

СТАН РОЗРОБКИ ТА ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПІЗНЬОЇ СТАРОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

У статті аналізується досягнення вчених стосовно вивчення вікового етапу пізньої зрілості, а також установлення вікових меж цього періоду.

Ключові слова: *геронтопсихологія, пізня зрілість, сенс, життєвий досвід.*

The article deals with the achievements of the scientists in the field of the investigation of the age stage of the late maturity and the establishment of the age limits of this period.

Key words: *gerontopsychology, late wisdom, sense, life experience.*

Актуальність дослідження. Важливою соціально-психологічною проблемою сьогодення є процес старіння людської популяції, який значною мірою залежить від рівня соціально-економічного та духовного розвитку держави. Дані демографічного прогнозу свідчать про постійне зростання кількості осіб похилого віку в загальній структурі населення нашої держави та світу в цілому. Необхідність проведення соціально-психологічних досліджень етапу пізньої зрілості зумовлена, з одного боку, недостатнім рівнем розробки цієї проблеми, особливо в Україні, де перші кроки в цьому напрямку були здійснені лише на початку 90-х років, з другого боку – високим рівнем зацікавленості в практичній розробці даної наукової тематики. Питання про те як досягти гармонійності життя й самоусвідомлення людей похилого віку цікавить як науковців, представників прикладної сфери (психологів, що працюють у будинках пристарілих чи інших дотичних закладах), так і кожного громадянина, який турбується про благополуччя свою старість чи старість своїх рідних.

Мета повідомлення полягає в означенні горизонту існуючого сьогодні психологічного знання про період пізньої старості в рамках психології.

Аналіз даного питання здійснювався з урахуванням існуючих наукових доробок із зазначеної проблеми таких науковців, як Г.Балл, І.Бех, Б.Братусь, Л.Виготський, Є.Головаха, Д.Ельконін, Г.Костюк, О.Леонтьєв, С.Максименко, І.Манюха, В.Рибалко, Т.Титаренко, Н.Чепелева. Було взято до уваги існуючі на сьогодні науково-психологічні уявлення про сутність та закономірності розвитку осіб похилого віку, представлені в працях Б.Ананьєва, Л.Анциферової, К.Вишневської-Рошковської, О.Богомолець, О.Краснова, Н.Паніна, М.Єрмолаєва.

Серед усіх етапів онтогенезу на сьогодні саме пізній зрілості психологи приділили найменше уваги, на відміну від медиків. Проте загальновідомо, що середньостатистична тривалість людського життя в Україні на 5–7 років менша, аніж у високорозвинених країнах Заходу. І справа тут не тільки в екології, способі життя та діяльності, а й у національних стереотипах «нормальної поведінки» на тих чи інших етапах. А це спонукає науковців до більш глибокого пізнання психологічних особливостей людей на схилі літ та вчасної психоло-

гічної просвіти. Актуальність окресленого питання проявляється в появі нової галузі психології – геронтопсихології.

«Геронтопсихологія (гр. *geron* – стара людина, *psyche* – душа і *logos* – слово, вчення) – галузь психологічної науки, яка вивчає психологічні особливості старіння людського організму, зниження фізичної і творчої активності, інволюцію психічних функцій та ін.» (Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М.Степанов. – К.: Академвидав, 2006. – 424 с. (Енциклопедія ерудита); с. 81). Старість є останнім етапом онтогенезу людини. Головною її особливістю є генетично зумовлений процес старіння, який проявляється в інволюційних змінах в організмі та психіці, послабленні їх функціонування. Фізіологічні перетворення, а також соціально-психологічні чинники впливають на особистісну сферу, поведінку, спосіб життя старої людини [7].

Період старості часто називають геронтогенезом (гр. *geron* – стара людина і *genesis* – походження). Більшість дослідників вважає, що починається вона з 60 років і триває до смерті.

Міжнародна класифікація виокремлює такі періоди геронтогенезу:

- похилий вік (для чоловіків 60–74 роки, для жінок 55–74 роки);
- старечий вік (75–90 років);
- вік довгожителства (90 років і старше) [1, с.189].

