомагає у розумінні їхніх потреб та викликів.

Крім цього, розрізняючи групи за віком при аналізі життєвих стратегій людей літнього віку і поєднуючи це з концепцією успішного старіння, ми можемо краще розуміти, як різні вікові групи ставляться до процесу старіння і як кожна з них може досягти оптимального функціонування та задоволення.

Наприклад, успішне старіння може включати активний спосіб життя, збереження соціальних зв'язків і почуття приналежності, збереження фізичної та когнітивної функції, а також розвиток нових інтересів та хобі. Це дасть нам змогу більш точно розробити індивідуалізовані програми, спрямовані на забезпечення успішного старіння для кожної категорії, які буде наведено в Розділі III. Що саме мається на увазі: для людей віком від 60 до 64 років може бути важливо активно займатися фізичною активністю та професійним розвитком, тоді як для тих, хто старше 75 років, можуть бути корисні програми підтримки самостійності та медичної допомоги. Відтак, підхід до створення стратегій для різного віку буде різнитись.

Крім цього, різні вікові групи мають різні процеси проходження старіння, а отже, це може модифікувати «благополучне старіння». Власне, при аналізі нашого дослідження ми помітили певну кореляцію між віком та

стратегіями для успішного старіння. Різні вікові групи тяжіли до різних стратегій в рамках успішного старіння.

Група, до якої увійшли учасники від 60 до 64 років активніше займаються пошуком хобі, змінюють місце роботи. Наприклад, в нашому дослідженні взяли участь 4 жінки, які є моделями в «Агенції для дорослих моделей» від Благодійного фонду «Життєлюб». Вони зараз активно займаються власною модельною кар'єрою, волонтерять, беруть активну участь в житті соціуму. Тобто вони реалізують стратегії активності в рамках «благополучного старіння».

Група, до якої увійшли учасники від 65 до 74 років більше переймалися питаннями пенсії, будували плани свого майбутнього. Більшість учасників розповіло, що вони хочуть мати певний «спокійний відпочинок», «нарешті знайти час для себе та свого здоров'я», «мати час на зустрічі з друзями» і так далі. Вони більше часу приділяють власній емоційній складовій, власним думкам та розмірковування. Разом з цим, в них є сили та бажання зустрічати нових людей, займатись невеликою фізичною активністю.

Група від 75 до 83 років характеризується більш спокійним темпом життя в рамках власних можливостей. Їм стає важливішою сім'я, їхня підтримка, пошук радощів в маленьких речах, до яких в них є фізичний та матеріальний доступ. Наприклад, один учасник розповів, що старається кожного тижня телефонувати внукам і це дарує йому багато гарних емоцій. Загалом, в концепціях «успішного старіння» - це період спокою, підбиття підсумків життя, рефлексія. «Благополучне старіння» тут характеризується відсутністю депресії та бажання змінити своє життя. Наступає період вдячності.

Висновки до Розділу II

В рамках другого розділу нами описані результати емпіричного дослідження, яке було проведено на основі глибинного напівструктурованого інтерв'ю. Наша вибірка становила 40 людей з різних міст України, що дало

змогу отримати більш повне і репрезентативне уявлення про різноманітність життєвих стратегій та досвіду людей літнього віку в різних регіональних контекстах.

Інтерв'ю передбачало двадцять питань, які розроблені нами на основі досліджень іноземних та вітчизняних вчених у галузі геронтології, а найбільше на Кембриджський посібник з успішного старіння. Питання зосередилися на таких темах: особистісне сприйняття світу; залученість у роботу чи хобі, тобто самозайнятість; вплив соціального оточення на індивідуума; цінності та пріоритети; здоров'я та хвороби; взаємини з сім'єю та друзями; значення соціальних зв'язків; реалізація особистісного потенціалу; цілі та мрії; ставлення до вікових змін; емоційний стан та способи подолання стресу. Ми поділили учасників на певні категорії, а саме: 60-64 років, 65-74 років та 75-83 років. Таке розподілення дозволяє детальніше аналізувати вікові особливості та зміни, що відбуваються в кожному з цих життєвих періодів. Це допомагає краще зрозуміти, як різні фактори впливають на якість життя та психологічний стан людей у певному віковому діапазоні.

Відтак, вдалось виявити переважаючі життєві стратегії людей похилого віку. Наступним етапом стало групування цих стратегій за умовою схожості за змістом, що дало змогу об'єднати значну кількість їх варіацій. Крім цього, ми поділили їх на категорії, такі як позитивні, умовно позитивні та негативні, адже вважаємо, що це підсилило їх характеристику та забезпечило більшу зрозумілість у вивченні їхнього впливу на якість життя осіб похилого віку. Особливу увагу приділено тому, як різні стратегії впливають на адаптацію до соціальних змін, здатність до самореалізації та загальне психологічне благополуччя.

Цікаво, що молодша група учасників частіше вказувала на використання таких стратегій, як активний пошук нових занять, оптимізм у вирішенні повсякденних проблем та прагнення до соціальної активності. Водночас, у старшій категорії більше спостерігались стратегії, пов'язані з прийняттям існуючих обмежень та фокусуванням на підтримці здоров'я та взаємодії з

родиною та друзями як основного джерела емоційної підтримки. Ця залежність між віком та відповідями учасників підтверджує деякі теоретичні припущення про зміну пріоритетів та адаптаційних стратегій з віком

Аналізуючи життєві стратегії людей літнього віку з урахуванням їхнього віку та ідеї успішного старіння, ми глибше розуміємо їхнє ставлення до старіння та знаходимо шляхи для оптимізації їхнього благополуччя. Успішне старіння включає в себе активне залучення до життя, підтримку соціальних зв'язків, збереження фізичної та когнітивної активності, та розвиток нових захоплень. Відповідно до цих параметрів, можемо розробляти рекомендації, які враховують вікові особливості. Нам також вдалось виявити деякі негативні стратегії, які суперечать цінностям успішного старіння. Під час аналізу наших даних ми виявили, що троє учасників демонструють тенденцію до використання стратегій пасивності та соціальної ізоляції у своєму повсякденному житті. Це означає, що вони виявляють низьку активність у справах та спілкуванні з іншими людьми, можливо, уникаючи соціальних заходів та взаємодії з навколишнім світом. Цей висновок є важливим, оскільки він дає нам можливість не лише краще розуміти різні підходи до життя у старшому віці, але й слугує основою для розробки подальших стратегій та рекомендацій у нашому дослідженні. Ми вважаємо, що ретельне вивчення цих особливостей допоможе нам більш ефективно реагувати на потреби та виклики, з якими стикаються люди у похилому віці, та спрямує нас на шлях до створення більш інклюзивного та підтримуючого середовища для всіх його учасників.

РОЗДІЛ ІІІ

РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ РЕКОМЕНДАЦІЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ, У ЯКИХ ВИЯВЛЕНО ТЕНДЕНЦІЮ ДО НЕГАТИВНИХ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ З ТОЧКИ ЗОРУ КОНЦЕПЦІЇ УСПІШНОГО СТАРІННЯ

3.1 Метод ведення щоденника як спосіб рефлексії людей похилого віку

Отримавши емпіричні дані, ми побачили, що деякі учасники виявляли тенденцію до стратегій пасивності чи соціальної ізоляції, тобто учасники з категорій 65-74 роки та 75-83 роки. Учасники, які увійшли до цих категорій характеризуються уникненням соціальних контактів і відчуттям невпевненості у спілкуванні з іншими. З відповідей учасників, які увійшли до цієї категорії було зрозуміло, що вони відчувають страх та невпевненість у спілкуванні з іншими людьми і віддають перевагу уникненню суспільних заходів і подій. Один з цих учасників припинив взагалі приділяти увагу своєму фізичному і психічному здоров'ю і відмовляється залишати домівок. Прочитуємо деякі з їх коментарів: *«...Я відчуваю, що більше часу проводити сам на сам з собою дозволяє мені менше тривожитись про себе, що вдягнути, як сказати...; ... дозволяю іншим людям приймати рішення за мене, навіть якщо це не вигідно для мене...»*. Крім цього, ці учасники мають хронічні хвороби, про які не турбуються та багато інших показників, які дали нам розуміння про домінуючі негативні стратегії в їхньому житті. Відтак, ми вирішили, що буде доречно розробити певні рекомендації для цих учасників. Відтак, головною проблемою стало те, що деякі з цих учасники живуть віддалено від великих міст, що досить сильно обмежує їхні можливості. Грубо кажучи, ми не можемо їм запропонувати відвідувати клуби за інтересами, так як вони просто можуть не існувати в їхній місцевості. Виходячи з цього, ми вирішили розробити щоденник, або так званий, метод «журналінгу». Цей метод має досить багато переваг, таких як: він не є коштовним, не потребує

надмірної фізичної активності та потребує небагато часу для його використання.

