



Я.М. Драб,
Український науково-дослідний інститут соціальної
і судової психіатрії та наркології МОЗ України, м. Київ

Психологічні особливості соціалізації та самореалізації людей похилого віку

*Той, хто знаходить задоволення в самотності, або дикий звір, або Бог.
Арістотель*

Процес спілкування у зрілому віці має особливе значення порівняно з іншими віковими періодами. Існує точка зору, що до старості людина частково втрачає здатність контактувати і коло її спілкування звужується. Однак це не завжди так. Спілкування літніх людей, з одного боку, є продовженням основних тенденцій спілкування в молодості, а з другого – визначається успішною адаптацією до старості, тобто задоволеністю сьогоденням. Якщо протягом життя людина виробила зрілі контакти з оточуючими, то і в старості вона буде зберігати можливість задоволення потреби в емоційних контактах. Ті літні люди, які не вміли досягати близькості у спілкуванні в молодості або нерідко вступали в конфлікти з оточуючими, найімовірніше, будуть страждати від нестачі спілкування в старості. Слід зазначити, що взаємозв'язок між задоволеністю теперішнім часом та соціальними контактами дещо менш однозначний, ніж взаємозв'язок спілкування в молодості і старості.

Потрібно визначитися з тим, що є причиною, а що – наслідком. Звернемося до аналізу явища самотності в старості. Перш за все необхідно відокремити самотність від ізоляції.

Ізоляція – це об'єктивна відсутність соціальних контактів. Самотність є суб'єктивним психічним станом і на неї майже ніяк не впливає наявності або відсутності контактів. Більше того, людина може бути реально ізолюваною, але не відчувати самотності. Ступінь самотності залежить від очікувань людини стосовно інших. Вона може виникати від невміння людини структурувати свій час, а може виконувати функцію контролю за оточенням. Існує думка,

що часті відвідування поліклініки і навіть стояння в чергах – це способи старих людей розрядити свою самотність. У разі неуспішного пристосування до старості, сприйняття її з відчаєм, страхом перед майбутнім, типовим є розвиток ворожого ставлення до оточуючих, і насамперед – до молодих. Крім того, може спостерігатися явище, описане ще Е.Берном: у багатьох літніх людей, які в молодості чітко слідували батьківським сценаріями, відбувається втрата активності. Справа в тому, що батьки не передбачили сценарію для старості. Людина тепер може вибирати їх сама. Але вона цього робити не вміє, самій вибирати небезпечно, тому припиняються будь-які форми активності, у тому числі й спілкування.

Старість приносить із собою зміну звичних життєвих стандартів, хвороби, важкі душевні переживання. Літні люди опиняються на узбіччі життя. Справа не стільки у матеріальних труднощах (хоча і вони відіграють важливу роль), скільки у труднощах психологічного характеру. Вихід на пенсію, втрата близьких і друзів, хвороби, звуження кола спілкування і сфер діяльності – все це веде до збідніння життя, відходу з нього позитивних емоцій, з'являється почуття самотності та непотрібності. До того ж батьків часто покидають дорослі діти, що зменшує інтенсивність сімейного спілкування, яке найчастіше відбувається за рахунок телефонних розмов та ще й з ініціативи батьків, а не дітей. Багато літніх людей стають вдівцями або, найчастіше, вдовами, внаслідок чого залишаються без сімейного спілкування, переживаючи самотність. У цьому випадку великого значення набуває спілкування з подругами, приятелями чи сусідами.

Матеріали психологічних досліджень та життєвих спостережень дають підстави вважати потребу в спілкуванні одним із найбільш динамічних і потенційно багатих психічних утворень людини, якісно мінливим протягом всього життя. Зміни зачіпають і її змістовно-мотиваційні характеристики, і форми, і засоби задоволення, і можливості впливу на інші сторони та структури особистості. На різних етапах онтогенезу виникають різноманітні модифікації потреби у спілкуванні, а також нові співвідношення між ними, що визначає перехід її на вищий рівень організації. Розвитком потреби у спілкуванні багато в чому визначається становлення таких інтегральних особистісних утворень людської психіки, що визначають цілісність і стійкість її системи, як самосвідомість та індивідуальність. Крім того, саме з цією потребою безпосередньо пов'язано зародження і розвиток інших, специфічно людських форм поведінки і відповідних їм потреб – моральних, естетичних, пізнавальних, потреб у трудовій, суспільно-організаційній діяльності та ін. Змістовний аналіз цих духовних потреб людини чітко виявляє в них специфічні форми прояву потреби індивіда в іншому індивіді.

