

ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В ПОХИЛОМУ ВІЦІ

Л. Б. СІКОРСЬКА

Протягом всього життя людина має право на якісне існування, вона може навчитись радіти і отримувати задоволення від життя незалежно від обставин. Важливо розуміти цінність свого життя і берегти здоров'я змолоду, оскільки людина сама, у більшості випадків, є його господарем. Звичайно, що ніхто не живе вічно, але максимально продовжити життя за хорошого самопочуття і здоров'я може кожна психологічно здорова людина. Люди похилого віку є особливо вразливими до різних змін, що можуть спричинити їхнє погане самопочуття та емоційну нестабільність, знизити соціальну активність. Саме тому гостро постає питання дослідження саморегуляції життєдіяльності в похилому віці, яка є основою їхнього всестороннього благополуччя, врівноваженості, стресостійкості, фізичного та психічного здоров'я та довголіття.

Особи похилого віку належать до категорії осіб, яким необхідно володіти методами психологічної регуляції у своїй поведінці та життєдіяльності, оскільки на більшість із них чинять вагомий вплив умови війни, пониження гідності громадян, економічна криза, необґрунтовано завищені тарифи за комунальні послуги та ціни на споживчі товари. Саме це є особливістю ситуації, яка склалася в Україні, що спричинило „входження в старість” на фоні зниження рівня життя значної кількості людей. Люди похилого віку перші потрапляють у групу високого ризику, стають надто залежними від медичних, економічних послуг і особливо потребують соціально-психологічної допомоги та підвищення рівня саморегуляції. Категорія саморегуляції розглядається в різних психологічних дисциплінах і наукових школах. Проблема саморегуляції особистості, попри багаторічну історію вивчення, актуальність та значущість, вирізняється складністю, багатомірністю й неоднозначністю. Проблема саморегуляції життєдіяльності в похилому віці пов'язана як з проблемою дослідження феномену саморегуляції, так і з геронтопсихологічними категоріями та завданнями вікової психології.

Саморегуляція поведінки особистості аргументувалася дослідниками з різних позицій: властивість регулювання (М. Боришевський), можливість мобілізації активності (В. Калін, В. Селіванов), спосіб організації й самодетермінації життєвих часових кодів (Л. Анциферова, Б. Зейгарник, А. Корнілов), здатність управління об'єктивними вимогами довкілля (А. Бандура) та приймати довільні рішення (І. Бех). Теоретичні та методичні підходи до вивчення саморегуляції особистості висвітлені в працях Б. Ананьєва, П. Анохіна, М. Бернштейна, А. Болотової, М. Боришевського, Л. Венгера, Б. Зейгарник, І. Кона, Г. Костюка, М. Лісіної, А. Липкіної, С. Максименка, В. Машина, Н. Наумчика, А. Ольшаннікової, І. Павлова, В. Століна, С. Тищенко, П. Чамати, І. Чеснокової, Є. Шорохової. Ними досліджувалися питання онтогенезу саморегуляції, її структури, функцій, умов та закономірностей формування.

Психологічні особливості особистісного розвитку в похилому віці були предметом дослідження багатьох зарубіжних та вітчизняних науковців, зокрема, М. Александрова, Б. Ананьєв, Л. Анциферова, Г. Бердишева, Е. Еріксона, О. Коваленко, О. Кроніка, О. Лідерса, С. Максименка, В. Моргуна, О. Рибалки, які розглядали питання особистісних змін у старості, а також особливості життєвого шляху людей похилого віку. Вагомий внесок у розвиток сучасної геронтології та геронтопсихології належить українським науковцям (О. Коваленко, О. Кульчицька, В. Моргун, Т. Титаренко та ін.), які досліджують психологічні особливості літніх осіб у контексті проблеми життєвого шляху та періодизації психічного розвитку особистості на цьому віковому етапі. Водночас, у вітчизняній психології недостатня увага приділяється проблемам саморегуляції емоційних станів осіб у пізній період життя.

Метою статті є теоретичне та емпіричне з'ясування особливостей саморегуляції життєдіяльності у похилому віці.