У період старості з'являються нові аспекти Я-концепції: збереження сенсу життя, налаштованість на відпочинок, відсутність тривалої перспективи, орієнтація на минуле й теперішнє, сприйняття факту завершеності власного життя, підготовка до смерті, усвідомлення обов'язку передати життєвий досвід молодшому поколінню. Літня людина живе спогадами й своїм сьогоденням, усвідомлюючи, що простір її майбутнього невпинно скорочується. Її роздуми сповнені мотивами гріха й спокути [1].

Світова психологічна наука почала проявляти значний інтерес до проблеми старіння людини і її життя в похилому й старечому віці лише в останній третині ХХ ст. Психологи успішно досліджують лише періоди дитинства та юності, при вивченні дорослої людини акцент робиться на професійний розвиток. Період пізньої зрілості досліджено досить мало, Н.Александрова справедливо пише, що про особистість похилої людини, її мотивацію, емоційні стани, самооцінку, збереження Я-образу в цей період життя людини не існує повних і достовірних даних. Важливим фактором становлення й розвитку геронтопсихології є прагнення подовжити життя та поліпшити здоров'я людей старшого віку.

Зарубіжні психологи, які почали займатися проблемами геронтопсихології насамперед вивчали, у якій соціально-психологічній атмосфері живуть люди похилого й старечого віку, як до них ставиться суспільство, які шаблони й стереотипи старіння розповсюджені в соціумі [2, с.35]. У вітчизняній науці проблемам геронтопсихології вже в 60–70-ті роки були присвячені роботи Б.Ананьева, М.Александрової, Е.Рибалко та інших. У 80–90-ті роки почали розробляти емпіричні дослідження ставлень різних соціальних груп до людей похилого віку, а також їх особистісні характеристики й типологічні особливо-

сті. Н.Шахматов, підводячи підсумки вивчення ставлень до людей похилого віку, підкреслював, що наявність емпіричного родича в сім'ї престижна; його минуле, життєвий досвід, особистісні якості є предметом гордості родичів будь-якої національності [2].

Згодом М.Лісіна розглядає пізню зрілість через поняття самооцінки і вважає, що цей період починається в 45 років і закінчується в 60 і являє собою глибинне оновлення особистості; відбувається концентрація інтересів на собі, з'являється надмірна турбота про себе; у 50–60 років спостерігається висока продуктивність, наявність другого піку творчості.

Серед фундаментальних досліджень, присвячених вивченню психології похилого віку та старості, виділяють праці геронтологів О.Богомольця та М.Давидовського; учення про онтогенез та життєвий шлях людини Б.Ананьєва, Н.Логінової, Г.Гоме. Проблеми особистісних змін у похилому віці та старості розглянуті в сучасних дослідженнях Н.Андреєвої, І.Беленької, Л.Бороздільної, К.Вишневської-Рошковської, О.Краскової, О.Лідерс, О.Масчанової, С.Пісняєвої, К.Рощак, Р.Яцемірської та інших учених [1, с.208].

І.Бернсайд вважає, що пізня зрілість починається із 60 років, але це стосується тільки чоловіків, а в жінок – у 55 років. Вона розбила цей вік на чотири підперіоди: від 60 (55) – 69 – передстарість; від 70 до 79 – старість; від 80 до 89 – пізня старість; від 90 до 99 – немічність.

На сьогодні сформульовано ряд теорій відносності старіння. Означимо коротко зміст кожної з них:

- Перша теорія: сучасна геронтопсихологія відкидає існуючу раніше медико-біологічну позицію, відповідно до якої в похилому віці обов'язково виникає психологічна деградація людей, зниження продуктивності їх пізнання, що було пов'язане з функціональними й органічними патологічними змінами мозку. Однозначного зв'язку між мірою ураження мозку людини й можливостями її інтелекту не виявлено, більше того, людина демонструє свою творчу активність. Тому вікові зміни нервових клітин не є основою для того, щоб уважати пізню зрілість періодом «згасання» в психологічному, духовному сенсі. Фізіологічні процеси, що виникають у старості, можуть лиш частково впливати на «Я-концепцію» особистості. А саме той період, коли виникає фіксація уваги людини на стан її тіла, і є психосоматичним аспектом Я-концепції.