Метод «журналінг» є дуже популярним за кордоном. Журналінг (з англ. – journaling) - це процес ведення особистого щоденника або журналу, в якому людина реєструє свої думки, почуття, події та спостереження. Це може бути ведення записів щодо подій, які відбуваються у їхньому житті, вражень від цих подій, аналізу власних емоцій, пошуків рішень у важливих ситуаціях, або навіть просто відображення на кожен день. Метод журналінгу може бути корисним для самопізнання, розвитку особистості, зменшення стресу, відстеження прогресу у досягненні мети, а також для творчого вираження і відпочинку.

Крім того, існує велика кількість наукових досліджень, які погоджуються з позитивним ефектом журналінгу. Наприклад, Р. Лу в 2002 році дослідив, що після використання цього методу рівень ефективності командної роботи в компаніях піднявся в дев'ять разів [53]. Він пропонував їм кожного тижня письмово рефлексувати на такі теми: комунікація в команді, стрес-час менеджмент, індивідуальна відповідальність, особистісна критика та особистісне вдосконалення. Кожного тижня ці відповіді обговорювались з інструктором, професором Лу, що допомагало визначити проблеми, критично їх проаналізувати та визначити схему майбутніх дій. У даному дослідженні порівнювались ефекти двох методів журналінгу: один спрямований на вираження емоцій, а інший - на когнітивну обробку та вираження емоцій, протягом 1 місяця ведення щоденника про стресову або травматичну подію. Студентів було розподілено випадковим чином на одну з трьох груп для ведення записів: (а) концентрація на емоціях, пов'язаних із травмою або стресором; (б) концентрація на когніціях та емоціях, пов'язаних із травмою або стресором; (в) фактичне описування подій, що відбуваються в медіа. Учасники, які концентрувались на когніціях та емоціях, розвинули більшу свідомість про позитивні переваги стресової події, ніж у двох інших групах. Цей ефект, ймовірно, був зумовлений більшою когнітивною обробкою під час

написання. Учасники, які фокусувалися тільки на емоціях, повідомляли про більш важкі симптоми хвороби під час дослідження, ніж ті, що були в інших умовах. Цей ефект, схоже, був зумовлений більшою увагою до негативного вираження емоцій під час написання.

Існує й інше переконливе дослідження, так як «Ведення щоденника про стресові події: Вплив когнітивної обробки та емоційного вираження», яке було розроблене професорами Університету Айови, штату Айова, США, Ф. Ульріхом та С. Лютгендорф [69]. Суть його полягає в тому, що в даному дослідженні порівнювалися ефекти двох методів журналінгу: один спрямований на вираження емоцій, а інший - на когнітивну обробку та вираження емоцій, протягом 1 місяця ведення щоденника про стресову або травматичну подію. Студентів було розподілено випадковим чином на одну з трьох груп для ведення записів: (а) концентрація на емоціях, пов'язаних із травмою або стресором; (б) концентрація на когніціях та емоціях, пов'язаних із травмою або стресором; (в) фактичне описування подій, що відбуваються в медіа. Учасники, які концентрувалися на когніціях та емоціях, розвинули більшу свідомість про позитивні переваги стресової події, ніж у двох інших групах. Цей ефект, ймовірно, був зумовлений більшою когнітивною обробкою під час написання. Учасники, які фокусувалися тільки на емоціях, повідомляли про більш важкі симптоми хвороби під час дослідження, ніж ті, що були в інших умовах. Цей ефект, схоже, був зумовлений більшою увагою до негативного вираження емоцій під час написання.

Якщо брати метод журналінгу для людей старшого віку, то цей метод також добре зарекомендував себе в різних дослідженнях. Професор Університету Еморі, розташованому в штаті Джорджія, США, Ю. Біанкі розробив воркшоп, який потім також описував в своїх наукових роботах. Він запропонував техніки та роздуми для проведення воркшопів з перегляду життя через медитативний щоденник. Він вважав, що перегляд власного життя в старшому віці – це цінний спосіб зустрітися з власним старінням. Він розглянув прості форми медитації з керованими образами, способи ведення

коротких щоденників і способи обміну думками та почуттями між учасниками. Обговорюються два підходи - розвиваючий і актуальний. Розвиваючий підхід веде учасників від ранніх спогадів через юність, середній вік і пізніші роки. Актуальний підхід зосереджується на негативних і позитивних аспектах процесу старіння. Медитативний метод, ведення щоденника може сприяти більшій самосвідомості та солідарності з людьми, які стикаються зі схожими проблемами.

Ведення щоденника відображає значимий інструмент для систематичного реєстрування особистих переживань та подій у житті людини. Цей процес сприяє рефлексії, внутрішньому аналізу та обробці інформації, що може стати корисним для підтримки психічного благополуччя. У результаті такого ведення, особисті записи можуть виступати як документовані свідчення про індивідуальні переживання, відображені через призму особистих почуттів та реакцій на внутрішні та зовнішні події. Дослідження показує, що ведення щоденника сприяє активізації певних психологічних процесів, що відбуваються у мозку під час письма. Співпраця різних відділів мозку, таких як ті, що відповідають за когнітивні функції, емоційний аспект та рухову активність, допомагає не лише стимулювати мозкову активність, але і сприяє підтримці нейронних зв'язків між різними частинами мозку. Відомо, що ведучі науковці та мислителі минулих епох, такі як Ейнштейн, да Вінчі та Марія Кюрі, знаходили користь у веденні особистих щоденників. Це вказує на потенційну важливість цього інструменту для розвитку інтелектуальних та когнітивних здібностей людини. Особистий щоденник також може виступати як засіб управління стресом. Письмове висловлення емоцій та думок допомагає особистості проявляти рефлексивну поведінку, сприяючи розумінню та адаптації до стресових ситуацій. Цей процес допомагає індивідууму здійснювати психологічну адаптацію та підтримувати емоційне здоров'я [68].

Журналінг, до речі, як і блогінг дійсно можуть бути чудовими інструментами для соціальних працівників, що працюють з літніми людьми.

Обидва методи дають можливість відобразити та висловлювати свої власні почуття та емоції. Літні люди можуть стикатися з різними емоційними випробуваннями, такими як самотність, страх, радість чи сум, і важливо мати можливість висловити їх. Ведення щоденника або блогу допомагає проаналізувати власні думки та переживання, що може сприяти самопізнанню та розвитку. Для соціальних працівників це може бути особливо корисно, оскільки вони можуть краще зрозуміти свої власні реакції на взаємодію з літніми людьми та вдосконалити свої навички, а також глибше зануритись у світ емоцій, почуттів, переживань та думок свого клієнта. Також блоги можуть створити спільноту людей, які діляться подібними досвідами та інтересами. Це може бути особливо важливим для літніх людей, які можуть відчувати себе відірваними від соціуму. У цьому випадку блог може стати місцем спілкування, обміну думками та підтримки. Літні люди мають багатий досвід та багато чого можуть навчити іншим. Журналінг та блогінг дозволяють їм відобразити свій життєвий досвід, ділитися порадами та історіями, що може бути корисним іншим літнім людям або членам суспільства.

Отже, якщо соціальний працівник володіє навичками блогінгу чи журналінгу, це може бути дуже ефективним способом підтримки та співпраці з літніми людьми.