Це особливо актуально для людей літнього віку. Сьогодні, і серед звичайних людей, і серед фахівців є досить поширеною думка про те, що в літньому віці люди страждають від браку спілкування, а обумовлено це, з одного боку, скороченням соціальних зв'язків, а з другого – зростанням потреби у спілкуванні, оскільки в старості у людей з'являється багато вільного часу. Після виходу на пенсію коло спілкування дійсно звужується. Починаючи з 55 років, більшість людей помітно частіше говорять про наявність вільного часу, причому відсоток таких відповідей збільшується разом з віком. На дефіцит спілкування люди старшого покоління скаржаться частіше, ніж представники інших вікових груп, але відмінності між ними не настільки значні, як можна було б очікувати. Дефіцит спілкування найбільш гостро відчувається у віці 55-59 років. Можливо це пов'язано з тим, що в цей період дорослі діти йдуть із сім'ї, а також саме в цьому віці жінки виходять на пенсію, для яких, як правило, спілкування на роботі складає помітну частину повсякденного життя. Трохи гостріше проблема дефіциту спілкування стоїть у людей старше 70 років, до того ж про це говорять переважно жінки – адже вони в ці роки досить часто залишаються без чоловіків (лише у 17% жінок даного віку є чоловік, а серед чоловіків старше 70 років дружина є у кожного другого). Відмітимо, що більша частина людей старше 60 років воліє спілкуватися з людьми свого віку, а представники вікової групи від 55 до 60 років найбільше цінують різноманітність у спілкуванні. Але все-таки не всі українці відчувають дефіцит у спілкуванні: людям старшого віку цілком вистачає ближнього кола, тобто спілкування з близькими родичами, тому вікове звуження соціальних контактів не сприймається занадто драматично. Здебільшого, контактів з близькими родичами просто не уникнути, оскільки більшість проживає з ними спільно; зовсім самотні люди відносно часто зустрічаються лише в групі старше 70 років.

Хотілося б запропонувати психологічні рекомендації, які можуть бути корисними для працівників соціальних служб та родичів літніх людей з проблеми спілкування. Для людей старшого покоління важливо якомога довше зберегти ті цінності, той спосіб життя, який супроводжував їх у працездатному віці. Однак з виходом на пенсію багато що змінюється, губляться і обриваються соціальні зв'язки, звужується коло спілкування. Далеко не завжди особам, які вийшли на пенсію, вдається самостійно організувати своє життя в нових умовах, зберегти активні позиції, заповнити культурний дефіцит. Тому службам соціального обслуговування належить велика роль у вирішенні цього важливого завдання. Цілеспрямована діяльність таких служб покликана забезпечувати:

- створення умов для вільного різноманітного спілкування осіб старших вікових груп між собою, зі своїми родичами та членами сім'ї, представниками трудових колективів, а також доступ до занять художньою самодіяльною творчістю та ремеслами;
- залучення літніх людей до процесів виховання, духовно-морального розвитку дітей та молоді;
- сприяння згуртованості осіб старшого покоління та залучення їх до діяльності громадських організацій, формувань, сфери політичних, соціально-економічних відносин;
- задоволення пізнавальних і культурних інтересів, збереження та підвищення загального інтелектуального рівня.

Особливості творчої активності в похилому віці

Технології організації дозвільної діяльності літніх людей можуть бути найрізноманітнішими. Вибір тієї чи іншої форми пов'язаний з переважанням в таких осіб індивідуальних ціннісних орієнтацій, звичок, схильностей, інтересів і бажань. Водночас соціальна ізоляція, в якій з об'єктивних причин опиняється більшість осіб похилого віку, ставить на передній план потребу в спілкуванні, встановленні нових контактів у зміненому соціальному оточенні, причому домінуюче місце в інтересах сучасної літньої людини посідає спілкування поза сім'єю в поєднанні з різними видами творчості та інформаційним забезпеченням. Організація дозвілля літніх громадян в таких випадках передбачає єдність праці, побуту і відпочинку.

Значна частина людей похилого віку займає «утриманську» позицію, чекаючи турботи і уваги від оточуючих людей: влади, медиків, сім'ї, покладаючи на них вирішення своїх життєво важливих потреб. У низці психологічних проблем людей старшого покоління основною є проблема мотивації, втрати сенсу і мети подальшого існування. Допомогти літній людині знову знайти сенс життя, повернутися до самої себе, виявити, підтримати та розвинути її творчий потенціал, усвідомити свої можливості – ось найважливіше завдання всіх фахівців, які працюють з літніми людьми. Адже у пізнавальній діяльності творча активність виступає детермінуючою складовою процесу пошуку нових знань.