- Суть другої теорії визначає діяльнісний підхід до розвитку особистості. Представники цього підходу – Р.Хейвигхерст, Г.Кремпен, Ф.Хейл вважають, що люди своїми діями змінюють власне середовище, розвивають здатність справлятися з важкими ситуаціями, прокладають свій життєвий шлях. Діяльнісне життя є умовою поступового розвитку особистості в онтогенетично пізніх роках. Планує таку життєву стратегію когнітивно-поведінкова створююча Я-концепція.

- Представники третьої теорії вважають одним із найбільш впливових факторів актуалізації потенціалу суб'єкта його здатність протистояти розповсюдженню в середовищі негативних стереотипів старості. Є підстави припускати, що наявність у людини властивостей автономності, самостійності й неза-

лежності дозволяє особистості протистояти опору суспільства та виробляти власні критерії оцінки свого життя, а звідси – продовжувати свою психологічну молодість. Це досягається за сприятливого розвитку оціночної складової Я-концепції [4].

Я-концепція розвивається протягом усього життя людини і вбирає в себе все те, що було найбільш значуще в кожний із періодів особистісного становлення. Тому Я-концепція періоду пізньої зрілості й старості являє собою складний результат навчання, у якому записана інформація про різні Я-образи, що виникали в людини в найрізноманітніших ситуаціях. Соціальні стереотипи, шаблони впливають на суб'єктивне ставлення людини не тільки до соціуму, а й до самої себе.

Одним з основних показників старіння є гіперболізована адаптація суб'єкта до вироблених раніше прийомів вирішення життєвих проблем, до стратегій поведінки в соціальних ситуаціях і певного способу життя. Успішність, адаптованість до старості визначається тим, наскільки людина викликає здатність сприймати нові задачі, які характерні для пізніх років життя, раціонально оцінювати зміни свого місця в суспільстві, специфічні для старості важкі ситуації і мати при цьому реалістичний Я-образ.

Одним із головних факторів, який продовжує поступовий розвиток особистості в пізні роки, є збереженість і творчий характер способу життя людини. Є підстави вважати, що пізні роки допомагають суб'єкту знайти себе в новій іпостасі й продуктивно змінити своє життя.

Другою важливою умовою є позитивна антиципація майбутнього. Для цього потрібне успішне вирішення нормативних кризових ситуацій, життєвих задач і конфліктів на попередніх життєвих етапах. Також спонтанно проявляється в людей похилого віку продуктивна установка оцінювати своє життя за критеріями успіху, досягнень, щасливих моментів [6].

Л. Анциферова виокремлює такі критерії типів поступового розвитку особистості в пізні роки:

1) людина залишилася працювати в ці роки та продовжує свою професійну діяльність;

2) цінності, на які орієнтована її активність у період пізньої зрілості.

У тому випадку, якщо людину звільнили або ж вона змушена була піти в «пенсійну відпустку», – перед нею виникає важливе завдання: реалізувати свої можливості в нових видах діяльності, що нерідко потребують зміни способу життя [6, с.34].

Виділяють два типи особистісної високої активності й продуктивності в житті. Перший тип називається «прометеївський» і до нього відносяться особистості, для яких життя – постійна боротьба. У пізні роки такі люди продовжують боротися з новими труднощами – віковими хворобами. При цьому вони намагаються не тільки зберегти, але й розширити суб'єктивний простір свого життєвого світу. Вони відчують, урешті-решт, необхідність в опорі на інших, вони приймають лиш ту допомогу, яка завойована ними.

Другий тип, представники якого також відрізняються активним ставленням до життя, має назву «продуктивно-автономний». Такий тип орієнтований на високі досягнення, успіх, який забезпечує різнобічними стратегіями. Вони самостійні, критично ставляться до різних соціальних стереотипів і загальноприйнятої думки. Також творчі особистості проживають процес старіння та реалізують можливість до глибокої старості продовжувати своє креативне життя. У багатьох випадках життєвий шлях таких людей – це сплав щастя і страждань, момент втрати й набуття нового смислу свого життя. Стиль життя кожної людини унікальний і неповторний. Здебільшого цей стиль мотивується соціальними потребами, потребою знайти своє місце в житті суспільства.