3.2 Розробка та апробація рефлексивного щоденника для літніх людей

У власному процесі розробки журналу для людей старшого віку, які виявили тенденції до формування життєвих стратегій, які несуть негативний вплив, ми орієнтувались на роботи Ю. Біянкі, про якого згадували вище. Відтак, ми розділили рефлексивний щоденник на дві частини: перша частина містить чотири питання, які потрібно заповнювати щоранку або щовечора, а друга частина більш глибока та спонукала до певної ревізії власного життя та повинна бути заповненою протягом місяця. Ми вирішили, що якщо дуже ускладнити процес заповнення щоденника, то в літніх людей може не

вистачати мотивації, а також загалом фізичних сил. Крім того, ми вирішили зробити максимально мінімалістичний дизайн, аби не розсіювати увагу і сфокусуватись на важливіших речах, а саме, наповненні журналу. Тому ми вирішили зробити його достатньо практичним.

Отож, ми запропонували написати три речі, за які людина була вдячною сьогодні (або вчора, якщо вона заповнює щоденник зранку). Практика вдячності є важливим аспектом психологічного благополуччя та має значний потенціал для поліпшення якості життя серед людей похилого віку. Дослідження показують, що регулярне вираження вдячності може мати позитивний вплив на емоційний стан та психічне здоров'я літніх людей [30].

По-перше, вдячність сприяє підвищенню позитивних емоцій, таких як радість, задоволення та внутрішня гармонія. Вираз вдячності за цінні аспекти життя, такі як здоров'я, сім'я, друзі та досягнення, може сприяти зменшенню відчуття самотності та підвищенню життєвого задоволення серед літніх людей. По-друге, практика вдячності допомагає зменшити рівень стресу та тривоги. Літні люди, які зосереджуються на позитивних аспектах свого життя та виражають вдячність за них, можуть знаходитися у кращій психологічній рівновазі та більш ефективно впоратися зі стресом та труднощами повсякденного життя. По-третє, вдячність може сприяти зміцненню соціальних зв'язків та взаємовідносин серед літніх людей. Вираз вдячності до родичів, друзів та інших людей може підвищити їхню впевненість у собі та позитивно вплинути на якість взаємин.

Наступним етапом було описати що хорошого сталося за їхній день. Ми вважаємо, що таким чином літні люди можуть отримати значні психологічні та соціальні користі від систематичного ведення щоденника, яке передбачає реєстрацію позитивних подій, що відбулися з ними. Процес документації власних позитивних емоцій відображає ментальний процес рефлексії та самоаналізу, який сприяє підвищенню загального стану емоційного благополуччя. Відмічення та документування приємних моментів дня сприяє зміцненню позитивного психологічного впливу, що може виникнути в

результаті взаємодії з приємними подіями та враженнями. Крім того, фіксація позитивних подій у щоденнику може стати засобом підвищення самосвідомості, сприяти підвищенню самооцінки та підвищенню загального рівня задоволення від життя у літньому віці.

Далі ми вирішили також запропонувати їм записувати що поганого сталося з ним протягом дня або що їх засмутило та яким чином вони вирішували проблеми. Фіксація негативних подій і ситуацій сприяє рефлексії над ними, що може спонукати до пошуку шляхів подолання труднощів і вирішення проблем. Записування негативних вражень та способів їх подолання допомагає літнім людям розкрити та розвинути стратегії копіngu, тобто механізми адаптації до стресових ситуацій. Крім того, це сприяє саморефлексії та внутрішньому зростанню, оскільки відображення негативних аспектів допомагає літнім людям зрозуміти себе краще і розвивати особистісну міцність. Також, це буде додавати їм впевненості в собі, адже вони будуть бачити, що які б труднощі не виникали, їм таки вдавалось з ними боротись.

В наступному етапі ми запропонували зафіксувати фактори, які призвели до почуття щастя та задоволеності протягом дня в особистих щоденниках з метою аналізу та рефлексії. Запис цих елементів сприяє глибокому внутрішньому осмисленню та розумінню того, що спричиняє позитивні емоції та задоволення у житті літніх людей. Підтримуючи такий запис, літні особи можуть звертати увагу на моменти радості, задоволення та вдячності, що сприяє підвищенню загального рівня психологічного благополуччя та самопідтримки. Цей процес також допомагає літнім людям краще розуміти власні цінності, потреби та пріоритети, що в свою чергу сприяє збереженню внутрішньої гармонії та психічного здоров'я у цьому періоді життя. Відмінність цього етапу від етапу запису про те, які гарні події відбулись протягом дня полягає в різній цінності подій. Наприклад, якщо на першому етапі людина може записати, що «мені принесли пенсію, це те, що

сталось гарного сьогодні», то щасливим їм може зробити відвідини подруги чи внуків.

На останньому етапі заповнення щоденника, ми вирішили запропонували записати вільні думки, те, чим би хотілось поділитись та що не входить в жодну з вищеперерахованих категорій. Це допоможе задокументувати та внутрішньо пережити потенційно значущі моменти та ідеї, які виникають у процесі їхнього повсякденного життя. Цей підхід дозволяє літнім людям відділити час на саморефлексію та обдумування своїх думок, бажань і переживань, що в свою чергу сприяє збереженню психологічного благополуччя та розвитку психосоціальної компетентності. Запис цих аспектів також сприяє внутрішньому самовизначенню та розумінню особистих цінностей, що може бути корисним у процесі активного старіння та плануванні життєвих цілей у цьому періоді життя. Приклад оформлення щоденника наведено в Рис. 3.1.

Щоденний аналіз

Сьогодні я вдячний (вдячна) за...	Дата:
1.	
2.	
3.	

Сьогодні такі гарні речі зі мною стались:

Сьогодні мені довелося зіткнутися з неприємностями, і ось як я їх вирішив (вирішила):

Це зробило мене щасливим (щасливою) сьогодні:

Додатково чим я б хотів (хотіла) поділитись про сьогоднішній день:

Рис. 3.1 Приклад сторінки щоденника, який ми запропонували людям літнього віку

Таким чином, ми вважаємо, що побачивши головні закономірності власних переживань, літні люди зможуть подивитись іншим чином на власні проблеми. Як ми вже зазначали вище, такі щоденники дозволяють саме виявити певні проблеми, що є головним в роботі над собою та дозволяє в подальшому становити причинно-наслідковий зв'язок власних переживань.

Наступний етап нашої розробка також стосується методу журналінгу, але направлений на глибшу рефлексію. У цій частині учасникам пропонувалися різні блоки, кожен із яких спрямований на відстеження певних аспектів їхнього життя та стимулював їх до саморефлексії, а саме блоки «Спогади», «Мудрість» та «Загальні». Перший з них, «Спогади», надавав

можливість учасникам зануритися у своє минуле та відновити події, що відбувалися у їхньому житті. Це дозволяло їм відчувати зв'язок із своєю історією та збагатити своє сучасне розуміння себе через рефлексію над минулим досвідом.

Блок «Спогади» включав такі питання:

- Якби ви могли повернутися назад і прожити один день свого життя ще раз, який день ви б обрали?
- Який найщедріший або найдобріший вчинок хтось коли-небудь робив для вас?
- Чи можете ви пригадати час, коли ви пережили значну втрату у своєму житті? Втрата може охоплювати різні речі, наприклад, втрату людини, роботи або навіть предмета.
- Хто мав глибокий вплив на ваше життя?
- Поділіться своїм досвідом з будь-якими домашніми тваринами, які у вас були або є зараз.
- Як ви зазвичай проводили свої дні в дитинстві?
- Опишіть момент, коли хтось вас несподівано здивував.
- Подумайте про час, коли вам було найприємніше і найвеселіше.

Включення в рефлексивний журналінг для людей похилого віку таких запитань, які стимулюють згадки про події з минулого, власні емоційні реакції та особисті враження, а також проявлення вдячності та радості, має важливе психологічне значення. Такий підхід допомагає не лише стимулювати когнітивну активність та відновлення пам'яті, але й сприяє самопізнанню та саморефлексії учасників процесу. Ретельний аналіз власних думок, почуттів та переживань у контексті запитань, які спрямовані на виявлення ключових життєвих моментів, дозволяє зміцнити ідентичність, підвищити рівень самосвідомості та виявити внутрішні ресурси для позитивного переживання життя. Такий підхід до рефлексивного журналінгу відкриває можливості для глибшого осмислення життєвого досвіду та забезпечує психологічну підтримку для літніх людей у процесі старіння.

