

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ

Надано результати опитування людей похилого віку відносно існуючих психологічних проблем. Показано, що літні люди по-різному можуть впоратися з життєвими змінами і стресовими ситуаціями. Зазначено, що наявність широкого кола інтересів і різноманітність дозвільної діяльності допомагає літнім людям адаптуватися до даного періоду життя.

Ключові слова: *Пожилый человек, адаптация, психологическое сопровождение*

Представлены результаты опроса пожилых людей о существующих у них психологических проблемах. Показано, что пожилые люди по-разному справляются с жизненными переменами и стрессовыми ситуациями. Указано, что наличие широкого круга интересов и разнообразие досуговой деятельности помогает пожилым людям адаптироваться к данному периоду жизни.

Ключевые слова: *Пожилый человек, адаптация, психологическое сопровождение*

The results of elderly people survey concerning their psychological problems are submitted. It is demonstrated that older people could cope with life changes and stressful situations in different ways. It is indicated that a wide variety of interests and diversity of leisure activities help elderly people in their adaptation to the present period of life.

Keywords: *elderly person, adaptation, psychological support*

Актуальність. Звернення до проблеми психологічного супроводу літньої людини видається актуальним у практичному плані. На даний час у суспільстві з'явилося усвідомлення проблеми старіння населення та її наслідків. Зміна вікового складу населення ставить перед наукою ряд питань психологічного характеру, в тому числі, подолання негативного ставлення до літніх людей як непотрібних суспільству. Це ставлення має вираз у негативних стереотипах та образах старості і літніх людей, ейджизмі, дискримінації. У зв'язку з цим, розгляд проблем літньої людини є надзвичайно актуальним, оскільки їх вирішення не тільки визначає активність літньої людини і її позицію в житті суспільства, а й дає можливість для адаптації людей похилого віку до нової соціальної ситуації і зміна ставлення до них у суспільстві.

Старіння і старість - нормальне природне, фізіологічне явище, це певний відрізок онтогенезу. Для цього вікового періоду, як в іншому і для кожного періоду життя людини - дитинства, юності, зрілості - характерні свої особливості, своя вікова норма. Процес психічного старіння індивідуальний, кожен старіє по-своєму, але разом з тим існують деякі загальні закономірності психічного старіння людини. Старіння - інтегрований процес, який відбувається з нами неминуче в міру збільшення віку і пов'язує разом в багатьох вимірах наш досвід. Зберегти себе як особистість у пізньому віці - це значить пожинати плоди свого життя, розпочаті в молодості, бачити свої нові можливості [1,2].

Труднощі, які відчувають літні люди пов'язані не тільки з матеріально-економічними проблемами, але і з соціально-психологічними факторами - самотність, вимушена бездіяльність, невміння знайти застосування своїм творчим силам, обмежене коло спілкування з цікавими людьми, неможливість організувати свій вільний час, дозвілля, відсутність цікавої громадської роботи. Літня людина змушена пристосовуватися до вікових змін на рівні суспільства, що нерідко супроводжується стійким стресовим станом.

В літературі описані різні стратегії адаптації до вікових факторів у старості. Ці стратегії настільки множинні і різноманітні, що фахівцям важко в описі єдиного, нехай навіть дуже складного процесу старіння. У зарубіжній і вітчизняній літературі активно обговорюється питання про багатовимірність, багатофакторність і різноманітність способів адаптації або совладання особистості з віковими чи соціальними змінами (Л.І. Анциферова, 2006; Я. Стюарт-Гамільтон, 2002; Г. Г. Хойфт, 2003; Elder & Johnson, 2002; M. Snyder & P. Meine, 1994; PT Costa, RR McCrae, 1988 та ін.) [3,4,5]. Показано, що в центрі уваги дослідників перебувають фактори, що обумовлюють різноманіття ліній адаптації та совладання в старості. Так, серед причин, що визначають благополучний варіант старіння, виокремлюють соціальні чинники (наявність соціальної підтримки D.Russell, C.Catrona, 1991), участь у спільній діяльності (EA Cook, 1998), можливість спілкування з друзями і близькими (SS Kovach, JD Robinson, 1996) єдність у виборі цілей з іншими членами сім'ї (RLevenson, L.Gartensen, JM Gottman. 1993), так і індивідуально-особистісні особливості (прийняття старості і рефлексивна вироблення стратегій старіння (LR Aiken, 1989, M. Kermis , 1986), ступінь інтегрованості особистості (R.Ward, 1984), здатність контролювати своє життя (J. McConatha et al., 1988), стенічний емоційний стан (M. Kermis, 1986) [6]. Єрмолаєва М. В., 2002 представляє можливим описати 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 [7, 8].

Наше дослідження було зроблено з **метою** вивчення психологічних проблем літньої людини. Об'єктом дослідження з'явилися люди похилого віку. Предметом дослідження - психологічні проблеми людей похилого віку.