Пройшовши велику частину свого шляху, людина з повною мірою відповідальності може оцінити свої соціальні досягнення й успіхи, відчути радість від здійснених бажань молодості або розчарування від нездійснених надій, зрозуміти, яку соціальну роль вона грала й продовжує відігравати в суспільстві. Чим старша людина, тим більше послаблюється її зв'язок із суспільством. Людині все важче ставати самостійною, задовольняти свої потреби в життєзабезпеченні, вона потребує більше уваги й турботи з боку інших людей.

Для людини, що переступила перше десятиліття періоду пізньої зрілості, характерна наявність відносно міцного здоров'я й енергії, яку молодий пенсіонер направляє на пошук нових різноманітних видів діяльності. Деякі використовують виявлений у них вільний час для самовдосконалення й для суспільної та політичної діяльності. Інші продовжують регулярно займатися спортом і проявляють сексуальну активність. Багато молодих пенсіонерів відчувають потребу щось давати навколишнім людям, щось робити й для когось учитися.

Таким чином, людина, переступивши шістдесятиліття, скеровується тими ж бажаннями й потребами, які спрямовують і більш молодих людей. Це, перш за все, потреба в самореалізації й передачі духовного й матеріального надбання наступному поколінню, активної участі в житті суспільства, відчуття потрібності й значущості для нього. Почуття задоволеності життям у старості є важливим показником психологічного й мотиваційного здоров'я людини, який проявляється в наявності в неї інтересу до життя й потреби жити далі. Задоволеність життям у пізній зрілості й успішність пристосування до нових умов залежать від багатьох факторів. До них відносять: здоров'я, економічне становище, позитивне функціонування, реалізація потреби в задоволенні, яке раніше давала робота. Велика кількість людей залишає роботу через проблеми зі здоров'ям. Часто це виникає неочікувано. Погіршення здоров'я не дозволяє людині реалізувати заплановане, змушує звужити сфери своєї діяльності.

Під економічним становищем ми розуміємо задоволеність своїми матеріальними можливостями, наявність соціальних і житлових умов, які підготовлюються людиною раніше. Людина в такому віці розраховує на підтримку влади.

Позитивне функціонування в період пізньої зрілості визначається задоволеністю людини своїм життям з того погляду, як старші люди оцінюють своє життя до пенсії й після неї. Міра вдоволення залежить від результату цього по-

рівняння. Ще одним фактором, який впливає на позитивний розвиток мотиваційної сфери людини похилого віку, є реалізація потреби в задоволенні, яке раніше давала робота. Багато людей проводили за роботою стільки часу, що їх самоповага була невідривно пов'язана з їх професійною діяльністю. Усе, чим вони займались у вільний час, не мало для них такого значення, як робота [7].

Вихід на пенсію для таких людей означає відмову від планів і перспектив, які були закладені в період ранньої й середньої зрілості, від усього того, що було важливим, цінним і продуктивним в їх житті. Особливо важко доводиться тим, хто ніколи не знаходив задоволення ні в чім, крім роботи: ні в хоббі, ні в читанні, ні в отриманні додаткової освіти, ні в участі в певних організаціях. Пошук нових життєвих інтересів, мотивів подальшого розвитку, цілісність існування, коли велика частина життя вже прожита, а попереду тільки старість, – може закінчуватись навіть трагічно. Але більша частина пенсіонерів усе ж знаходить нові життєві шляхи, стимули, надаючи смислу життя.

Мотивація сімейних відносин у період пізньої зрілості включає стосунки з родичами, визначається декількома аспектами, серед яких найбільш значними є шлюбні стосунки, стосунки з дітьми й онуками, із братами і сестрами. У цьому періоді люди не часто розлучаються, розуміючи наскільки вони потребують підтримки один одного. Онуки й правнуки переважно є однією з найбільш великих радостей цього вікового періоду. У багатьох бабусь і дідусів виникають із ними близькі й теплі стосунки. У результаті ці стосунки часто починають відігравати домінуючу роль у мотиваційній системі людини похилого віку, яка дає їм відчуття особистого й сімейного оновлення, вносить різноманітність в їх життя, надає життю смислу й одночасно є показником довголіття, яким можна пишатись. Стосунки, які, можливо, раніше не були близькими, оновлюються й оживають. Брати й сестри проявляють інтерес один до одного, намагаються жити разом, утішають і підтримують у важких ситуаціях, доглядають один одного під час хвороби. Вони стають безцінними партнерами в спогадах для досягнення більш цілісного єго. Старші люди відчувають особливу потребу проводити багато часу в роздумах про те, як пройшло життя й оцінки того, що вони залишать після себе. Це дає їм можливість спокійно підготуватись і прийняти все, що буде попереду [3, с.22].