Наступний блок питань входить до категорії «Мудрість»:

- Яку пораду ви б дали собі молодшому?
- Опишіть складний період у вашому житті, коли ви отримали цінний урок.
- Яка порада назавжди залишилася у вас в пам'яті?
- Опишіть деякі речі, які ви цінуєте в собі.
- Яке ваше найбільше досягнення?
- Напишіть листа комусь, кому б ви хотіли подякувати.
- Напишіть листа комусь, кого ви хочете пробачити - вам не потрібно надсилати ці листи.

Включення подібних питань до рефлексивного журналінгу для людей похилого віку обґрунтовано з декількох аспектів. По-перше, такі запитання сприяють саморефлексії та внутрішньому самопізнанню, що є важливим для підтримки психологічного благополуччя серед літніх людей. Люди похилого віку часто переживають періоди переосмислення свого життя, і можливість звернутися до своєї минулості через рефлексивний журналінг дозволяє їм зробити це систематично та глибоко. По-друге, такі питання сприяють самопізнанню та розвитку особистості, що може мати позитивний вплив на самооцінку та самовизначення літніх людей. Вони надають можливість відзначити свої досягнення, виразити подяку та проявити вдячність, що сприяє підвищенню емоційного тону та загального самопочуття. Крім того, рефлексивний журналінг може допомогти літнім людям знайти нові способи розв'язання проблем, вирішити конфлікти та знайти внутрішню гармонію. Це може бути особливо важливо в старшому віці, коли стикаються зі значними життєвими змінами та викликами. Такі питання також можуть стимулювати рефлексію над особистим розвитком та допомогти літнім людям зберегти свою ментальну гнучкість та когнітивні функції. Як і в попередньому блоці, включення подібних запитань до рефлексивного журналінгу для людей похилого віку може сприяти їхньому психологічному благополуччю, самовизначенню та особистісному розвитку.

Третій та останній блок запитань називався «Загальний», так як містив багато запитань з різних сфер і був більше сфокусований на розслаблені людини літнього віку. Продемонструємо їх:

- Яка ваша улюблена річ?
- Якби ви могли бути персонажем книги/фільму, то якої книги/фільму і чому?
- Якби ви могли поїхати в будь-яку точку світу прямо зараз, куди б ви поїхали?
- Якби ви могли провести день з будь-якою людиною в історії, з ким би це було і чому?
- Що є у вашому списку бажань?
- Що ви завжди хотіли зробити, але ще не зробили, і чому?
- Яка ваша найцінніша річ?
- Якби ви могли навчитися будь-яким навичкам за годину, чого б ви хотіли навчитися?

Включення таких питань до рефлексивного журналінгу для людей похилого віку може бути корисним з психологічної перспективи, оскільки надання можливості розслабитись може сприяти покращенню емоційного стану та психічного благополуччя цільової аудиторії. Старість може бути періодом значних викликів та змін у житті, і позитивний психологічний вплив рефлексії на приємні та розважальні теми може допомогти зменшити рівень стресу та тривоги. Додатково, ці питання можуть стимулювати пізнавальний інтерес та творчий потенціал у літніх людей, що сприяє загальному почуттю задоволення та самовираження. Наведемо приклад оформлення такого щоденника:

ЩОДЕННИК МУДРОСТІ

Яке ваше найбільше досягнення?

Яку пораду ви б дали собі молодшому?

Опишіть деякі речі, які ви цінуєте в собі

Яка порада назавжди залишилася у вас в пам'яті?

Опишіть складний період у вашому житті, коли ви отримали цінний урок.

Напишіть листа комусь, кому б ви хотіли подякувати*

Напишіть листа комусь, кого ви хочете пробачити “

**вам необов'язково надсилати ці листи адресату*



Зрозуміло, що іноді відповіді на питання можуть бути важким завданням, особливо коли ви переживаєте психологічні труднощі. Пам'ятайте, що вам не потрібно торкатися кожного питання миттєво. У вас є достатньо часу для обдумування, дозвольте собі відпочити та подумати. Перш ніж відповідати, зосередьтеся на своїх почуттях та дайте собі можливість спокійно роздумати. Важливо враховувати своє емоційне благополуччя та не перетягувати себе. Якщо ви відчуваєте дискомфорт, намагайтеся взяти на себе лише стільки, скільки вам зручно, і не змушуйте себе відповідати на всі запитання одразу.

Рис. 3.2 Приклад рефлексивного щоденника

Заповнення цих блоків протягом місяця дало учасникам можливість систематично вивчати та аналізувати різні аспекти свого життя, що сприяло їхньому внутрішньому розвитку та самопізнанню. Крім того, ця практика сприяла формуванню рефлексивних навичок та підвищенню рівня самосвідомості учасників, що могло відобразитися на їхньому загальному благополуччі та якості життя. Повний приклад щоденників ми залишили в Додатку 1.

3.3 Результати ведення рефлексивного щоденника для літніх людей

Після місяця ведення щоденника ми провели з учасниками ще одне інтерв'ю, спрямоване на аналіз змін у їхньому внутрішньому та емоційному стані, а також у їхньому житті в цілому протягом періоду ведення щоденника. Зважаючи на те, що учасники дослідження мали тенденцію до негативних життєвих стратегій, таких як пасивність та соціальна ізоляція, наше інтерв'ю мало на меті дослідити їхні внутрішні переживання та емоційний стан під час періоду ведення щоденника. Кожне питання має специфічний фокус, що дозволяє зрозуміти динаміку змін, що відбувалися у внутрішньому світі учасників під час цього процесу. Розглянемо їх детальніше.

Питання *«Які враження ви відчули під час періоду ведення щоденника?»* спрямоване на діагностику загального емоційного стану учасників та їхнього емоційного відгуку на сам процес рефлексивного запису. Учасники розповіли про позитивні враження, які вони отримали під час ведення щоденника. Їм було цікаво його заповнювати та кожного дня рефлексувати на якісь побутові речі. Це допомогло їм тримати фокус та загалом, більш усвідомлено підходити до дій. Наступне питання *«Чи змінилися ваші емоційні реакції на життєві ситуації під час цього процесу?»* допомогло виявити зміни в емоційній реактивності учасників під час ведення щоденника. Результати вказали на те, що вони сприймали життєві ситуації більш позитивно порівнянні зі звичайними обставинами. Питання *«Чи стали ви більш зацікавлені у спільних заходах або навпаки, стали частіше відмовлятися від участі в них?»* допомогло визначити зміни в соціальному бажанні та активності учасників під час ведення щоденника. Як виявилось, процес рефлексії вплинув на ставлення до соціальних взаємодій і один учасник вирішив долучитись до клубу за інтересами в своєму місті. Уточнююче питання *«Чи відбулися які-небудь зміни у вашому бажанні займатися активністю чи участі у соціальних подіях?»* виявило соціальну активність та зацікавленість учасників під час ведення щоденника. Результати вказали на зміни в їхній готовності до зайняття нових активних ролей у соціумі. Питання *«Чи відчули ви, що ваші рефлексії та*

саморефлексії допомогли вам краще розуміти себе та свої внутрішні переживання?» допомогло визначити ефективності саморефлексії учасників під час ведення щоденника, адже учасники відчули полегшення і покращення у своєму внутрішньому стані завдяки цьому процесу. Питання про те, які нові відкриття учасники зробили про себе або своє життя під час ведення щоденника спрямоване на виявлення конкретних висновків або навичок, які учасники здобули під час рефлексивного запису. Учасники розповіли про нові уявлення або підходи до їхнього власного життя та ставлення до нього. Питання про бажання продовжувати *ведення щоденника після завершення цього дослідження* дало зрозуміти, що щоденник став важливим інструментом для самопізнання та саморозвитку літніх людей. Це показало нам перспективу журналінгу як методу саморефлексії. Це в свою чергу може дати гарний поштовх до зміни наявних життєвих стратегій на ті, які направлені на благополучне старіння.

