

УДК 159.9

**ПЕДОРЕНКО В. М.**

*Вінницький державний педагогічний університету імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця*

## **ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО ОБРАЗУ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА**

*У сучасному світі збільшується чисельність людей похилого віку серед населення багатьох країн, що пов'язано зі зростанням середньої тривалості життя. Люди похилого віку розглядаються світовим співтовариством як позитивний фактор, а не як тягар. Саме тому сучасне розуміння старіння поєднує ідеї повноправної участі людей похилого віку в житті суспільства і турботу про них. Водночас з метою покращення якості життя людей похилого віку проблема старіння на сьогоднішній день стоїть досить гостро, вона спрямована на пошук шляхів ефективного використання існуючих соціальних структур, психологічних процедур і ресурсів. Окремо виділено проблеми людей похилого віку питання адаптації до виходу на пенсію та професійного росту, ідентичності, самовираження і прийняття себе в умовах сучасного суспільства.*

**Ключові слова:** *старіння, люди похилого віку, криза зрілого віку, передпенсійна криза, самотність, ідентифікація, адаптація, цінності.*

Відповідно до документів ООН та Міжнародної організації праці (МОП) літніми вважаються особи у віці 60 років і старші. Завершення етапу зрілого дорослого віку пов'язане з кризою, що визнається дослідниками як криза зрілого віку. За даними різних періодизацій, криза зрілого віку може відбуватися в період 55-65 років.

Питання характеристик особистості людини похилого віку розкрито у працях В. Д. Альперовича, І. Г. Бєленької та Р. С. Яцемірської, Є. І. Холостової [1;3;4].

Спираючись на їх роботи та праці інших дослідників можна проаналізувати основні прояви кризового стану у літніх людей. Почнемо з того, що будь-якій людині важко допустити у свідомість думку про завершення свого життя на землі. Саме тому у людей даного вікового періоду часто можна спостерігати неприйняття самої старості. Однак прояви старіння багато хто прагне розглядати як симптоми хвороби. Тому так багато часу витрачається на лікування, дотримання приписів лікарів. Іноді основним заняттям пенсіонера стає боротьба зі старінням. У деяких людей може знизитися загальний фон настрою, він частіше стає пригнічений, сумний без наявних для цього об'єктивних підстав.

Б.Лівехуд описує кризу таким чином: «Приблизно у віці 56 років в житті людини трапляється ще одна буря. Життя людини рівно-

мірно розвивалося в період зрілості на досить високому рівні, перед очима була перспектива, світ сприймався у всій повноті. Тепер погляд людини знову спрямовується всередину. Багато людей переживають початок кризи як період ще більших випробувань, виникає почуття, що в житті з'являться такі завдання, про які раніше і подумати не могли. Це найбільш сенситивний період підготовки до того, що хотілося б зробити, зосередитися на тому, що обов'язково потрібно завершити. З тривогою людина розуміє, що не встигне зробити все те, що заплановано» [3].

Ш.Бюлер характеризує кризу як початок старіння; вона відзначає, що вирішальним чинником у цей період є усвідомлення наближення смерті, а також факт виходу на пенсію. Цей період життя вона визначає як «складний вік душевної кризи»[2].

Д.Бромлей період життя від 55 до 65 років називає передпенсійним віком, що характеризується очевидним зниженням фізичних і когнітивних функцій, послабленням сексуальних потенцій та інтересів. Разом з тим, ці роки сенситивні для найбільш загальних соціальних досягнень - становища в суспільстві, влади і авторитету, часткового звільнення від повсякденних турбот і обрання найцікавіших для особистості громадських справ.

Старіння можна розглядати як процес, який складається з трьох компонентів: біологічне старіння – зростання вразливості організму та зростаюча ймовірність смерті; соціальне старіння – зміна 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.

Окрему проблему для багатьох людей похилого віку становлять питання адаптації до виходу на пенсію та професійного росту. При чому люди, які перед виходом на пенсію мали широкі та активні інтереси поза своєю професією, улюблене заняття, на яке їм завжди не вистачало часу, краще прилаштовуються до особистої свободи. Я.Стюарт-Гамільтон також вказує, що вихід на пенсію легше пе-

реноситься жінками, ніж чоловіками. Це пов'язано з тим, що вихід на пенсію жінок, зайнятих домашніми обов'язками, веденням господарства, вихованням дітей, сприймається ними як серйозне полегшення та задоволення. Як катастрофа, вихід на пенсію розцінюється лише тими жінками, які відмовилися від сімейного щастя заради кар'єри. Водночас чоловіки в цілому гірше прилаштовуються до виходу на пенсію, так як вони занадто сильно звикають до професійної діяльності, відкладаючи на майбутнє реалізацію сімейних і соціальних ролей.

