

УДК 159.923.2

Шевчук Ірина Володимирівна, аспірантка Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України

e-mail: jahn88@mail.ru

ОСОБЛИВОСТІ ПОШУКУ СЕНСУ ЖИТТЯ ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ

Анотація

У статті розглядається період старечого віку. Висвітлюються особливості готовності людей похилого віку до виходу на пенсію, що відіграють значну роль у їх подальшій життєдіяльності, фізичному, психічному та соціальному здоров'ї, позитивній соціальній адаптації. Встановлено, що припинення професійної діяльності у похилому віці призводить до того, що людина опиняється на узбіччі суспільного життя. Вона переживає зміни у статусі, потребу в соціальній адаптації, реінтеграції в суспільство. Розглядаються психологічні особливості сенсу життя як важливого чинника розвитку людини похилого віку. Сенс життя вважається важливою цінністю людини, а втрата його призводить до певних психологічних проблем та хвороб. Показано, що важливим фактором сенсу життя у цьому віці є міжособистісне спілкування і матеріальне забезпечення. Тому актуальність проблеми, а саме – пошук сенсу життя у людей похилого віку, на сьогодні є очевидним. Було проаналізовано різні наукові підходи щодо варіантів подолання кризи похилого віку як умови подальшого гармонійного існування таких осіб. Зазначено значимість особистісного зростання кожного, пошук життєвих інтересів. Важливою складовою гармонійного життя, що може бути і сенсом - є спілкування з близькими, мандрівки, духовний розвиток, прийняття свого досвіду, хобі, на яке не вистачало часу в молодості. Все це є складовою щасливої старості.

Ключові слова: *старість, щаслива старість, типи старості, сенс життя, біологічне старіння, соціальне старіння, криза.*

Шевчук Ирина Владимировна, аспирантка Института психологии имени Г.С. Костюка НАПН Украины

ОСОБЕННОСТИ ПОИСКА СМЫСЛА ЖИЗНИ У ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация

В статье рассматривается период пожилого возраста. Освещают особенности готовности людей преклонных лет к выходу на пенсию, что играют значительную роль в их последующей жизнедеятельности, физическом, психическом и социальном здоровье, позитивной социальной адаптации. Установлено, что прекращение профессиональной деятельности в преклонном возрасте приводит к тому, что человек оказывается на обочине общественной жизни. Она переживает изменения в статусе, потребность в социальной адаптации, реинтеграции в общество. Рассматриваются психологические особенности смысла жизни как важного фактора развития человека преклонных лет. Смысл жизни считается важной ценностью человека, а потеря его приводит к определённым психологическим проблемам и болезням. Показано, что важным фактором смысла жизни в этом возрасте является межличностное общение и материальное обеспечение. Поэтому актуальность проблемы, а именно – поиск смысла жизни у людей преклонных лет, на сегодня является очевидной. Были проанализированы разные научные подходы относительно вариантов преодоления кризиса преклонных лет как условия последующего гармоничного существования таких лиц. Отмечена значимость личностного роста каждого, поиск жизненных интересов. Важной составляющей гармоничной жизни, которая может быть и смыслом, - есть общение с близкими, путешествия, духовное развитие, принятие своего опыта, хобби, на которое не хватало времени в молодости. Все это является составляющей счастливой старости.

Ключевые слова: старость, счастливая старость, типы старости, смысл жизни, биологическое старение, социальное старение, кризис.

Shevchuk Iryna Volodymyrivna, graduate student of the Institute of psychology named by G.S. Kostiuk

FEATURES OF SEARCH OF SENSE OF LIVING BY PEOPLE YEARS OLD

Summary

In this article we examined a period of old age. The article highlights features of readiness of elderly to retirement, which play a significant role in their future life, physical, mental and social health, positive social adaptation. It was established that the suspension of professional activity in old age leads to the fact that a person is on the sidelines of public life. He is going through a change in status, the need for social adaptation and reintegration into society. In the article we consider the psychological characteristics of the meaning of life as important factor of elderly man development. The meaning of life is considered to be important human value and its loss leads to some psychological problems and diseases. It was shown that an important factor in the meaning of life in this age is interpersonal communication and financial support. Therefore, the urgency of the problem, namely -search of meaning of life in the elderly, today is obvious. The article analyzes different scientific approaches to variants of overcoming the crisis of old age as conditions of further harmonious existence of such people. It indicated the importance of personal growth of each person as well as search of vital interests. An important part of harmonious life that may be its meaning as well is communication with close friends, travelling, spiritual development, accepting their experience, hobbies for which elderly did not have enough time in young age. All this makes happy old age.