Отже, рефлексивні щоденники можуть впливати на життєві стратегії людей літнього віку через кілька механізмів. По-перше, ведення щоденника сприяє глибокій саморефлексії та осмисленню життєвого досвіду. Шляхом записування своїх думок, емоцій та переживань люди можуть краще розуміти себе, свої цінності та потреби. Це дозволяє їм усвідомити свої сильні та слабкі сторони, що, в свою чергу, може стимулювати перегляд та корекцію їхніх життєвих стратегій. По-друге, ведення щоденника може сприяти виявленню певних шаблонів поведінки та мислення. Люди літнього віку, аналізуючи свої записи з часом, можуть помітити певні тенденції в своєму способі діяти та приймати рішення. Це може допомогти їм усвідомити, які життєві стратегії є корисними або шкідливими, та виявити потребу у внесенні змін. Крім того, рефлексивні щоденники можуть стати майданчиком для формулювання та відстеження особистих цілей та планів. Шляхом записування своїх досягнень, пропозицій та побажань люди можуть краще орієнтуватися у своєму житті та визначити напрямок подальших дій. Це допомагає їм активно впливати на своє

життя та розвиток, розробляти та впроваджувати нові життєві стратегії, спрямовані на досягнення їхніх цілей та задоволення їхніх потреб.

Крім цього, ми вирішили, що варто залишити рекомендації й для членів сім'ї учасників, які виявили схильність до менш позитивних життєвих стратегій. Включення рекомендацій для членів сім'ї учасників, які виявили схильність до менш позитивних життєвих стратегій, визначається соціально-психологічними та сімейними динаміками, що відіграють важливу роль у формуванні та підтримці позитивних психологічних змін. Зокрема, наступні фактори обґрунтовують включення таких рекомендацій:

1) Сімейна взаємодія та підтримка:

- рекомендації, адресовані членам сім'ї, надають можливість створити підтримку та емоційне зв'язок, які можуть сприяти позитивним змінам у життєвих стратегіях учасників.
- Сімейні взаємодії можуть впливати на індивідуальні перетворення, сприяючи стійкості та підтримці позитивних психологічних змін.

2) Сприяння психологічному благополуччю:

- рекомендації для членів сім'ї спрямовані на підтримку позитивних життєвих змін учасників, що може позитивно позначитися на їхньому психологічному благополуччі.

3) Соціальна підтримка та мотивація:

- участь членів сім'ї в процесі підтримки може збільшити соціальну підтримку та мотивацію учасників для впровадження позитивних змін у своєму житті.
- сімейна підтримка може надихнути учасників на нові досягнення та допомогти подолати перешкоди на шляху до психологічного зростання.

4) Стабілізація результатів:

- Членам сім'ї можна повідомити про стратегії та навички, які сприяють стабільності та тривалості позитивних змін у життєвих стратегіях учасників.

- Забезпечення підтримки від членів сім'ї може допомогти учасникам утримуватися від повернення до менш позитивних життєвих стратегій і зміцнити їхні позитивні досягнення.

Нижче наведено академічні обґрунтування включення таких рекомендацій:

За Корнвеллом та Вейтом, підтримка соціальної активності важлива, адже соціальна інтеграція та активна участь сприяють збереженню психологічного здоров'я та підвищенню якості життя літніх людей. Також залучення до цікавих діяльностей, соціальних заходів та розваг сприяє позитивному емоційному стану та самопочуттю (Depp & Jeste, 2006). Регулярна фізична активність та розвиток когнітивних навичок впливають на психологічне благополуччя та запобігають погіршенню функціонального стану (Petersen et al., 2019). Заняття творчими, інтелектуальними чи хобістичними діяльностями сприяють когнітивному стимулюванню та збереженню психологічної гнучкості (Hertzog et al., 2008).

Підтримка самостійності та смислового ставлення потрібно заохочувати, адже важливо стимулювати літніх людей до збереження самостійності та активного розвитку, що впливає на їхнє відчуття сенсу життя (Erikson, 1963). Надання можливості вибору та відповідальності за власне життя сприяє психологічній емансипації та стимулює самореалізацію (Deci & Ryan, 1985).

Тому на базі цього ми вирішили надати практичні рекомендації, які це можна втілити в життя. Тут наведено узагальнену схему рекомендацій, але кожній родині вони були надіслані відповідно до їхніх можливостей: від місця їхнього проживання до матеріального достатку. Відтак, наведемо приклад:

- Переконайтеся, що ваша літня близька людина протягом дня займається цікавою діяльністю, а не просто дивиться телевізор або переглядає відео. Це можуть бути поїздки в цікаві місця, відвідування центрів для людей похилого віку, складні ігри або головоломки,

волонтерська робота, можливість брати участь у церковній роботі, підтримання цікавої розмови або навчання на курсах для дорослих чи в коледжі.

- Якщо людина зацікавлена, заохочуйте її займатися рукоділлям, генеалогією, написанням віршів або іншими цікавими для неї справами.
- Покладіть на неї відповідальність за догляд за домашніми тваринами, такими як собака, кіт або дружня пташка. Крім того, якщо це можливо, дозвольте їм також доглядати за рослинами. Ця стратегія часто використовується в будинках для людей похилого віку, щоб зменшити депресію у літніх людей, а також покращити їхнє здоров'я. Це дійсно працює.
- Надавайте можливість родичам і друзям приходити і відвідувати людину, заохочуйте або навіть організуйте такі зустрічі.
- Навчіть основам користування соціальними мережами. Фейсбук та Інстаграм - це чудові можливості для літніх людей залишатися на зв'язку з родиною та бути в курсі подій, що відбуваються.
- Надавайте старшій людині можливість спілкуватися, навчати і виховувати дітей, наприклад, онуків або дітей у дитячому садку. Можете вести розмови та дискусії про методи виховання, разом вивчайте та діліться знаннями з дитячої психології та про новітні підходи у вихованні. Це надзвичайно ефективна стратегія, яка допомагає літнім людям відчувати, що їхнє життя має сенс. І це має значний вплив на покращення та підтримання здоров'я.
- Розробіть або організуйте програму фізичних вправ і придумайте, як заохотити літню людину дотримуватися її.
- Зрозумійте потреби в харчуванні літньої близької людини, особливо потребу у вітамінах і мінералах. Візьміть кілька книг на цю тему або зайдіть в Інтернет. Переконайтеся, що людина піклується про себе і правильно харчується. Приготування спеціальних страв, частування,

замовлення їжі на винос або похід на вечерю можуть бути цікавими і захоплюючими для будь-кого, незалежно від віку. Багато людей похилого віку нехтують своїм харчуванням. Погане харчування може спричинити всілякі психічні та фізичні проблеми у літніх людей.

- Переконайтеся, що літня людина має можливість добре виглядати, мати гарний одяг, ходити до перукаря або майстра з манікюру. Переконайтеся, що людина може виходити на вулицю, відвідувати кафе, ресторани або громадські заходи і відчувати себе добре через свій зовнішній вигляд.
- Обов'язково залучайте своїх літніх близьких до важливих сімейних обговорень. Дайте їм можливість ділитися своїми думками та досвідом, коли ви і вони приймаєте фінансові, побутові, освітні та кар'єрні рішення.

Отже, рекомендації стосовно стратегій втручання спрямовані на стимулювання різноманітних аспектів життя літніх людей, що сприяє їхньому психологічному та фізичному благополуччю.

Висновки до Розділу III

Отже, в Розділі III ми розпочали роботу над проектом, яким був би корисним для людей літнього віку, які виявили такі життєві стратегії як стратегії пасивності та соціальної ізоляції. Ми побачили позитивні результати використання методу журналінгу або ведення щоденнику для людей похилого віку, популярного за кордоном. Проаналізувавши наукові праці на цю тему, нам вдалось розробити його таким чином, щоб людині літнього віку було б цікаво і корисно його заповнювати, а також не важко. Враховуючи всі особливості, вдалось розробити мінімалістичний дизайн щоденнику, що допомогло не розсіювати увагу учасників, а сфокусуватись на головному, а саме запитаннях, які були поставні нами. Відтак, щоденник було розділено на дві частини: та, яку потрібно заповнювати щоденно (яка стосувалась рутини) та протягом

місяця (питання були розділені по блоках Мудрість, Спогади та Загальний блок).