Похилий вік є найскладнішим віковим періодом для формування та вдосконалення саморегулятивних процесів особистості. У цей період мають місце значні зміни в життєвій ситуації, зумовлені як зовнішніми (збільшення вільного часу у зв'язку з офіційним виходом на пенсію, зміна соціального статусу, втрата багатьох соціальних ролей), так і внутрішніми (усвідомлення вікового зниження фізичної і психічної сили, пасивно-залежне становище від суспільства і сім'ї, входження в нову психосоціальну роль) чинниками. О. Неженцева підкреслює, що „Успішність переходу на цей віковий етап значною мірою залежить від сформованості та розвиненості в людини процесів саморегуляції (планування, моделювання, програмування, оцінки результатів, гнучкості, самостійності), які впливають на успішність, надійність, продуктивність та кінцевий результат будь-якої активності індивіда в посттрудоному періоді життя [8, с. 142]”.

Серед причин, що визначають благополучний варіант старіння, виокремлюють соціальні чинники: наявність соціальної підтримки (D. Russell, C. Catrona, 1991), участь у спільній діяльності (E. Cook, 1998), можливість спілкування з друзями і близькими (S. Kovach, J. Robinson, 1996) єдність у виборі цілей з іншими членами сім'ї (R. Levenson, L. Gartensen, J. Gottman, 1993), так і індивідуально-особистісні особливості: прийняття старості та рефлексивне вироблення стратегій старіння (L. Aiken, 1989; M. Kermis, 1986), ступінь інтегрованості особистості (R. Ward, 1984), здатність контролювати своє життя (J. McConatha et al.,

1988), стеничний емоційний стан (M. Kermis, 1986) [5]. М. Кременчуцька виділяє два типи старіння: нормальне і оптимальне. Виділені типи старіння відрізняються будовою структури сенсу життя, різним ступенем свідомості життя і здатністю зайняти позицію поза життя для рефлексії над нею [5].

О. Зінченко робить висновок, що в організмі та психіці літньої людини відбуваються чисельні процеси старіння, які проходять із різною швидкістю, часто, незалежно один від одного. „Незважаючи на високий соматичний та соціально-економічний ризик цього періоду життя, безперервність особистісного розвитку та соціалізації людини літнього віку, наявність великого життєвого досвіду та його творче переосмислення і використання, індивідуальне різнобарв'я моделей життя, забезпечують можливість продовження активної творчої та соціальної діяльності людини у цей віковий період [3, с. 34].

Загальновідомо, що позитивна і дієва "Я-концепція" (впевненість у собі, у реалізованості життєвих планів, життєвий оптимізм) забезпечує в похилому віці:

- продовження особистісного розвитку;
- оптимістичний підхід до життя;
- уповільнює фізичне старіння;
- додає наснаги для самоактуалізації.

На особливості "Я-концепції" людини похилого віку впливає усвідомлення нею таких життєвих завдань:

- передавання молодшим поколінням вічних цінностей, життєвої мудрості, досвіду;
- складання заповіту для нащадків;
- піклування про власне здоров'я, відновлення сил, лікування, адаптація до фізичних недуг тощо;
- чуйність у подружніх стосунках, турбота про шлюбного партнера;
- забезпечення активного і змістовного дозвілля (екскурсії, подорожі, читання, відвідування театру, виставок, громадських заходів тощо);
- орієнтування на творчість;
- переживання, узагальнення, написання спогадів дитинства, юності, дорослого життя;
- психологічна підготовка до можливих фізичних недуг і хвороб, самотності й гідного прийняття смерті [13].

Якщо в період зрілої дорослості в самооцінці домінував когнітивний (інтелектуально-аналітичний) компонент, то на етапі старості активізується емоційний (емоційне оцінювання своєї поведінки, стану здоров'я, здібностей) компонент, що може лежати в основі підвищеної навіюваності осіб похилого віку. Емоційні переживання їх також пов'язані і з очікуванням смерті. Люди у старості спокійніше роздумують про смерть, ніж відносно молодші. Думки про неї навідуються часто, але вже не викликають такої тривоги, як раніше. Головне для них, щоб процес умирання не був тривалим і болісним [11].

Висвітлюючи систему життєдіяльності людей похилого віку, Н. Шевчук зазначає, що стиль життя та сфери діяльності люди похилого обирають такі, які для них є найбільш прийнятними і вони є їхніми творцями. Саме від їх вибору залежить, як вони проведуть свій вільний час, що їм цікаво і чим займатися. А вже перед людиною похилого віку в цей період життя постає вибір: жити спогадами про минуле чи жити сучасним і майбутнім та брати активну участь у взаємодії з оточуючими та навколишнім світом [12].