Б.С. Братусь виділяє два рубежі зрілої особистості: у віці  $30 \pm 2$  роки відбувається переоцінка власного життєвого шляху, коли людина не тільки задумується над правильністю вибору, а й багато в ньому виправляє, передпенсійна криза у віці  $55 \pm 3$  роки, коли настає у період планування пенсійного життя [5].

У зрілому віці основна психологічна проблема — ідентичність, самовираження і прийняття себе (тобто об'єктивізація особистості). Ідентифікація зрілого віку ґрунтується на ідентифікації в галузі професійної діяльності досягнення і статусу, а трудова діяльність є умовою і формою виявлення зрілості. В психологічній літературі описано чотири типи ідентифікації в професії [1; 4; 7].

Перший тип — ідентифікація відбувається через вибір професії, яка максимально відповідає характеристикам працівника (наприклад, якщо особа схильна до ризику, то вибирають професію, яка пов'язана з роботою в складних умовах, загрозою для життя). Другий тип — ідентифікація з професією така, що дає змогу зростати професійно, гармонійно адаптуватись до середовища. Третій тип — професійне зростання відбувається з розвитком і удосконаленням якостей, здібностей працівника. Якщо в момент вибору професії здібності перебували у потенційному стані, то професія повинна актуалізувати їх і відкрити перспективи розвитку особистості. Четвертий тип — співпадіння з професією зумовлено не тільки наявними здібностями, а й творчою активністю особистості в цілому.

Криза середніх років виникає тоді, коли суттєво розмежовується життєва ситуація з віком, коли людина прагне «пожинати плоди» за ідеалами, які сформувались ще в юності. Розходження у сфері професійної ідентичності, що охоплює незадоволеність успішністю кар'єри, дезадаптивністю, сформованими авторитетами, рівнем матеріального благополуччя, це лише можливі розходження, які важливіші для чоловіка, ніж для жінки. Друга сфера — сімейне життя, в якому кризу, дезадаптацію здатне спричинити незадоволення сімейним статусом, вибором партнера та друзів, стосунками з близькими, благополуччя сім'ї. Третя сфера, за якою порівнюють ідеал і реальність, — це сфера особистісного зростання, яка охоплює задоволеність собою, самоактуалізацію, міру розкриття в процесі життя своїх потенційних можливостей і здібностей.

Переходячи до похилого віку, працівник поступово примирюється з роллю і положенням, якого він досяг. Він націлюється на відповідне завершення життя, орієнтується на власне здоров'я і загальнолюдські цінності (наприклад, справедливість). Старіння — незворотний біологічний факт, на який має вплив культурне середовище.

Похилий вік має свої особливості психологічної адаптації до оточення. Він об'єднує несхожих людей. Сюди належать егоцентричність і повільність у прийнятті рішень, які призводять до серйозних змін у житті, особлива недовіра, підвищена тривога, страх бути обдуреним.

У психічному плані адаптації основною проблемою похилого віку є самотність і внаслідок цього втрата необхідних і бажаних контактів, незахищеність перед оточенням, яке несе, як їм здається, загрозу їхньому благополуччю та здоров'ю. Стосунки між сусідами не завжди доброзичливі. Часто ці стосунки перетворюються у довготривалу війну, яка відбувається з перемінним успіхом. Поразки виникають у вигляді дезадаптації, інфарктів, інсультів та інших захворювань. Часто хвороблива підвищена підозрілість самотньої людини провокує спалахи гніву в близького оточення.

Виділяють декілька основних «життєвих позицій» працівників похилого віку: «Конструктивна» позиція, люди з таким орієнтуванням все життя були спокійними та задоволеними. Вони позитивно ставляться до життя, здатні змиритися зі смертю, яка наближається, активні та настроєні на надання допомоги іншим. Зі старості трагедії не роблять, шукають розваг і контактів із людьми.

«Залежна» позиція притаманна людям похилого віку, які все життя не зовсім довіряли собі, були безвольними, пасивними. Старіючи, вони з ще більшим зусиллям шукають допомоги, визнання, не отримуючи його почувають себе нещасливими.