Як показала апробація нашого проекту, рефлексивний журналінг виявився ефективним і корисним інструментом для підтримки психологічного благополуччя та покращення якості життя серед людей літнього віку. Аналіз питань, які включаються до рефлексивного щоденника, вказує на його ефективність у сприянні розгляду та рефлексії над різними аспектами життя. Питання про спогади, мудрість, рутину та інші вимагають від учасників аналізу своїх думок, почуттів та досвіду, що сприяє глибокому розумінню себе та свого життя. Крім того, рефлексивний журналінг може сприяти виявленню та усвідомленню різних психологічних потреб, а також стимулювати розвиток позитивних стратегій управління емоціями та думками. Цей процес може бути особливо корисним для тих, хто проявляє схильність до негативних життєвих стратегій, таких як пасивність або соціальна ізоляція. Таким чином, рефлексивний журналінг може виявитися важливим інструментом для підтримки психологічного та емоційного благополуччя серед літніх людей, сприяючи їхньому розвитку та самореалізації.

Крім цього, ми вирішили що корисним буде надати певні рекомендації й для родин учасників, які виявили тенденцію до таких життєвих стратегій як пасивності та соціальної ізоляції. Ми зв'язались з ними через електронну пошту та надіслали їм інформацію. Ми вважаємо, що підтримка та стимулювання активності та самореалізації літніх людей відіграє ключову роль у їхньому психологічному та фізичному благополуччі. Розуміння потреб та інтересів літніх людей і активне сприяння їх задоволенню важливі для забезпечення їхнього життєвого задоволення та збереження якості життя. Рекомендації, такі як заохочення до розваг, участі в різних виданнях діяльності, підтримка соціального спілкування та розвиток здорових харчових звичок, можуть сприяти створенню стимулюючого середовища для літніх людей, допомагаючи їм відчувати себе більш цінними та залученими до суспільства. Крім того, заохочення родини до активної участі в житті літніх

членів сім'ї, як зазначено в рекомендаціях, може сприяти зміцненню родинних зв'язків та підтримці взаємоповаги і емоційного благополуччя всіх її членів. Таким чином, рекомендації для сімей можуть стати важливим інструментом для створення сприятливого середовища, що сприяє активному та задовільному старінню, яке включає в себе не лише фізичну, а й психологічну та соціальну активність.

Хотілося б на завершення додати, що розроблений щоденник був орієнтований на концепцію успішного старіння, яка враховує активну участь особистості в соціальному, фізичному та культурному житті. Шлях до успішного старіння включає розвиток позитивних життєвих стратегій, підтримку активної соціальної взаємодії та стимулювання когнітивних здібностей. Відтак, впровадження методу журналінгу в цей процес виявилось плідним кроком у напрямку досягнення цієї мети. За допомогою підходу, що поєднує журналінг і концепцію успішного старіння, ми змогли стимулювати рефлексію та самопізнання серед учасників, сприяючи їхньому психологічному зростанню та покращенню якості життя в літні роки.

ВИСНОВКИ

На основі аналізу літератури можна зробити висновок, що вплив життєвих стратегій на успішне старіння є важливою та актуальною темою. Негативні стратегії, такі як пасивність, соціальна ізоляція та негативне ставлення до власного віку, можуть призвести до погіршення якості життя літніх людей та сприяти розвитку різних проблем, таких як депресія та погіршення фізичного здоров'я. Однак, застосування позитивних стратегій, таких як активна соціальна участь, розвиток ментальних здібностей та підтримка здорового способу життя, може сприяти успішному старінню та покращенню якості життя літніх людей.

Ми з'ясували, що учасники, які мають певні негативні установки та транслюють схильність до негативних з точки зору концепції успішного старіння стратегій, великим чином лишають себе можливості на благополучне старіння та всі його прояви. Тому у Розділі II нашого дослідження ми зосередилися на аналізі життєвих стратегій людей похилого віку з метою виявлення їх впливу на успішне старіння. Для цього було проведено емпіричне дослідження на основі глибинного напівструктурованого інтерв'ю з 40 учасниками з різних регіонів України. Результати аналізу показали, що існує різноманітність життєвих стратегій серед осіб похилого віку, які можна умовно розділити на позитивні, умовно позитивні та негативні. Особлива увага була приділена виявленню негативних життєвих стратегій, таких як пасивність та соціальна ізоляція, які можуть перешкоджати успішному старінню. Дослідження показало, що деякі учасники виявляють схильність до цих стратегій у своєму повсякденному житті. Аналізуючи життєві стратегії учасників у контексті ідеї успішного старіння, ми спостерегли, що різні стратегії можуть мати різний вплив на адаптацію до соціальних змін, здатність до самореалізації та психологічне благополуччя. Отже, ці результати надають базу для подальших досліджень та розробки рекомендацій з метою оптимізації якості життя людей похилого віку та підтримки їхнього успішного старіння.

В практичній частині нашої роботи, а саме в Розділі III, ми прийшли до висновку, що ефективним методом зміни таких стратегій, які не сприяють успішному старінню є журналінг або ведення щоденника. Після аналізу наукових праць у цій області ми розробили авторський щоденник таким чином, щоб він був цікавим та корисним для людей похилого віку, а також не вимагав великих зусиль для заповнення. З урахуванням усіх особливостей, ми створили мінімалістичний дизайн щоденника, що допомагає учасникам зосередитися на головних аспектах їхнього життя. Під час апробації нашого проекту виявлено, що рефлексивний журналінг є ефективним і корисним інструментом для підтримки психологічного благополуччя та покращення якості життя серед людей похилого віку. Аналіз питань у щоденнику вказує на його потенційну ефективність у сприянні рефлексії над різними аспектами життя, стимулюючи глибоке розуміння себе та свого життя. Крім того, рефлексивний журналінг може сприяти виявленню та усвідомленню різних психологічних потреб, а також стимулювати розвиток позитивних стратегій управління емоціями та думками. Цей процес може бути особливо корисним для тих, хто схильний до негативних життєвих стратегій, таких як пасивність або соціальна ізоляція. Отже, рефлексивний журналінг може стати важливим інструментом для підтримки психологічного та емоційного благополуччя серед літніх людей, сприяючи їхньому розвитку та самореалізації.

Також ми розробили рекомендації для сімей учасників, які виявили тенденцію до пасивних стратегій та соціальної ізоляції. Сім'ї мали можливість отримати їх електронною поштою чи фізичне поштове відділення. На нашу думку, це дозволило сім'ям ознайомитись з важливістю цієї тематики, а також були включеним в процес часткової трансформації життя людини старшого віку. Це важливо, адже в Розділі III ми пояснювали зв'язок між людиною старшого віку та сім'єю і наскільки він може бути або травмуючим, або навпаки тим, який дає життєві сили та жагу для благополучного життя.

Відтак, сприяння активності та самореалізації літніх людей є ключовим для їхнього психологічного та фізичного благополуччя. Рекомендації, такі як

заохочення до розваг, підтримка соціального спілкування та розвиток здорових звичок, можуть сприяти створенню стимулюючого середовища для літніх людей. Підтримка родини також може відігравати важливу роль у їхньому житті, сприяючи їхньому емоційному благополуччю та зміцненню родинних зв'язків. Загалом, рефлексивний журналінг та рекомендації для сімей можуть сприяти активному та задовільному старінню, що включає в себе не лише фізичну, а й психологічну та соціальну активність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабенко С. С. Життєві стратегії і соціальні практики: діяльнісний потенціал трансформації пострадянського суспільства. Методологія, теорія і практика соціологічного аналізу суспільства: збірник наукових праць. Харків: Видавництво Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна, 2002. С. 57–64.
2. Барінова Л. Моделі особистості із різними типами життєвих стратегій. Наука і освіта. - 2018. - №3. - С.5-11.
3. Голик С. В. Old Age як онтологічний феномен у філософських концепціях. Науковий вісник Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Сер. : Філологічні науки (мовознавство). 2017. № 8(1). С. 53–56.
4. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. 2013. Київ : Видавничий Дім «Слово».
5. Драб Я. М. Психологічні особливості соціалізації та самореалізації людей похилого віку. 2016. Режим доступу: <http://neuronews.com.ua/ua/issue-article1652/P>
6. Євстафієва Л. М. Психологічні чинники становлення життєвої стратегії у студентської молоді; За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої// Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2012. – Вип. 18. – 880 с
7. Кабиш-Рибалка А. В. Життєві стратегії як творчі засоби проектування життєвого шляху особистості. Наука і освіта : наук.-практ. журнал. – 2016. – № 5. – С. 95–99.
8. Коробка Л.М. Психологічні стратегії як засоби реалізації індивідуальної і колективної адаптації до наслідків воєнного конфлікту. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2018. № 41. С. 46–56.