Нами було опитано 30 літніх людей старше 65 років, які перебувають під патронажем єврейського благодійного фонду «Хесед». Були застосовані метод бесіди і тестування.

Питання до бесіди крім соціально - демографічних даних містили питання про спеціальність до виходу на пенсію, родину, про проведення вільного часу та можливості спілкування з іншими людьми.

В якості тестового матеріалу використовувалася методика незакінчених речень. (На основі методики Дж. Нюттена). Перевага даної методики в тому, що вона носить проєктивний характер і дозволяє охарактеризувати в тій чи іншій мірі систему відносин обстежуваного до майбутнього, до минулого, до виходу на пенсію, до старості, до родичів.

Для кожної групи пропозицій виводиться характеристика, що визначає дану систему відносин як позитивну, чи негативну, чи байдужу.

Піддослідним пропонувалося закінчити наступні речення:

1. Я сподіваюся ...
2. У майбутньому моє життя ...
3. Те, до чого я прагнув у юності ...
4. Озираючись на своє життя, я думаю, що ...
5. Кращий період у моєму житті ...
6. Коли я вийшов на пенсію ...
7. Моє життя до виходу на пенсію ...
8. Я б хотів, щоб родичі ...
9. Я буду дуже радий, якщо ...
10. Старість для мене - це ...
11. Я маю намір ...

Серед опитаних літніх людей зустрічалися відповіді різних категорій, які дозволили припустити, що літні люди по-різному справляються з життєвими змінами і стресовими ситуаціями.

8 підопічних досить добре адаптувалися до свого віку. У їхніх висловлюваннях про майбутнє найчастіше зустрічається наступні позиції:

- Очікування досягнень («Вивчу іврит, щоб з'їздити в Іерусалим»);
- Інтерес до проблем суспільства («Буду рада, якщо ми виберемо тямущого мера»);
- Надія на збереження колишнього рівня життя («Я сподіваюся, що зможу ще довго ходити на концерти мого улюбленого диригента»);
- Занепокоєння про родичів («Мені ще треба оглядати маму, і я сподіваюся, що мені вистачить сил»).

Своє минуле респонденти оцінюють позитивно, зазначаючи що:

- Здійснили задумане, реалізували себе («Дай Бог, щоб мої діти досягли того, чого досягла я», «У мене є сім'я, діти - чого ще можна бажати»);
- Частково реалізували свої плани («Кар'єра у мене склалася - я була начальником в Міністерстві, але родині часу приділяла мало»);
- Критично оцінюють підсумки свого життя, визнають помилковість своїх цілей, прагнень у минулому («Все життя ганявся за журавлем в небі, замість того, щоб мати синицю в руках»)

Отримані дані підтверджуються додатково за допомогою бесіди - для досліджуваних характерна різноманітність інтересів: читання, перегляд телевізора, прогулянки, спорт, проведення бесід, зустрічі з друзями, родичами. Можна припустити, що наявність широкого кола інтересів допомагає літнім людям даної груп спокійно сприймати даний період життя.

У висловлюваннях пов'язаних зі спілкуванням з родичами випробовувані висловлюють турботу про близьких - «Головне, щоб дружина не хворіла, а я як-небудь впораюся») і очікують від близьких підтримки - («Звичайно дітям не до

мене, я все розумію, але хотілося, щоб ми жили разом в одному великому будинку »).

Кращим періодом життя вони називають роки юності, а деякі вважають найкращим періодом життя зараз.

12 людина не зовсім адаптувалися до свого віку, але в цілому справляються з виникаючими проблемами. У їхніх висловлюваннях про майбутнє досить часто зустрічаються наступні позиції:

- Побутові проблеми («Я збираюся відремонтувати ванну і санвузол - дружина просила»);

- Надії на збереження колишнього рівня життя («Гріх скаржитися, нехай ще років двадцять в такому режимі»);

- Турботи про здоров'я («Я обов'язково ходжу до групи« Здоров'я »- це необхідно в моєму віці»);

- Занепокоєння про родичів («Моя дочка ще молода, а часто хворіє»);

- Очікування від майбутнього кращого («Дуже хочеться дожити до« світлого майбутнього »»).

Оцінюючи своє минуле, відзначають, що частково реалізували свої плани; визнали помилковість своїх цілей, прагнень; здійснили задумане, реалізували себе.

Дані, отримані за допомогою бесіди свідчать, що для досліджуваних так само характерна різноманітність інтересів (читання, радіо, телебачення, кіно, риболовля, зустрічі з друзями, домашні тварини, та ін.) Що є важливим для спокійного ставлення до свого віку і стану.

У висловлюваннях, пов'язаних зі спілкуванням з родичами, випробовувані висловлюють турботу про близьких і очікують від близьких підтримки. У деяких відповідях звучить страх залишитися одному («Я намагаюся допомагати своїй дочці по мірі своїх сил і сподіваюся, що вона відплати мені тією ж монетою»).