Поведінка людей похилого віку корелюється також із приналежністю до статі. Жінки схильні до активного розширення міжособистісних контактів, у той час як контакти чоловіків зміщуються у сферу сім'ї. Жінки легше переносять утрату й самотність, легше миряться із проживанням дорослих дітей окремо, вони легко встановлюють нові знайомства й дружні стосунки. Жінки похилого віку частіше, ніж чоловіки, відвідують церкву, активніше шукають підтримку в релігії, що, до речі, приводить до того, що депресивні стани в одиноких жінок трапляються рідше, ніж у чоловіків. Спосіб життя й поведінки в пізній зрілості неодмінно пов'язаний з індивідуальними особливостями й типом особистості. Тип особистості включається в ряд важливих факторів, що визначають успішність адаптації до нового життя після виходу на пенсію. Тип

особистості визначає тип загальної індивідуальної установки, пов'язаної зі старістю.

А.Зих обґрунтовує такі типологічні установки людини похилого віку щодо свого майбутнього:

- страх перед смертю;
- протест процесу старіння;
- емоційна й соціальна ізоляція;
- адекватно-раціональне прийняття старості;
- рефлексія з приводу минулих життєвих етапів [4].

На індивідуальний спосіб старіння та швидкість цього процесу, на думку Б.Камінської, вирішальний вплив мають такі соціально-психологічні характеристики особистості:

- професійна активність, її інтенсивність у конкретної особистості;
- інтереси трудової діяльності (мистецтво, прикладна творчість);
- фізична активність, яка співвідноситься зі станом здоров'я;
- умови й спосіб життя [4, с.307].

Проблеми знаходження сенсу життя та самореалізації, які сповна стають доступними людині тільки в зрілості, найбільш розроблені метрами екзистенційно-гуманістичної психології.

Висновки. Таким чином, підсумовуючи, зауважимо, що існуючі сьогодні в сучасній психології результати дослідження психологічного часу, життєвої перспективи, ціннісно-сислової сфери особистості на етапі пізньої зрілості з урахуванням умов професійного розвитку мають очевидну як наукову цінність (оцінка й прогнозування поведінки та психологічних особливостей працюючих і непрацюючих осіб пенсійного віку; аналіз типових життєвих стратегій), так і суто прикладну значущість (психологічна просвіта, психологічний супровід із метою усвідомлення розвитку майбутнього; оптимізація, корекція ціннісно-сислової сфери як самих людей похилого віку, так і їх близьких). Водночас стан вивчення проблеми в рамках вітчизняної психології вимагає бути кращим як у суто теоретичних, так і практичних площинах реалізації.

1. Анцыферова Л. И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 2001. – № 3. – 306 с.
2. Арес Ф. Человек перед лицом смерти / Ф. Арес ; [пер. с фр.] – М. : Пресс-Академия, 1992. – 306 с.
3. Волкова Г. Социально-психологические и биологические проблемы старости / Г. Волкова // Прикладная психология и психоанализ. – 2003. – № 4. – С. 34–46.
4. Гамето М. В. Возрастная психология: личность от молодости к смерти : учеб. пособ. / М. В. Гамезо, В. С. Герасимова. – М. : Педагогическое общество России, Ноосфера, 1999. – 539 с.
5. Краснова О. В. Стереотипы пожилых и отношение к ним / О. В. Краснова // Психология зрелости и старения. Ежеквартальный научно-практический журнал. – С. Пб. : Весна ; М. : Центр геронтопсихологии. – 1998. – № 1. – С. 13–36.

6. Стульсон М. Л. Оповіді старших людей про своє життя: психологічний аналіз / М. Л. Стульсон, І. О Ратушний // Мова і культура : матеріали XI Міжнар. наук. конф. – К., 2003. – С. 68–76.
7. Старость. Популярный справочник. – М., 1996. – 295 с.