9. Коцарь А. Стратегії копінг-поведінки та психологічна готовність осіб віку пізньої зрілості до прийняття вікових змін. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2015. № 1150, вип. 57. С. 15–20.

10. Кузьмич В. Вікові особливості людей похилого віку. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Педагогічні науки. 2016. № 3. С. 93–106. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnadpcpn_2016_3_11

11. Кузяків О. Глибинні інтерв'ю, як метод збору інформації в соціологічному дослідженні. ГО «Інститут економічних досліджень та політичних консультацій». 2021. Режим доступу: https://www.slideshare.net/IER_Kyiv/ss-94982341

12. Кухта М. П. Взаємозв'язок життєвих шансів та активнісного компоненту життєвих стратегій – Режим доступу : <http://www.sworld.com.ua/index.php/ru/pedagogy-psychology-and-sociology-311/special-and-industrial-sociology-311/7457-vzamozyvazok-zhittvih-shansv-ta-aktivnsnogo-component-zhittvih-strategy>

13. Кухта М. П. Проблема концептуалізації поняття "життєві стратегії" в соціологічному дискурсі / М. П. Кухта, І. О. Мартинюк // Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики. - 2012. - Вип. 56. - С. 7-20. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/staptp_2012_56_3.

14. Михальська С. А. Психологічні особливості людей похилого віку. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 23. С. 425–434. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_23_3

15. Михальська С. А. Психологічні особливості людей похилого віку. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 23. С. 425–434. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_23_3

16. Мілютіна К. Л. Особливості життєвої стратегії особистості у сфері зайнятості в умовах соціальної нестабільності / К. Л. Мілютіна // Ринок

праці та зайнятість населення. - 2015. - № 2. - С. 54-57. Режим доступу:

http://nbuv.gov.ua/UJRN/rpzn_2015_2_14.

17. Мілютіна К. Л. Психологія зміни життєвої стратегії особистості. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. - 2013. - Вип. 38(2). - С. 43-50. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspo_2013_38\(2\)_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspo_2013_38(2)_9)

18. Мурадян О. Життєві стратегії особистості в умовах соціальних змін: соціологічний аналіз. Соціологічні студії. - 2013. - № 1. - С. 49-54. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/socst_2013_1_12.

19. Панок В.Г. Психологія життєвого шляху особистості: [Монографія] / В.Г.Панок, Г.В. Рудь. Київ: Ніка-Центр.2006.

20. Піонтківська О. Г. Ціннісні орієнтації суспільно активних людей похилого. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Житомир: «Вид–во ЖДУ ім. І. Франка», 2017. – Том VII. Екологічна психологія. – Випуск 44. – С. 204–212.

21. Познанська К. Соціальне становище літніх людей та ставлення до старості в українському суспільстві очима молоді. Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи», 2018. С.340–345. Режим доступу: <https://periodicals.karazin.ua/ssms/article/view/10284>

22. Розпорядження «Про затвердження плану заходів з реалізації Стратегії державної політики з питань здорового та активного довголіття населення на період до 2022 року» : затв. Кабінетом Міністрів України від 26 вересня 2018 р. 54 № 688–р. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/688-2018-%D1%80> (дата звернення: 15.03.2024).

23. Сохань Л.В. Життєтворчість як мистецтво життя. Психологія і педагогіка життєтворчості. – К., 1996. – С. 156–167

24. Швалб, Ю. М. Про співвідношення категорій «життєвий шлях» та «спосіб життя особистості. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. ГС Костюка НАПН України (2015): 274-283.

25. Юрковська О. А. Про геронтологічний ейджизм, самооцінку та моделінг. Marie Claire. 1 лютого 2020. Режим доступу: <https://marieclaire.ua/fashion/pro-gerontologichnij-ejdzhizm-samoosinku-ta-modeling/>

26. Ярема А. І. Соціологічний аспект сутності феномену успіху. Шевченківська весна: матеріали Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених. – К. : Логос, 2010. – Вип. VIII. – 444 с.

27. Ярема А. І. Співвідношення понять "життєва стратегія", "успіх", "символічний капітал" в соціогуманітарних науках. Український соціум. – 2010. – № 3 (34). – С. 88–94.

28. Ярема А. І. Феномен успіху в соціологічному вимірі. Вісник Львівського університету. Серія соціологічна. - 2010. - Вип. 4. - С. 92-99. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vlnu_sociology_2010_4_12.

29. Baltes P, Baltes M. Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences. Cambridge: Cambridge University Press; 1993.

30. Baltes P. B. Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. // P. B. Baltes, M. M. Baltes, Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences. New York: Cambridge University Press, 1990. P. 1–34

31. Bowling, A., & Dieppe, P. (2005). What is successful ageing and who should define it? BMJ. British Medical Journal, 331(7531), 1548–1551. Режим доступу: <https://doi.org/10.1136/bmj.331.7531.1548>

32. Brach JS, FitzGerald S, Newman AB, et al. "Physical activity and functional status in community-dwelling older women: a 14-year prospective study." Arch Intern Med. 2003;163:2565-2571.

33. Churilla JR, Zoeller RF Jr. Physical activity and the metabolic syndrome: a review of the evidence. Am J Lifestyle Med. 2008;2:118-125.

34. Crowther MR, Parker MW, Achenbaum WA, et al. "Rowe and Kahn's model of successful aging revisited: positive spirituality—the forgotten factor." *Gerontologist*. 2002;42:613-620.

35. Depp CA, Jeste DV. Definitions and predictors of successful aging: a comprehensive review of larger quantitative studies. *Am J Geriatr Psychiatry*. 2006;14:6–20. Режим доступа: <https://doi.org/10.1097/01.JGP.0000192501.03069.bc>

36. Duner, A. and Nordstrom, M. (2005) Intentions and Strategies among Elderly People: Coping in Everyday Life. *Journal of Aging Studies*, 19, 437-451. Режим доступа: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jaging.2004.10.001>

37. Fernández-Ballesteros R, Benetos A, Robine J-M, eds. *The Cambridge Handbook of Successful Aging*. Cambridge University Press; 2019.

38. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist/ the American Psychologist*, 56(3), 218–226. Режим доступа: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218>

39. Freund, A. M., & Baltes, P. B. (1998). Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: Correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging*, 13(4), 531–543. Режим доступа: <https://doi.org/10.1037/0882-7974.13.4.531>

40. Galiana, L., Tomás, J. M., Fernández, I., & Oliver, A. (2020). Predicting Well-Being among the Elderly: The role of Coping Strategies. *Frontiers in Psychology*, 11. Режим доступа: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00616>

41. Harper AE. "Nutrition, aging, and longevity." *Am J Clin Nutr*. 1982;36:737-749.

42. Hashimoto A., Muto T., Spencer S. D., & Masuda A. Mitigating behavioral assimilation to age stereotypes: A preliminary analogue investigation of a contextual behavioral science approach. *Journal of Contextual Behavioral Science* Volume 18, October, 2020. P. 48–52. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.08.006>

43. Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307–324. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>
44. Jopp, D., & Smith, J. (2006). Resources Jopp, D., & Smith, J. (2006). Resources and life-management strategies as determinants of successful aging: On the protective Yadav, S. (2022b). Reflective Journals: A tool for Self-Reflection, Self-Awareness and Professional Development. Zenodo (CERN European Organization for Nuclear Research). Режим доступа: <https://doi.org/10.5281/zenodo.6908641>
45. Kahana B, Kercher K. Emerging lifestyles and proactive options for successful ageing. *Ageing Int.* 2003;28:155–180.
46. Kahana E, Kahana B. Conceptual and empirical advances in understanding aging well through proactive adaptation. In: Bengtson VL, Neugarten BL, editors. *Adulthood and Aging: Research on Continuities and Discontinuities*. New York: Springer; 1996. pp. 18–40.
47. Kahana E, Kahana B. Contextualizing successful aging: new directions in age-old search. In: Settersten RA, editor. *Invitation to the Life Course: A New Look at Old Age*. Amityville: Baywood Publishing Company; 2003. pp. 225–255.
48. Klugar, M., Klugarová, J., Čáp, J., Marečková, J., Roberson, D. N., Sirkka, A., & Kelnarova, Z. (2014). The active aging personal strategies of older adults in Europe: a systematic review protocol of qualitative evidence. *JBIC Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 12(11), 117–126. Awareness and Professional Development. Zenodo (CERN European Organization for Nuclear Research). Режим доступа: <https://doi.org/10.11124/jbisrir-2014-1610>
49. León, J. A. (1976). Life histories as adaptive strategies. *Journal of Theoretical Biology*, 60(2), 301–335. Режим доступа: [https://doi.org/10.1016/0022-5193\(76\)90062-x](https://doi.org/10.1016/0022-5193(76)90062-x)
50. Leveille SG, Guralnik JM, Ferrucci L, Langlois JA. "Aging successfully until death in old age: opportunities for increasing active life expectancy." *Am J Epidemiol.* 1999;149:654-664.

51. Levy B. R., Slade M. D., Murphy T. E., Gill T. M. (2012). Association between positive age stereotypes and recovery from disability in older persons. *JAMA*, 308(19), 1972–1973. [doi:10.1001/jama.2012.14541](https://doi.org/10.1001/jama.2012.14541)

52. Luo M. S., Li L. W., Chui E. W. T. (2020). Self-perceptions of aging and control of life in late adulthood: Between-person and within-person associations. *Journal of Aging and Health*, 32(9), 1281. Режим доступа: [doi:10.1177/0898264320917303](https://doi.org/10.1177/0898264320917303)

53. MacIsaac, A., Mushquash, A. R., & Wekerle, C. (2022). Writing Yourself Well: Dispositional Self-Reflection Moderates the Effect of a Smartphone App-Based Journaling Intervention on Psychological Wellbeing across Time. *Behaviour Change*, 40(4), 297–313. Режим доступа: <https://doi.org/10.1017/bec.2022.24>

54. Martin P, Kelly N, Kahana E, Kahana B, Poon LW. Defining successful aging: a tangible or elusive concept? 2012. Режим доступа: <http://healthyandsuccessfulaging.wordpress.com/2012/11/12/paper-1-defining-successful-aging-a-tangible-or-elusive-concept/>

55. McAuley E, Konopack JF, Morris KS, et al. "Physical activity and functional limitations in older women: influence of self-efficacy." *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. 2006;61:P270-P277.

56. Nelson T. D. (2005). Ageism: Prejudice against our feared future self. *Journal of Social Issues*, 61(2), 207–221. Режим доступа: [doi:10.1111/j.1540-4560.2005.00402.x](https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00402.x)

57. Parslow R. A., Jorm A. F., Christensen H., Mackinnon A. (2006). An instrument to measure engagement in life: Factor analysis and associations with sociodemographic, health and cognition measures. *Gerontology*, 52(3), 188–198. Режим доступа: [doi:10.1159/000091829](https://doi.org/10.1159/000091829)

58. Pearlin L., Schooler C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2–21. Режим доступа: [doi:10.2307/2136319](https://doi.org/10.2307/2136319)

59. Reed DM, Foley DJ, White LR, et al. "Predictors of healthy aging in men with high life expectancies." *Am J Public Health*. 1998;88:1463-1468.

- 60.** Resources and life-management strategies as determinants of successful aging: On the protective effect of selection, optimization, and compensation. 21(2), 253–265. Режим доступа: <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.2.253>
- 61.** Rowe JW, Kahn RL. Successful aging. New York: Pantheon Books, 1998.
- 62.** Schulz R, Heckhausen J. "A lifespan model of successful aging." *Am Psychol.* 1996; p. 702-714.
- 63.** Shakespeare, T. (2004). Social models of disability and other life strategies. *Scandinavian Journal of Disability Research*, 6(1), 8–21. Режим доступа: <https://doi.org/10.1080/15017410409512636>
- 64.** Steward, A., & Hasche, L. (2021). Exploring lifestyle activities to reduce internalized ageism: Self-Efficacy as a mediator between exercise, volunteering, computer use, and Self-Perceptions of aging. ~ the *International Journal of Aging and Human Development/International Journal of Aging & Human Development*, 94(3), 255–272. Режим доступа: <https://doi.org/10.1177/00914150211024175>
- 65.** Strawbridge WJ, Wallhagen MI, Cohen RD. Successful aging and well-being: self-rated compared with Rowe and Kahn. *Gerontologist.* 2002;42:727-733.
- 66.** Tornstam L. Gerotranscendence: the contemplative dimension of aging. *J Aging Stud.* 1997;11:143–154. Режим доступа: [https://doi.org/10.1016/S0890-4065\(97\)90018-9](https://doi.org/10.1016/S0890-4065(97)90018-9)
- 67.** Uhlenberg P. Population aging and social policy. *Annu Rev Sociol.* 1992;18:449–474.
- 68.** Urtamo, A., Jyväkorpi, S., & Strandberg, T. (2019). Definitions of successful ageing: a brief review of a multidimensional concept. *PubMed*, 90(2), 359–363. Awareness and Professional Development. Zenodo (CERN European Organization for Nuclear Research). Режим доступа: <https://doi.org/10.23750/abm.v90i2.8376>
- 69.** Vaillant GE. *Aging Well.* New York: Little, Brown; 2002.

70. World Health Organization. "Constitution of the World Health Organization." ; 2005.

71. Baltes, M. M., & Carstensen, L. L. (1996). The process of successful ageing. *Ageing and Society*, 16(4), 397–422. Режим доступу: <https://doi.org/10.1017/s0144686x00003603>

ДОДАТКИ

Додаток А

Структура питань для глибинного інтерв'ю

1. Чи сприймаєте ви світ навколо вас інакше зараз, ніж у 5 років тому?

2. Як ви витрачаєте свій час після виходу на пенсію? Які хобі або захоплення вам цікаві?
3. Чи впливає ваше оточення (соціум) на ваші рішення?
4. Чи визначили ви свою мету чи сенс життя на цьому етапі? Чи є у вас довготривалі чи короткотривалі плани?
5. Чи змінилися ваші пріоритети з роками? Чи змінилися ваші цінності з роками? Що для Вас є цінним сьогодні?
6. Чи маєте ви хронічні хвороби ?
7. Чи хороші у Вас стосунки з сім'єю та родиною? Хто для Вас є значимою людиною?
8. Як ви підтримуєте свої соціальні зв'язки? Як часто ви спілкуєтеся з родиною та друзями?
9. Чи є у Вас таланти? Чи є у вас сильне бажання реалізувати свій потенціал?
10. Чи маєте ви основні цілі або мрії на цьому етапі життя?
11. У Вас є хобі? Чи займаєтесь Ви спортом та фізичною активністю?
12. Чи помічаєте Ви вікові зміни і чи складно їх переживати (в здоров'ї, зовнішності)?
13. Як ви справляєтесь зі змінами, які виникають з віком, такими як зміни фізичних можливостей або нові умови проживання?
14. Як Ви справляєтесь з несподіваними подіями в житті?
15. Чи маєте ви стратегії для підтримки свого емоційного, психологічного та суб'єктивного благополуччя?