

ПСИХОЛОГІЯ

УДК: 159.922.63

Олена Горецька

(Бердянськ)

ВПЛИВ АДАПТАЦІЙНОЇ СТРАТЕГІЇ ДО СТАРІННЯ НА УЯВЛЕННЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ ПРО ВЛАСНЕ МАЙБУТНЄ

Анотація. У статті розглянуто поняття життєвої перспективи особистості та особливості ставлення людей похилого віку до власного майбутнього. Проаналізовано стратегії адаптації людей похилого віку до старіння. Простежено вплив адаптаційної стратегії до старіння на уявлення людей похилого віку про власне майбутнє.

Ключові слова: життєва перспектива, похилий вік, стратегії адаптації до старіння, ставлення до майбутнього.

Abstract. In the article there have been considered the concept of personality's life prospect and also there have been considered peculiarities of elderly age people' attitude to own future. There have been analyzed strategies of elderly age people' adaptation to aging. The author has defined the influence of choice the adaptive strategy to aging on elderly age people' ideas about own future.

Key words: life prospect, elderly age, strategies adaptation to aging, attitude to future.

Соціально-демографічна ситуація сучасного суспільства характеризується постійним збільшенням частки людей похилого віку, тому виникає підвищений інтерес до цього вікового етапу розвитку людини.

З початком процесу старіння у людей похилого віку виникає низка проблем: адаптація до нового періоду життя, звуження сфери спілкування, відчуття

самотності, відхід від активної трудової діяльності, орієнтація на минуле і теперішнє, «небачення» майбутнього, відсутність тривалої перспективи, сприйняття факту скінченності власного життя.

Життєва перспектива особистості – усвідомлене, відносно структуроване опанування особистістю власного майбутнього. Життєва перспектива виконує інтегративну функцію, характеризуючи основні змістовні та структурні моменти, пов'язані з уявленнями людини про власне майбутнє, здійснює регулюючу функцію, за допомогою чого вибудовується життєва позиція і стиль життя людини. Життєві перспективи особистості – це цілісна картина майбутнього у взаємозв'язку програмованих та очікуваних подій, від яких залежить соціальна цінність та сенс життя особистості [1].

У формуванні життєвої перспективи велике значення грає активність особистості в усіх проявах життя. Вона передбачає накреслення мети, напряму, мотивів; є джерелом пробудження у людині прихованих можливостей. Активність грає важливу роль в моделюванні життя. Необхідними компонентами активності є ініціатива, відповідальність і самостійність. Їх позначення дозволяє особистості вибудовувати перспективу життєвого шляху [3].

Життєва перспектива розглядається переважно як суб'єктивний образ майбутнього, тому люди похилого віку мають свої особливості бачення перспективи майбутнього. Вона характеризується слабкою насиченістю життєвими подіями і скороченням глибини планування. Також люди похилого віку частіше вибудовують власне майбутнє в залежності від його віддаленості. Їм властива виражена стурбованість власним життям, подіями у суспільстві, родині, майбутнім (М. Д. Александрова, В. Д. Альперович), яка нагадує незначну, проте стійку тривогу, що супроводжується зниженням психічної сили, зменшенням обсягу психічного життя. Це пов'язано з негативним настроєм щодо майбутнього через такі фактори як стан здоров'я, матеріальне становище, специфіка соціального ставлення та відносин з близькими людьми.

Орієнтація на ті чи інші сторони життя визначається вибором стратегії адаптації до старості.

Вчені розглядають різні типи адаптації до старіння, аналіз яких дозволяє визначити специфіку ставлення людей похилого віку до власного майбутнього.

Найбільш відомою у психологічній літературі є класифікація, в якій описується п'ять типів пристосування особистості до старості.

1. Конструктивна стратегія характеризує зрілу, добре інтегровану у суспільство особистість, яка здатна насолоджуватися життям, наявними близькими відносинами з іншими. Такі люди похилого віку приймають факт старіння; внутрішньо врівноважені, мають гарний настрій, задоволені емоційними контактами з оточуючими людьми; гнучкі, усвідомлюють себе, власні досягнення, можливості та перспективи, активні у пошуку нових захоплень, розширюють коло спілкування. Вони в міру критичні по відношенню до себе і разом з тим досить терпимо ставляться до інших. Не драматизують закінчення професійної діяльності, оптимістично ставляться до життя; не виявляють ні агресії, ні пригніченості, мають живі інтереси і постійні плани на майбутнє. Завдяки своєму позитивному життєвому балансу вони з упевненістю розраховують на допомогу оточуючих. Самооцінка цієї групи літніх і старих людей досить висока.