Keywords: *old age, happy old age, old age types, the meaning of life, biological aging, social aging, crisis.*

Постановка проблеми: криза похилого віку – це період зміни внутрішнього стану особистості, який вимагає переглянути свої установки та

цінності. Важливим компонентом, який визначає сенс життя людини, є його смисл. Він спрямовує і зумовлює долю людини. Один із періодів внутрішніх змін є похилий вік.

Мета дослідження: охарактеризувати особливості виходу із кризи людей похилого віку шляхом змін цінностей та поглядів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій:

Старість - це заключна фаза в розвитку людини, в якій цей процес відбувається по низхідній життєвій кривій. Інакше кажучи, у житті людини з певного віку виявляються інволюційні ознаки, що виражаються вже в зовнішньому вигляді старої людини, зменшенні її життєвої активності та обмеженні фізичних можливостей [1, с 26]

Старість може наблизитися до людини двома шляхами: через фізіологічне ослаблення організму та шляхом зниження сили і рухливості психічних процесів. У старості відбувається природне й обов'язкове зниження сили, обмеження фізичних можливостей. Ці інволюційні процеси стосуються і психічної діяльності, що виражається в різноманітних психічних станах, що не супроводжуються слабоумством, і тоді говорять про психічний занепад.

Н.Ф. Шахматов визначає цей процес як випадок природного старіння, при якому відмічаються зниження психічної сили, звуження обсягу психічного життя, економне використання наявних ресурсів. Прояви фізичного занепаду знаходять своє вираження в обмеженні кола інтересів, пасивності, психічної млявості. Але час його появи, швидкість прогресування, тяжкість і глибина - різні. Як вказує дослідник, появу помітних ознак психічного занепаду можна віднести переважно до часу завершення життя (75 років і старше) [6,с 29-30].

Психічна слабкість, зниження сили і рухливості психічних процесів при психічному занепаді в старості знаходяться в тісному зв'язку з фактором фізичного здоров'я. Зміцнення фізичного здоров'я, лікування від соматичних хвороб швидко ведуть до пожвавлення психічного життя у старості.

Існує інша точка зору, якої дотримуються дослідники, схильні зазначити «чарівність похилого віку». У цих людей фізичне ослаблення компенсується високим духовним піднесенням. Тому період, що передував настанню старості та старечого нездужання, називають "кращими роками». Саме це мається на увазі, коли говорять про щасливу старість.

Щаслива старість - це особливо сприятлива форма старіння. Щаслива старість - це задоволеність новим життям, своєю роллю в цьому житті. Це форма сприятливого психічного старіння, коли довге життя приносить нові позитивні емоції, яких людина не знала в минулому. Л.М. Толстой говорив: «Я ніколи не думав, що старість так приваблива». І, нарешті, третя група дослідників знаходить у старості як негативні, так і позитивні риси.

Характеризуючи психічне старіння, необхідно враховувати деякі позитивні зрушення, які є компенсаторними або пристосувальними в нових умовах життя. Так, одночасно зі зниженням рівня психічної діяльності зазначаються якісні зміни, що сприяють подоланню і врівноважуванню цього зниження, досягнення структурної єдності дефіцітарних ознак старіння з позитивними або компенсаторними. Це свідчить про можливість у старості адаптуватися до нових умов життя. При вивченні здібностей у старих людей у віці від 60 до 80 років встановлено, що вони використовують структуру свого досвіду, черпаючи з нього елементи для утримання наявних знань на належному рівні і для переробки їх у нові знання.

Що можна сказати про зміни в особистості старої людини? Найчастіше називаються негативні характеристики, з яких міг би вийти ось такий психологічний «портрет» старої людини: зниження самооцінки, невпевненість у собі, невдоволення собою; побоювання самотності, безпорадності, зубожіння; похмурість, дратівливість, песимізм; зниження інтересу до нового - звідси бурчання, буркотливість; замикання інтересів на собі - егоїстичність, егоцентричність, підвищена увага до свого тіла; невпевненість у завтрашньому дні. Все це робить людей похилого віку

дріб'язковими, скупими, педантичними, консервативними, малоініціативними і т.д.