«Захисна» позиція формується у людей з підвищеними механізмами до опору. Вони не прагнуть зближення з людьми, не хочуть отримувати ні від кого допомоги, тримаються замкнено, відгороджуючись від людей, окриваючи свої почуття. Старіння сприймають з обуренням і ненавистю.

Позиція «ворожість до світу». Це люди, що звинувачують оточуючих і суспільство у всіх невдачах, які вони перетерпіли в житті. Такі люди підозрілі, агресивні, нікому не довіряють, не хочуть від кого-небудь залежати, відчують відразу до старості, прагнуть триматися за роботу.

Позиція «ворожості до себе і свого життя», яка виражається у пасивності, зникненні зацікавленості та ініціативи. Такі люди схильні до погіршення настрою і фаталізму, почувають себе самотніми. Своє життя вони вважають таким, що не вдалося, ставлення до смерті не травмирує — як звільнення від існування.

Коло зацікавлень в міру старіння значно звужується, і поступово людина схильна концентрувати свою увагу лише на собі і власних потребах (егоцентризм) [5;6].

Наведені дані про вікові особливості психологічної адаптованості працівника похилого віку дають змогу враховувати цей параметр під час проведення експериментально-психологічного обстеження, діагностики відхилень від норми, а також при інтерв'юванні та наданні психологічної допомоги людям даної вікової категорії.

Дж. Пек вважає за необхідне окреслити підкризи даного періоду. Перша – це переоцінка свого «Я» – після виходу на пенсію та втрати соціальних ролей людині потрібно побачити своє «Я». Друга підкриза передбачає прийняття погіршення здоров'я та старіння; літній людині необхідно змиритися з деяким нездоров'ям і пристосувати своє життя до змін. Третя підкриза змушує людину підійти до роздумів про власний відхід із цього життя. Враховуючи вище зазначене, 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. 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 [4;5].

Після 50 років, коли накопичений досвід дає можливість реалістично оцінити співвідношення очікувань та досягнень, людина починає підбивати підсумки своєї діяльності та досягнень, замислюватися з приводу сенсу життя і цінності реалізованого. Думаючи про майбутнє, людина змушена переглянути свої цілі, враховуючи професійний статус, фізичний стан і сімейні обставини. Одним з основних джерел задоволеності життям є успіхи та досягнення дітей.

Кризу можливо подолати успішно, якщо людина розуміє місце та роль своєї діяльності в історичному і суспільному процесі. Це допомагає не лише змиритися з необхідністю прогресу, оновленням професійної діяльності, появою нових людей, але й активно включитися в процес створення нового, з використанням впливу свого суспільного і професійного становища. В новій ситуації розвитку, опинившись на вершині життя, та не маючи можливості піднятися вище, людина за допомогою самоаналізу може відновити свою цілісність в цих умовах, відпрацювати відповідну форму поведінки і спосіб діяльності.

О.В.Толстих стверджує, що особливої напруженості та гостроти цьому самоаналізу (на відміну від самоаналізу підлітка і молодшої людини) надає той факт, що в подальшому житті можливі лише мінімальні зміни, «корекція», пройденого шляху, для яких залишився невеликий запас сил та часу. Це болісний перехід від стану актив-

ності до поступового її завершення, пов'язаного із фізичним станом, дефіцитом творчих сил та необхідністю поступитися місцем для нових поколінь.

В кризовий період можливе продовження творчої діяльності і професійного зростання, що може проявлятися в аналізі, узагальненні відповідного досвіду і передачі його наступному поколінню. В професійному розвитку починається фаза наставника. Поява учнів та послідовників робить життя більш осмисленим і перспективним.

За словами К.Вісневської-Рошковської: «Мистецтво старіння - це, певною мірою, мистецтво дозрівання. Головні елементи та умови «третього віку» - фізичне і психічне здоров'я, глибока життєва мудрість і досвід, відкрита альтруїстична позиція. Цей ідеал реалізувати нелегко, але варто його осмислити і стати на шлях досягнення. Осінь свого життя людина повинна зустріти підготовленою, щоб «третьій вік» став для неї золотим» [3].

Велике значення має адекватне ставлення людей похилого віку до власної старості, а також знання того, які психічні зміни можуть відбуватися в процесі старіння. Кожна літня людина проживає непросте життя (важко уявити людину, яка дожила б до 60 років, не назвавши ні страждань, ні стресів). Проте в особливо складному становищі перебувають люди похилого віку в сучасній Україні, котрі пережили велику кількість значних історичних подій, соціальних катаклізмів. Найстрашніше для людини (після втрати ілюзій юності) – пережити крах усіх своїх внутрішніх цінностей, втратити все те, на що орієнтувалася раніше.