С. Максименко обґрунтовує ідею про те, що на різних етапах онтогенезу людини розвиток і збалансованість її психічних процесів досягається завдяки механізму так званої базальної емоційної саморегуляції. Остання, на думку вченого, працює повністю незалежно від бажання людини і сенс її роботи полягає в забезпеченні психологічного комфорту і стабільного внутрішнього стану людини на будь-якому віковому етапі [6].

Аналізуючи дослідження сучасних вітчизняних дослідників (О. Лідерс, О. Коваленко, О. Сапогова, А. Рибінська) бачимо, що перехід людини до похилого віку супроводжується використанням її значних психоемоційних ресурсів. Це відображається в поганому самопочутті, емоційній нестабільності, пригніченості, небажанні бути активним, у зменшенні соціальних контактів з оточуючими, що у свою чергу зумовлює виникнення різних кризових явищ, які особливо загострюються в похилому віці в післятрудоному періоді життєдіяльності особистості [10].

В. Веремейчик та Т. Селюкова зазначають, що найчастіше виявляється спроба зводити саморегуляцію до проблеми свідомого управління людиною власними діями і поведінкою. У цьому випадку саморегуляція визначається як така, що, включає в себе планування дій, вчинків, вольове зусилля та їхню затримку або активізацію, самоконтроль. Саморегуляція повинна розумітися через проблему співвіднесення усвідомлюваного і неусвідомлюваного, довільного і мимовільного, через їхні взаємопереходи, взаємозумовленість в єдиній системі цілісного психічного саморегулювання [1, с. 84].

На думку В. Неженцової та багатьох інших дослідників, в емоціях старіючої особи з'являється інертність, застиглість, втрата гнучкості, зростає емоційна нестійкість та напруженість. Це призводить до виникнення психологічного дискомфорту, легко виникає тривога і туга, жалість про втрачене минуле і відсутність майбутнього. Такі переживання часто трансформуються в тривалі тривожно-фобічні та депресивні стани, які на ранніх етапах можуть бути безпредметними, а далі наповнюються певним змістом, мотивами [8]. П. Жане вважає найвищим критерієм розвитку особистості саме здатність до саморегуляції, до опосередкованості своєї поведінки [2].

В емпіричному дослідженні особливостей саморегуляції взяли участь загалом 68 психологічно здорових осіб досліджуваних, з яких 34 особи віком від 60 років (з них 31 – одружені, 3 – овдовілі; 20 жінок і

14 чоловіків; 14 – не працюючих і 20 – працюючих) та 34 особи віком від 20 до 40 років (з них 16 – одружені, 16 – не одружені, 2 – розлучені; 13 жінок і 21 чоловіків, усі працюючі).

У даному дослідженні застосована психологічна методика тест „Стилі саморегуляції поведінки”, що дозволило виявити у 18% (6 осіб) низький рівень загальної саморегуляції, у 65% – середній і у 18% – високий рівень. Отримані результати вказують на те, що серед досліджуваних однакова кількість як тих, хто не погано вміє регулювати свою життєдіяльність, так і тих, хто це робить на високому рівні. Найбільше осіб, які на середньому рівні застосовують властивість регулювання та можливість мобілізації активності, організації й самодетермінації життєвих часових кодів, здатності управління об’єктивними вимогами довілля та приймати довільні рішення. Лише у 18% досліджуваних осіб на високому рівні сформована система свідомих актів, дій, спрямованих на підтримку, досягнення необхідного психічного стану, управління своєю психікою.

Порівняння результатів за допомогою критерію Ст’юдента показало статистично значимі відмінності в групах досліджуваних осіб між 20 і 60 років і тими, кому за 60 (див. рис. 1).