Фундаментальні дослідження вітчизняних та зарубіжних учених свідчать про різноманітні прояви позитивного ставлення старої людини до життя, до людей, до себе.

Дослідник особистісних змін у старості Н.Ф. Шахматов, характеризуючи симптоми психічного занепаду і психічних хвороб, розладів, вважає, що «уявлення про психічне старіння не може виявитися повним і цілісним без урахування сприятливих випадків, які краще, ніж будь-які інші варіанти, характеризують старіння, притаманне тільки людині. Ці варіанти, будь вони позначені як вдалі, успішні, сприятливі і, нарешті, щасливі, відображають їх вигідне положення у порівнянні з іншими формами психічного старіння » [7, с 35-38].

К.І. Чуковський писав у своєму щоденнику: «Ніколи я не знав, що так радісно бути старим, що не день-мої думки добріші і світліше». [8, с 54]

В. О. Болтенко виділив ряд етапів психологічного старіння, які не залежать від паспортного віку.

На першому етапі зберігається зв'язок з тим видом діяльності, який був провідним для людини до виходу на пенсію. Як правило, цей вид діяльності був безпосередньо пов'язаний з професією пенсіонера. Частіше це люди інтелектуальної праці (вчені, артисти, вчителі, лікарі). Цей зв'язок може бути безпосередньою у формі епізодичної участі у виконанні колишньої роботи, може і опосередкованої, через читання спеціальної літератури, написання спогадів тощо. Якщо ж він обривається відразу після відходу на пенсію, то людина, минаючи перший етап, потрапляє на другий.

На другому етапі спостерігається звуження кола інтересів за рахунок відходу від професійної діяльності. У спілкуванні з оточуючими вже переважають розмови на побутові теми, обговорення телевізійних передач, сімейних подій, успіхів або невдач дітей і онуків. У групах таких людей вже

важко розрізнити, хто був інженером, хто лікарем, а хто професором філософії.

На **третьому етапі** провідною стає турбота про особисте здоров'я. Улюблена тема для розмови - ліки, способи лікування, трави... І в газетах, і в телепередачах на ці теми звертається особлива увага. Найбільш значущим у житті людиною стає дільничний лікар, його професійні та особистісні якості.

На **четвертому етапі** сенсом життя стає збереження самого життя. Коло спілкування скорочується до меж: лікуючий лікар, соціальний працівник, члени сім'ї, що підтримують особистий комфорт пенсіонера, сусіди самого близького. Для пристойності або за звичкою - рідкісні телефонні розмови зі старими знайомими-ровесниками, поштова переписка, в основному, щоб дізнатися, скільки ще залишилося пережити.

І, нарешті, на **п'ятому етапі** відбувається зниження потреб суто вітального характеру (їжа, спокій, сон). Емоційність і спілкування майже відсутні [4].

Б. Р. Ананьєв пояснював, що парадокс людського життя полягає у тому, що у багатьох людей «вмирання» відбувається набагато раніше, ніж фізичне старіння. Такий стан спостерігається у тих людей, які з власної волі починають ізолюватися від суспільства, що веде до звуження обсягу особистісних властивостей, до деформації структури особистості. Порівняно з довгожителлями, що зберігають особистість, деякі «початківці» пенсіонери в 60-65 років здаються відразу пониклими, в них виникає почуття соціальної неповноцінності. З цього віку для них починається драматичний період вмирання особистості. І висновок, який робить науковець: «Раптове блокування всіх потенціалів працездатності та обдарованості людини з припинення багаторічної праці не може не викликати глибоких перебудов у структурі людини як суб'єкта діяльності, а тому і особистості».