Випробовувані цієї групи відзначили, що старість - це турбота про близьких, старість - це хвороба, проявили побоювання смерті.

Кращим періодом життя ці люди назвали дитинство і юність, що в цілому є характерним для літнього віку.

10 людей не змогли прийняти зміни і проблеми свого віку. У їхніх висловлюваннях про майбутнє досить часто зустрічаються наступні позиції:

- Відсутність очікування яких - або змін («Чого я вже можу очікувати від цього життя»);

- Очікування труднощів (Зараз ще нічого, а через пару років буде зовсім безпорадна»);

- Побутові проблеми («Скільки прошу вкрутити лампочку в парадній - ніякого результату»).

- Категорія "очікування досягнень" у відповідях піддослідних не зустрічається.

Оцінюючи своє минуле, літні люди відзначають, що:

- Не зробили те, що могли б - ("Озираючись на свою життя, я думаю, що міг би прожити її краще і веселіше");

- Що невдач було більше, ніж досягнень - ("Озираючись на своє життя, я думаю, що в житті мені часто не щастило");

- Визнають помилковість своїх цілей, прагнень у минулому, зазначають, що змогли частково реалізувати себе.

При бесіді було виявлено, що для досліджуваних характерні пасивні інтереси (перегляд телевізора, в'язання, читання), а багато хто відзначає відсутність улюбленого заняття. Можна говорити про те, що відсутність інтересів утрудняє адаптивні процеси, оскільки не компенсується значними видами занятості.

Випробовувані очікують від близьких підтримки і висловлюють страх залишитися одному. Даючи своє визначення старості літні люди даної групи пишуть, що старість - це тягар і хвороба і висловлюють побоювання смерті.

Кращим періодом життя літні люди вважають дитинство і юність.

Підводячи підсумки, можна відзначити, що кризова ситуація для літніх і старих людей обумовлена і посилюється наступними обставинами:

1. Економічний статус даної соціальної групи надзвичайно низький, відбувається процес зuboжіння.

2. Відсутня продумана система професійних маршрутів для осіб пенсійного віку, які зберегли трудову і соціальну активність.

3. Стан здоров'я людей даної вікової категорії зазвичай гірше, ніж у молодих членів суспільства. Наявність хронічних хвороб змушує їх часі звертатися до медичної допомоги, а це, відповідно, веде до додаткових витрат. Практично відсутня реабілітаційна система.

4. Наростаюча новизна ситуації, постійне виникнення нових, незвичайних реалій суспільного життя на фінальному етапі онтогенетичного розвитку людини породжує почуття тривоги, апокаліптичні настрої, криза соціальної ідентичності у літніх і престарілих.

За результатами емпіричного дослідження можна зробити наступні **висновки:**

Літні люди характеризуються різною мірою адаптації до свого віку.

Літні люди з високим рівнем адаптації оптимістично налаштовані по відношенню до майбутнього, оцінюючи своє минуле, вважають, що змогли реалізувати себе. Для них характерна різноманітність інтересів, вони володіють високим рівнем прийняття інших, задоволені спілкуванням.

Для пенсіонерів з низьким рівнем адаптації по відношенню до майбутнього характерно очікування проблем, труднощів, а також відсутність яких або очікувань, при оцінці минулого вони зазначають, що не зробили те, що могли б. Для цієї групи характерна наявність пасивних інтересів або відсутність улюбленого заняття. У спілкуванні з родичами вони очікують від близьких підтримки і висловлюють страх залишатися одному, вони не задоволені спілкуванням.

Необхідна спеціальна організація психологічної підтримки літніх людей передпенсійного та пенсійного віку, при цьому робота психолога може спиратися на особистісні особливості літньої людини.

Список використаних джерел

1. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Пер. с англ./ Эриксон Э. – М.: Флинта, 2006. (Серия: Библиотека зарубежной психологии). – 342 с.
2. Тертель А.Л. Психология. Курс лекций/ Тертель А.Л.- М.: ТКВелби, Изд-во Проспект, 2006. - 248 с.
3. Анцыферова Л.И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней зрелости // Психологический Журнал, 2001. - Т. 22. - № 3. - С. 21-30.

4. Elder & Johnson The life course and aging: Challenges, lessons, and new directions// Settersten & Hendricks Invitation to the life course, 2002. - Pp. 49-81
5. M. Snyder & P. Meine Stereotyping of the elderly: a functional approach// British Journal of Social Psychology, 1994. - No 33 - Pp. 63-82.
6. Альперович В.Д. Геронтология. Старость. Социокультурный портрет/ Альперович В.Д. - М., 1998. – 557 с.
7. Ермолаева М. Практическая психология старости/ Ермолаева М. - Эксмо-Пресс, 2002. – 320 с.
8. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы. Справочник практического психолога/ Малкина-Пых И.Г. - М.: Эксмо, 2004. - 895 с.

Отримано 20.06.2014 р.