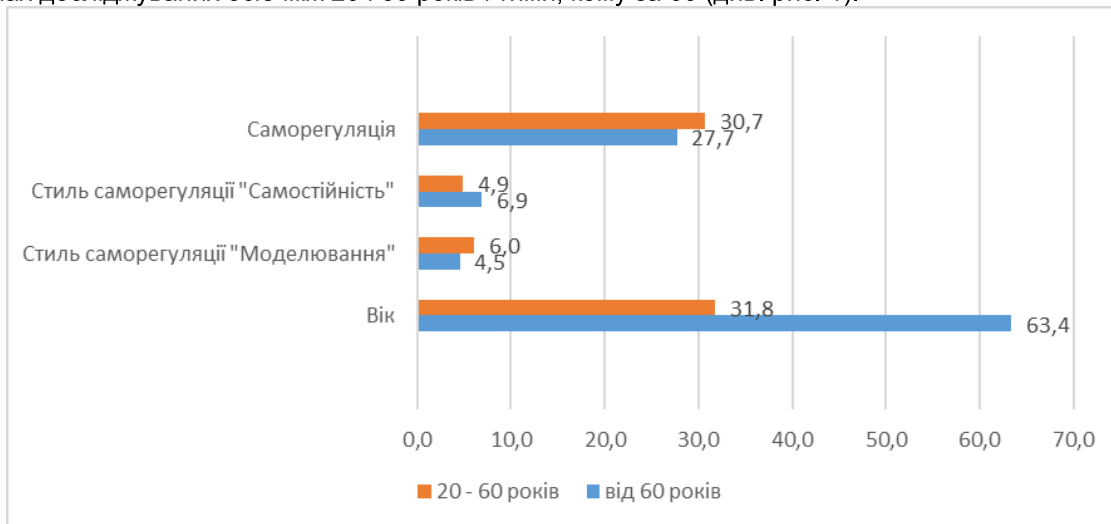


Рис. 1. Статистично значимі відмінності між досліджуваними групами (за критерієм Ст’юдента)

Отримані результати порівняння за критерієм Ст’юдента показали, що в групі осіб похилого віку яскравіше, ніж у молодих осіб, проявляється стиль саморегуляції „Самостійність” (відповідно $M_1=6,9$ та $M_2=4,9$; $t=3,75$; $p=0,00038$) та в менше проявляється стиль саморегуляції „Моделювання” (відповідно $M_1=4,5$ та $M_2=6,0$; $t=-4,27$; $p=0,00006$) та загальний рівень саморегуляції (відповідно $M_1=27,7$ та $M_2=30,7$; $t=-2,15$; $p=0,035$).

Відмінності між різними віковими групами спостерігаються й за іншими стилями саморегуляції (див. рис. 2).

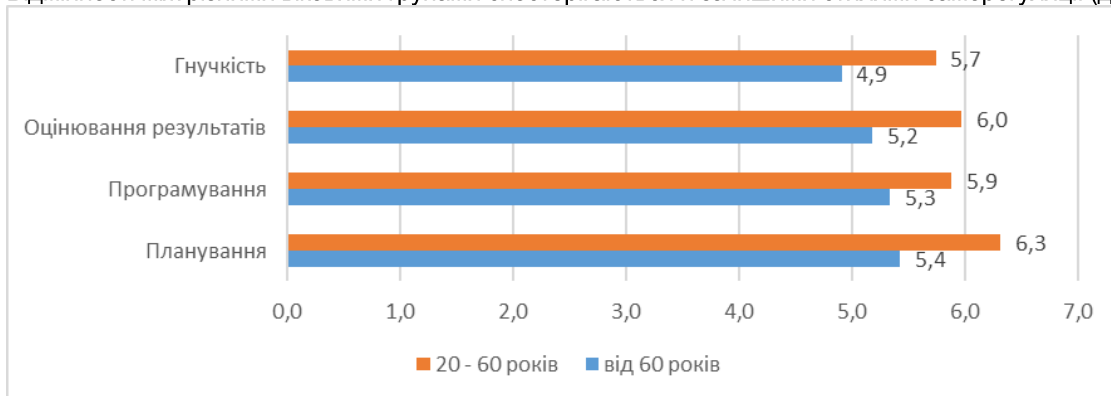


Рис. 2. Відмінності за стилями саморегуляції

Як видно з рисунків 1 та 2, серед досліджуваних осіб похилого віку спостерігається вищий рівень вираження стилю саморегуляції „Самостійність”, а всі інші стилі саморегуляції та загальний її рівень виражені менше, ніж у молодих осіб. Тобто в молодих осіб більше виражена схильність до єдності цілеспрямованих дій, які проявляються в прийнятті довільних рішень, доборі, оцінці засобів реалізації задуманого, самоаналізі вчинків, визначенні позицій щодо подій, ситуацій та ціннісному ставленні індивіда до самого себе. Відповідно, людям похилого віку важче дається процес оволодіння навичками й звичками конструктивної поведінки. Проте статистично значима відмінність і перевага в осіб похилого віку стилю саморегуляції „Самостійність” вказує на те, що вони частіше здатні приймати довільні рішення, самостійно встановлювати пріоритетність суспільно-значущих цінностей, ставити цілі, які адекватні власним можливостям, опано-