Але з цього випливає й інший, більш оптимістичний висновок: можна жити, додаючи свій паспортний вік - і залишатися молодим в душі, залишатися живим, позитивним, бадьорим і енергійним. Можливо, що з

кожним роком це буде все важче, але, з іншого боку, у вас же і досвіду додається, мудрості стає більше. Головне - заради кого все це. Якщо тільки заради себе - рідко це буває достатньою мотивацією. Якщо ж ви знаєте, що ви потрібні вашим дітям, внукам, друзям, а може бути потрібні і вашим колегам, нашому суспільству, вам є що сказати і ви можете деякі речі зробити так, як їх не зробить більше ніхто - ви завжди знайдете в собі сили залишатися живим, бадьорим і молодим [2, с 41].

I.C. Кон виділив такі соціально-психологічні типи старості:

- 1) активна творча старість;
- 2) самоосвіта, відпочинок, розваги;
- 3) у жінок-додаток своїх сил в сім'ї;
- 4) люди, зміст яких-турбота про власне здоров'я.

Це все-сприятливі типи старості.

Негативні типи розвитку старості:

- а) агресивні, буркуни;
- б) розчаровані в собі і власного життя;
- в) розчаровані в собі і у власному житті.

8. Виділяють п'ять типів пристосування до старості:

- 1) конструктивне ставлення людини до старості;
- 2) відношення залежності;
- 3) оборонне ставлення;
- 4) ставлення ворожості до оточуючих;
- 5) ставлення ворожості людини до самої себе.

Активному довголіттю літньої людини сприяє багато чинників, провідними психологічними серед яких можна вважати такі: розвиток її як соціально активної особистості, як суб'єкта творчої діяльності та яскравої індивідуальності. І тут величезну роль грає високий рівень самоорганізації, свідомої саморегуляції свого способу життя і життєдіяльності [5, с 72].

Старіння можна розглядати як процес, який складається з трьох компонентів: біологічне старіння – зростання вразливості організму та

зростаюча ймовірність смерті; соціальне старіння – зміна паттернів поведінки, статусу, ролей; психологічне старіння – вибір способу адаптації до процесів старіння, нових стратегій подолання труднощів. Ми свою увагу зосередимо на двох останніх типах старіння, точніше – на їх наслідках.

Зазначимо, що відповідно до теорії Е. Еріксона, старість є кінцевою стадією життєвого розвитку. Криза, що переживається у цей період, знаменує собою завершення попереднього життєвого шляху, а вирішення її залежить від того, як цей шлях був пройдений з погляду людини, котра переживає кризу. На думку Е. Еріксона, основне завдання старості – досягнення цілісності, усвідомлення та прийняття прожитого життя, як внутрішньо необхідного та єдино можливого. Цілісність ґрунтується на розумінні того, що життя відбулося і в ньому вже нічого не можна змінити. Мудрість полягає у прийнятті власного життя цілком, зі всіма його злетами і падіннями, у відсутності гіркоти з приводу неправильно прожитого життя і неможливості почати все спочатку [3,с.206].

Враховуючи вище означене, Є. І. Холостова у кризі виокремлює дві основні лінії: 1) необхідність прийняття завершення власного існування; 2) прийняття необхідності виконати ті життєві завдання, які не виконувалися упродовж прожитих років [6, с.132]. У разі успішного розв'язання кризи у літніх людей змінюється установка на власне життя в період старості. Зникає установка на старість як на період спокою та відпочинку. Старість починає сприйматися як період серйозної внутрішньої роботи і внутрішнього руху.

У результаті цього, охарактеризовано особливості виходу із кризи людей похилого віку. Важливим є подальша самореалізація і самопроекування власного життя, що є основою гармонійного існування. І це залежить від сенсу життя, який визначила для себе особистість.

З метою з'ясування особливостей самореалізації і самопроекування людей похилого віку ми провели порівняльний аналіз даних якостей у людей різного віку (19-25 років, 35-45 років і 55-70 років). При цьому застосували

тест Карпова А.В на визначення рівня рефлексії, тест на рівень саморозвитку та методику «Книга життя».