2. Залежна стратегія характеризує особистість, яка підлегла кому-небудь: подружньому партнеру або своїй дитині. Такі старі не мають занадто високих життєвих претензій, демонструють загальну задоволеність життям з тенденцією до надлишкового оптимізму та непрактичності. Їх влаштовують власні досягнення; вони мають конструктивну та спрямовану в майбутнє життєву установку; добре інтегровані, але покладаються на інших та чекають від них емоційної підтримки. Частіше саме родина забезпечує їм відчуття безпеки, допомагає підтримувати внутрішню гармонію, емоційну рівновагу.

3. Оборонна стратегія характерна для літніх, які демонструють перебільшену емоційну стриманість, деяку прямолінійність у вчинках і звичках, прагнення до «самозабезпеченості», неохочого прийняття допомоги від інших

людей. Люди даного типу пристосування до старості уникають висловлювати власну думку, насилу діляться своїми проблемами, сумнівами. Оборонну позицію займають іноді по відношенню до сім'ї. Захисним механізмом, який вони використовують проти страху смерті і знедоленості, є їх активність «через силу», постійне підживлення зовнішніми діями. У старості не бачать переваг та заздять молоді і лише під тиском оточуючих залишають свою професійну діяльність.

4. Вороже ставлення до оточуючих. Таки люди агресивні, вибухові і підозрілі, прагнуть «перекласти» на інших людей провину і відповідальність за власні невдачі, не зовсім адекватно оцінюють дійсність. Недовіра до інших змушують їх замикатися в собі, уникаючи контактів з оточуючими. Вони всіляко відганяють думки про пенсію, використовують механізм розрядки напруги через активність. Їх життєвий шлях, як правило, супроводжувався численними стресами і невдачами, багато з яких перетворюються на нервові захворювання. Люди, які відносяться до даного типу ставлення до старості, схильні до гострих реакцій страху, особливо до смерті; вони не приймають старість, з відчаєм думають про прогресуючу втрату фізичних сил. Все це поєднується з ворожим ставленням до молодих людей, іноді з перенесенням цього відношення на весь «новий, чужий світ».

5. Аутоагресивна стратегія характеризує самоненавидяче ставлення людини до самого себе. Старі такого типу уникають спогадів, тому що в їх житті було багато невдач і труднощів. Вони пасивні, безініціативні, не бунтують проти власної старості, лише покійно приймають те, що посилає їм доля; песимістичні, не вірять, що можуть змінити власне життя. Неможливість задовольнити потребу в любові є причиною суму, депресій, претензій до себе. З цими станами поєднуються почуття самотності і непотрібності. Власне старіння оцінюється досить реалістично – завершення життя; смерть трактується цим людьми як порятунок від страждань [4].

Критерієм стратегій адаптації до старості за М. Єрмолаєвою є активність людини похилого віку, яка спрямована або на збереження особистості, або на

відокремлення, індивідуалізацію і «виживання» її як індивіда на тлі поступового згасання психофізіологічних функцій. Обидва варіанти старіння підкоряються законам адаптації, але забезпечують різну якість життя і навіть її тривалість. Стратегія адаптації «пасивного старіння» проявляється в загальному зниженні інтересів і домагань до зовнішнього світу, егоцентризмі, зниженні емоційного контролю, в бажанні сховатися, в почутті неповноцінності, дратівливості, яка з часом змінюється байдужістю до оточуючого. Альтернатива стратегія полягає в підтримці та розвитку різноманітних зв'язків з суспільством. Варіантами адекватних віку видів соціально значущої діяльності можуть бути продовження професійної діяльності, написання мемуарів, викладання і наставництво, виховання онуків, учнів, громадська діяльність тощо [2].

Аналіз існуючих стратегій адаптації до старіння дозволяє нам визначити два полюсні типи ставлення людей похилого віку до старіння: песимістичний тип, представники якого відзначаються пасивною стратегією адаптації до старіння та оптимістичний тип, представники якого характеризуються конструктивною стратегією адаптації.

З метою визначення впливу адаптаційної стратегії до старіння на уявлення людей похилого віку про власне майбутнє було проведено експериментальне дослідження, у якому брали участь 12 мешканців Бердянського геронтологічного пансіонату у віці 67–82 років. Результати експерименту дали змогу визначити такі психологічні особливості ставлення людей похилого віку до свого майбутнього: життя в минулому та неусвідомлення перспектив майбутнього (наприклад: «Раніше все було краще...», «Мені лишилось не так уже й багато...» тощо); негативне чи невизначене емоційне ставлення до майбутнього (наприклад: «Моє майбутнє здається мені сумним або поганим, або сірим, або нещасливим, або одноманітним, або безперспективним...» тощо); вплив суб'єктивно пережитих значних об'єктивних подій на уявлення про майбутнє (наприклад: «Про яке говорити майбутнє, коли війна в країні йде!», «Не знаю, що буде потім. Страшно думати про своє майбутнє, коли про