Особливу увагу слід звернути на страхи людей похилого віку. Дослідники описують посилення страхів біологічного типу, пов'язаних із наростаючою безпорадністю і процесами в'янення функцій власного організму. Слід також відзначити або категоричне уникнення людьми немолодого віку теми смерті, або постійне звернення до неї у формі «скоріше б померти, вже набридло жити» та ін.

Зауважимо, що в силу старіння деформується і характер літньої людини. Ця деформація становить собою досить складний процес (як людина жила, так вона і старіє). До пори до часу всі працюючі зберігають риси характеру, що сформувалися під впливом сім'ї, найближчого оточення. Однак з віком з'являється професійна деформація характеру, так звана акцентуація певних рис характеру – гарячковості, вразливості, тривожності, педантичності, вразливості, емоційної лабільності, істеричності, замкнутості, виснажливості, прискіпливості, несправедливих оцінок своїх учинків і вчинків оточуючих, регрес розумових здібностей.

Розглядаючи соціальне функціонування людей похилого віку слід звернути увагу на те, що вони часто скаржаться на самотність, проте самі ж і прагнуть усамітнитися, рідко заводять знайомства. Самотність у старості – поняття, далеко не однозначне і, власне ка-

жучи, має соціальний зміст: самотність як соціальний стан, що відображає психофізичний статус літньої людини, який ускладнює налагодження нових і підтримання старих контактів і зв'язків; самотність як відсутність родичів, дітей, онуків, подружжя, а також окреме проживання від молодих членів родини; самотність як повне позбавлення людського спілкування для багатьох старих людей, які мешкають у родині; самотність як самостійний спосіб життя – фізичний стан, що активно обирається самою особистістю з огляду на свій характер і психічне здоров'я на основі прагнення відгородитися від оточення, бажання захистити свій спосіб життя, внутрішній світ, незалежність і стабільність від вторгнення сторонніх і навіть близьких родичів.

Суб'єктивне почуття самотності та самоізоляція викликає стан глибокої незадоволеності життям і нерідко служать причинами саможубства людей похилого віку.

Суттєвим аспектом кризи є депривація домагання на визнання у багатьох літніх людей. Це наслідок того, що втрачаються основи зовнішнього визнання: статус, матеріальний достаток, зовнішній вигляд. Також літній людині доводиться по-новому організовувати свій час.

Ще одна проблема – це спілкування немолодого покоління. У літнього подружжя може зростати конфліктність спілкування через загострення їх власних особистісних рис у старості, через різне ставлення до членів сім'ї. Але найбільш поширеними стають конфлікти між поколіннями. Може відбутися зміна ролей: діти займають батьківську опікунсько-заборонну роль.

Змінити свою життєву позицію, цінності, установки, поведінкові стереотипи, відмовитися від ідеалізованого уявлення про себе літнім людям дуже важко. Питання про здатність до змін людей після 45 років можна вважати взагалі дискусійним.

Однак існують і об'єктивні передумови труднощів змін до старості: 1) в старості виникає необхідність пошуків і випробування нових життєвих ролей; 2) відбувається руйнування зв'язку між людиною і суспільством через власний відхід з роботи, відхід з життя друзів і близьких, обмеження фізичної активності, поступове звуження кола спілкування; 3) попередньому життєвому шляху було притаманне постійне розширення кола обов'язків людини перед суспільством; тепер же виникає небезпека перекласти на суспільство відповідальність за своє життя; 4) в суспільстві існує установка на старість як на період «заслуженого відпочинку», спокою, хоча 5 із 10 найбільш стресових життєвих ситуацій – вихід на пенсію, смерть близьких родичів, втрата роботи тощо – доводиться найчастіше на цей період; 5) більшість людей очікують від власної старості слабкості, соціальної непотрібності, відчувають страх перед власною безпорадністю.