увати засоби їхнього досягнення, обирати толерантні у відносинах до інших шляхи самоствердження. Результати дослідження показали, що в осіб похилого віку більше ніж у молодих, розвинена регуляторна автономність, незалежність в організації їхньої активності, здатність самостійно планувати діяльність і поведінку, організувати роботу із досягнення поставленої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності. Молоді ж більш залежні від думок і оцінок оточуючих, їхні плани і програми дій розробляються не самостійно, вони частіше від осіб похилого віку некритично слідують чужим порадам.

Отримані результати дають можливість планувати шляхи та способи надання соціально-психологічної допомоги особам похилого віку під час „входження у старість” та подальшої адаптації. Активна життєва позиція, заняття творчістю, читанням, інтелектуальна діяльність, навчання в Університеті третього віку сприятимуть підтриманню життєвих сил людей похилого віку і, певною мірою, є попередженням виникнення старечих психозів та інших недуг похилого віку, а також стають джерелом позитивних емоцій та продовження життя [11].

На основі емпіричного дослідження особливостей саморегуляції осіб похилого віку, можна стверджувати, що їм важче ніж молодим оволодіти новими навичками й звичками конструктивної поведінки, вони менш гнучко і адекватно реагують на зміну умов життєдіяльності. Проте, вони частіше здатні приймати вольові рішення, самостійно встановлювати пріоритетність суспільно-значущих цінностей, ставити цілі, які адекватні власним можливостям та опановувати засоби їхнього досягнення. У перспективі подальших досліджень передбачатиме дослідження особливостей переживання задоволеності життям, відчуття щастя та переживання самотності в похилому віці.

Список використаних джерел:

1. Веремейчик В. В., Селюкова Т. В. Особливості саморегуляції та самопрезентації у осіб з різним рівнем самооцінки. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Вип. 22. 2017. С. 82–95.
2. Жане П'єр. Філософський енциклопедичний словник / гол. ред. В. І. Шинкарук та ін. ; наук. ред. Л. В. Озадовська, Н. П. Поліщук. Київ : Абрис. 2002. 742 с.
3. Зінченко О. С. Психологічні особливості людей літнього віку : теоретичний аналіз проблеми. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя: Психолого-педагогічні науки*. 2015. № 2. С. 28–34.
4. Кириченко Т. В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Випуск 3. Серія Психологічні науки. Том 1. 2017. С. 82–87.
5. Кременчуцька М. К. Психологічні проблеми людей літнього віку. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2014. № 2(23). С. 143–148.
6. Максименко С. Д. Онтогенез особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 10. С. 1–10.
7. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
8. Неженцева В. О. До проблеми саморегуляції емоційних станів у літньому віці. 2017. URL : <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:lgvwlBr0r3QJ:https://zenodo.org/record/888380/files>.
9. Обухова Л. Ф. Обухова О. Б., Шаповаленко Л. В. Проблема старения с биологической и психологической точек зрения. *Психологическая наука и образование*. 2003. № 3. С. 25–34.
10. Сапогова Е. Е. Ностальгия по себе : экзистенциально-психологическое пространства „кризиса старения”. *Психология зрелости и старения*. 2009. № 3. С. 43–63.
11. Сікорська Л. Б. Радість і задоволення від життя у похилому віці. Особливості підготовки до смерті. *Соціальна адаптація людей літнього віку в сучасному суспільстві та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності* : матеріали V науково-практичної та форуму університетів третього віку. 19-21 грудня 2018 року. М. Луцьк / за заг. наук. ред. Ж.П. Вірної. Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2019. С. 192–196.
12. Шевчук Н. Специфіка соціальної роботи з людьми похилого віку. Український науковий журнал „ОСВІТА РЕГІОНУ”. URL : <http://social-science.com.ua/article/597> (дата звернення 01.04.2019).
13. Sikorska L. Uczucie samotności, jak aktualny problem nauk społecznych. *Scientific Research Priorities : Proceedings of the II International Scientific and Practical Conference*. 2018 : theoretical and practical value”, Nowy Sącz, Poland, 26th-29th of June 2018, Wyższa Szkoła Biznesu – National-Louis University, Nowy Sącz. P. 42–43.