Результати аналізу матеріалів дослідження показали, що у *молодшої групи* дуже низький рівень рефлексії і низька схильність до самореалізації, самопроекування тільки соціальне (квартира, машина і т.д.), а не психологічне. У *середньої групи* - середній рівень схильності до самореалізації та самопроекування. У *старшої групи* – високий рівень самореалізації, але низький рівень самопроекування, тому що більшість людей пенсійного віку, не бачать свого майбутнього, відмовляються навіть виконувати певні завдання. Це вказує на те, що люди похилого віку, більш широко і ґрунтовно застосовують свій досвід у житті, аналізуючи всі позитивні та негативні прожиті моменти. Вони живуть цими моментами, розуміючи те, як багато вони пройшли і досягли, що цими знаннями можуть ділитися з молодим поколінням. Але рівень самопроекування у них низький, у зв'язку з соціальними та політичними аспектами (низьким матеріальним забезпеченням, відсутністю програми підтримки пенсіонерів з боку держави, неповага з боку молодого покоління). Важливо зазначити, що матеріальний стан українських пенсіонерів на дуже низькому рівні, що багатьом не дає змогу реалізовувати свої життєві ідеї і плани, вони не можуть мандрувати, займатись улюбленою справою, допомагати дітям, лагодити свою оселю. І все це тягарем лежить майже на кожному пенсіонері. Як висновок, ми можемо сказати, що розвиток самореалізації, вміння аналізувати свій досвід, у людей похилого віку на досить високому рівні, а розвиток самопроекування - на низькому, так як більшість людей не бачать свого майбутнього.

Висновки

Виділені етапи психічного старіння та їх особливості. Розкрито питання ознак та проявів особистості людини похилого віку. Важливим є те, що будь-якій людині важко допустити у свідомість думку про завершення свого життя на землі. Саме тому у літніх людей часто можна спостерігати

неприйняття самої старості, кризовий стан. З якого можна вийти, завдяки аналізу та прийняттю свого життєвого досвіду і покращенням матеріального стану. Також, було зазначено, результати нашого дослідження. Ми звернули увагу на те, що більшість молоді почали ставитись до людей похилого віку з неповагою. На це явище впливає статус людини похилого віку, її матеріальний стан, положення у суспільстві. І саме на ці обставини звертається увага, а не на особистісні якості людини.

Список використаних джерел

- Абрамова Г.С. Вікова психологія: Уч. посібник для студентів вузів/Г.С. Абрамова/-М., 1999.С.672
- Ананьєв Б.Г. Людина як предмет пізнання / Б.Г. Ананьєв/ .- Л., 1968.С 340
- Еріксон Є. Трагедія особистості /Є. Еріксон /– М: Ескмо., 2008г. С. 256
- Інтернет: http://psychologis.com.ua/psihologiya_pozhilyh_lyudey.htm
- Кон І.С. Сталість особистості: міф чи реальність?/ І.С. Кон/.- М., 1987. С 304
- Холостова В.І. Соціальна робота з людьми похилого віку. / В.І. Холостова/ - М.: Вид. Дім «Дашков і К», 2009. С.344
- Шахматов Н.Ф. Психічне старіння: щасливе і хворобливе. /Н.Ф.Шахматов/ .- М., 1996. С.61
- Яцемирський Р.С. Соціальна геронтологія: Навч. посібник./Р.С. Яцемирський/- М.: Гуманит. Вид. центр ВЛАДОС, 1999, С. 85.

References transliterated

1. Abramova H.S. Vikova psixolohiya: Uch. posibnyk dlya studentiv vuziv/H.S. Abrmova/-M., 1999.S.672
2. Anan"yev B.H. Lyudyna yak predmet piznannya / B.H. Anan"yev/ .- L., 1968.S 340

3. Erykson Ye. Trahediya osobystosti./Ye. Erykson /– M: Эskmo., 2008h. S. 256
4. Internet: http://psychologis.com.ua/psihologiya_pozhilyh_lyudey.htm
5. Kon I.S. Stalist" osobystosti: mif chy real"nist"?/ I.S. Kon/.- M., 1987. S 304
6. Xolostova V.I. Social"na robota z lyud"my poxyloho viku. / V.I. Xolostova/ - M.: Vyd. Dim «Dashkov i K», 2009. S.344
7. Shaxmatov N.F. Psyxichne starinnya: shhaslyve i xvoroblyve. /N.F.Shaxmatov/ .- M., 1996. S.61
8. Yacemyrs"kyj R.S. Social"na herontolohiya: Navch. posibnyk./R.S. Yacemyrs"kyj/- M.: Humanyt. Vyd. centr VLADOS, 1999, S. 85.