Таким чином, можна зробити висновок, що людина похилого віку психологічно часто не готова і не навчена переживати такого

роду стреси. А те, чого вона боїться від старості, те вона й отримує. Психологу, соціальному працівнику необхідно якісно надавати психосоціальну допомогу цій віковій категорії людей, враховувати індивідуальні та загальні особливості літніх людей у вирішенні конкретних проблем.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альперович В. Д. Старость. Социально-философский анализ / В. Д. Альперович. – Ростов-на-Дону : СКНЦ ВШ, 1998. – 104 с.
2. Зозуля Т. В. К проблеме профилактики психических расстройств пожилого возраста / Т. В. Зозуля // Психология старости и старения : Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. – М. : Академия, 2003.
3. Краснова О. В. Социальная психология старости : учеб. пособие / О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. – М. : Академия, 2002. – 288 с.
4. (Холостова Е. И. Социальная работа с пожилыми людьми : учебн. пособие / Е. И. Холостова. – [2-е изд.]. – М. : Изд.-торг. корпорация «Дашков и К<sup>о</sup>», 2003. – 296 с.
5. Холостова Е. И. Пожилой человек в обществе : В 2 ч. / Е. И. Холостова. – М. : Соц.-технол. ин-т, 1999. – 320 с.
6. Яцемирская Р. С. Социальная геронтология : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Р. С. Яцемирская, И. Г. Беленькая. – М. : Владос, 1999. – 206 с.

### REFERENCES

1. Al'perovich V. D. Starost'. Social'no-filosofskij analiz / V. D. Al'perovich. – Rostov-na-Donu : SKNC VSh, 1998. – 104 s.
2. Zozulja T. V. K probleme profilaktiki psihicheskikh rasstrojstv pozhilogo vozrasta / T. V. Zozulja // Psihologija starosti i starenija : Hrestomatija / Sost. O. V. Krasnova, A. G. Liders. – M. : Akademija, 2003.
3. Krasnova O. V. Social'naja psihologija starosti : ucheb. posobie / O. V. Krasnova, A. G. Liders. – M. : Akademija, 2002. – 288 s.
4. (Holostova E. I. Social'naja rabota s pozhilymi ljud'mi : uchebn. posobie / E. I. Holostova. – [2-e izd.]. – M. : Izd.-torg. korporacija «Dashkov i K<sup>o</sup>», 2003. – 296 s.
5. Holostova E. I. Pozhiloj chelovek v obshhestve : V 2 ch. / E. I. Holostova. – M. : Soc.-tehnol. in-t, 1999. – 320 s.
6. Jacemirskaja R. S. Social'naja gerontologija : ucheb. posobie dlja stud. vyssh. ucheb. zavedenij / R. S. Jacemirskaja, I. G. Belen'kaja. – M. : Vlados, 1999. – 206 s.



УДК 159.9

**ПЕДОРЕНКО В. Н.**

*Винницкий государственный педагогический университета имени Михаила Коцюбинского, г. Винница*

### **ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОБРАЗА СТАРОСТИ У ЛЮДЕЙ ПРЕКЛОННОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА**

*В современном обществе возрастает количество людей преклонного возраста среди населения многих стран, что связано с возрастанием средней продолжительности жизни. Люди преклонного возраста рассматриваются мировым сообществом как положительный фактор, а не как обуза. Именно поэтому современное понимание старения объединяет идеи полноправного участия людей преклонного возраста в жизни общества и заботу о них. В то же время с целью улучшения качества жизни людей преклонного возраста проблема старения на сегодняшний день стоит достаточно остро, она направлена на поиск путей эффективного использования существующих социальных структур, психологических процедур и ресурсов. Отдельно отмечены проблемы людей преклонного возраста вопросы адаптации к выходу на пенсию и профессионального роста, идентичность, самовыражение и принятие себя в условиях современного общества.*

**Ключевые слова:** старение, люди преклонного возраста, кризис зрелого возраста, передпенсионный кризис, одиночество, идентификация, адаптация, ценности.

UDC 159.9.015

**V. M. PEDORENKO**

*Vinnitsia State Pedagogical University, Vinnitsia*

### **THE FORMATION OF A POSITIVE IMAGE OF OLD AGE IN TODAY'S SOCIETY**

*In today's world the number of elder people among the population of many countries is increasing, which is determined by life expectancy. The elder people are considered by the international community as a positive factor and not as a problem. That's why the modern understanding of aging combines the idea of full participation of older people in the community and care about them. However, to improve the quality of life of older people aging today is quite acute. It is aimed at finding ways to effectively use existing social structures, procedures and psychological resources. The elderly adaptation to retirement and professional growth, identity, self-expression and self-acceptance in today's society is separately identified problems.*

**Key words:** the aging, the elderly, the middle age crisis, the pre-crisis, the loneliness, the identification, the adaptation values.