старих зовсім забули» тощо); тенденція «драматизувати» й гіперболізувати життєві події (наприклад, коли хтось зриває квіти в саду чи хтось несправедливо перемагає); критична переоцінка раніше прийнятих цінностей (наприклад: «Ось раніше люди не були такими злими та агресивними....» або «Минуле було більш моральним, не те що зараз», «Раніше людина була на першому місці, а тепер – гроші вирішують все» тощо); порушення процесів визначення мети, уявлення про неможливість керувати власним життям, пасивність, планування життя лише на найближче майбутнє (наприклад: «Живу сьогоднішнім днем, що буде далі – не замислююся», «День прожив – і добре!», «Далеко не заглядаю, планую тільки те, що змогу зробити» тощо); активізація страху самотності та страху смерті (наприклад: «Моє майбутнє – це кінець життя», «Про що говорити, коли я зовсім один залишився» тощо); зниження прагнення до самоактуалізації (наприклад: «Що з мене взяти – я вже старий», «Коли я була б молодою, то змогла би, а тепер – ні» тощо); відмова від власного індивідуального життєвого шляху, небажання опанувати новий спосіб життя (наприклад: «Живу тільки задля онуків», «У мене зараз багато вільного часу – іноді й не знаю, що робити» тощо).

За результатами дослідження учасників експерименту можна розподілити за двома групами згідно стратегій адаптації до старіння: 2 особи (16,7%) до конструктивної стратегії адаптації до старіння та 10 осіб (83,3%) до пасивної.

Люди похилого віку, яких віднесено до першої групи (оптимістичний тип), мають позитивну установку на майбутнє, через що проявляють високу активність: планують події, проектують майбутнє, бачать власні перспективи та себе в майбутньому. Приймають своє нове положення як звільнення від соціальних обмежень і стереотипів; задоволені життям, займаються новими справами, слідкують за здоров'ям, встановлюють дружні контакти, ставлять досяжні цілі, радіють життю й гідно приймають старість. Вважають необхідним для себе і важливим для інших передачу свого життєвого досвіду, родинних традицій. У житті пріоритетними визначають такі ціннісні орієнтації як активне діяльне життя, здоров'я, творчість, пізнання, широта та незалежність

поглядів.

До другої групи (песимістичний тип) віднесено людей похилого віку, які відчужуються від оточення, звужують коло інтересів та спілкування, часто переживають важке почуття непотрібності, відмовляються від власної екзистенції, замикаються на площині минулого. Літні люди повідомляють про почуття порожнечі навколишнього життя, її суєтності. Все, що відбувається здається їм малозначним і нецікавим; важливим, повним змісту представляється лише життя в минулому, але воно ніколи не повернеться. Такі люди негативно або нейтрально ставляться до старіння, занурюються в минуле, де все було ясно, тому що вони самі будували своє життя. Перебування в спогадах допомагає відволіктися від нестабільності, неясності та некерованості сьогодення і не думати про майбутнє, в якому вони не бачать нічого, крім множення фізичних страждань, немоці, неминучої смерті. Вони не бачать себе у майбутньому, й за їх словами «доживають свій вік».

Отже, обрання певної стратегії адаптації до старіння визначає особливості ставлення людей похилого віку до власного майбутнього, тому у роботі з людьми похилого віку необхідно створити умови, які б допомогли їм у пошуках оптимальних життєвих позицій, нового сенсу життя, відкрили перспективи майбутнього, сприяли розкриттю особистісних ресурсів, підвищенню активності особистості задля повноцінної життєдіяльності.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Абульханова К.А. Время личности и время жизни / К.А. Альбуханова, Т.Н. Березина. – СПб. : Алетейя, 2001. – 304 с.
2. Ермолаева М. В. Практическая психология старости / М. В. Ермолаева. – М.: ЭКСМО Пресс, 2002. – 320 с.
3. Мандрикова Е.Ю. Современные подходы к изучению временной перспективы личности / Е.Ю. Мандрикова // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29, № 4. – С. 54–65.

4. Рощак К. Психологические особенности личности в пожилом возрасте : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Возрастная и педагогическая психология» /К. Рощак. – М., 1990. – 19 с.

Відомості про автора

Горецька Олена Віталіївна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Бердянського державного педагогічного університету; тел. 0663587656; goreckaya-elena@mail.ru; сертифікат: ТАК; про конференцію дізналася з інформаційного листа, розісланого науковим відділом ВНЗ.