Важливим моментом у творчості літньої людини є визнання результатів її праці близькими людьми. У цьому віці людині необхідно відчувати власну необхідність та потрібність близьким людям. Тоді у неї зберігається відчуття захищеності та впевненості в завтрашньому дні. Дослідження, проведені в геронтологічних центрах, показали, що психологічний комфорт є невід'ємною умовою для сприятливої старості.

Психологічні можливості вирішення проблеми розвитку здібностей літніх людей досить різноманітні. Однією з таких можливостей може бути активна творча взаємодія під час дозвілля. Найчастіше поняття «дозвілля» асоціюється з розвагами та відпочинком у вільний час, проте дозвілля є важливим елементом способу життя кожної людини, у контексті реалізації інтересів особистості, пов'язаних з рекреацією, саморозвитком, самореалізацією, спілкуванням, задоволенням, оздоровленням тощо. Дозвілля визначається як конкретний, безпосередньо даний кожній людині соціальний простір, за допомогою якого вона активно долучається до культурних зв'язків суспільства та набуває досвіду самостійної культурної діяльності. Це означає, що дозвілля сприяє гармонійному розвитку усіх сфер особистості. Однією з головних умов діяльності під час дозвілля є добровільність. Літня людина має визначити сама, якою творчою справою вона буде займатися і в який час. Цей факт сприяє розвитку самостійності та відповідальності за свій вибір.

Основними складовими дозвілля у будь-якому віці є творчість та пізнання. Розкриваючи суспільний сенс поняття «творчості», слід відмітити, що це означає шукати та створювати щось таке, що не зустрічалося в минулому досвіді – індивідуальному чи громадському. Натомість пізнання визначається як практичне та наукове освоєння культури. У сучасному контексті пізнання характеризується активністю індивіда та «трансформацією інформації». Отже, пізнавальні процеси активізуються за допомогою творчої діяльності, де задіяні різні емоційні стани людини, у тому числі похилого віку. Також сучасна психологія в зміст поняття «пізнання» включає пізнання людиною самої себе в процесі спільної діяльності. Процес самопізнання передбачає відкриття своїх здібностей, індивідуальних особливостей.

Традиційно процес творчості вивчається в контексті реалізації потенціалу людей у зовнішньо продуктивній діяльності. Однак, очевидно, що не менш важливим для людей літнього віку є дослідження процесів, які відбуваються всередині людини та спрямовані на вдосконалення внутрішнього світу та творчий пошук під час вирішення «внутрішніх» проблем. Для вирішення цих проблем важливо досягнути щось нове в собі, що може забезпечити творчий «прорив» та вивести людину на якісно інший рівень самосприйняття, саморозуміння та самореалізації. А. Маслоу, описуючи самоактуалізацію особистості, вказує саме на принцип цінності внутрішньої креативності як принцип відмінності такої людини від звичайної, що є особливо цінним у похилому віці.

Слід зауважити, що в похилому віці у людини може проявитися зовсім новий талант, наприклад, талант художника, про який раніше, серед різних обов'язків в професійній сфері та в сім'ї, вона не здогадувалась. У такої людини дійсно починається нове життя, про яке вона в молодості могла тільки мріяти. І ця реалізація прихованих можливостей окрилює її, додає сил, дозволяє розгорнути творчість, нерідко дуже цікаву та цінну для суспільства. Наприклад, є досить багато художників, які створили свої кращі твори у віці старше сімдесяти років. За переказами, японський художник Хокусай сказав, що все, створене ним до сімдесяти трьох років, не варте уваги, а його справжня художня кар'єра почалася тільки після цього віку. Тиціан написав свої найбільш захоплюючі картини майже у віці ста років. Верді, Ріхард Штраус, Шютц, Сібеліус та інші композитори працювали до вісімдесяти років. Список музикантів, які були творчо активні у віці понад сімдесят років, занадто довгий. Письменники, художники та музиканти порівняно з вченими та підприємцями можуть довше виконувати свою роботу. Причина, ймовірно, у тому, що в «глибокій старості» люди все глибше занурюються у внутрішній світ, у той час як здатність сприйняття того, що відбувається у зовнішньому світі, слабшає.

В цілому діяльність під час проведення дозвілля літніх людей може носити не лише суто творчий характер, вона може бути у вигляді різноманітної фізичної активності, турботи про тварин або розведення різних видів рослин. Так само дозвілля може включати в себе організацію різних свят та вечорів для людей похилого віку, заняття на комп'ютері або настільні ігри, комунікативну діяльність (телефонна розмова, написання листів, вербальне спілкування) або громадську діяльність тощо.

Біологічне старіння лише незначною мірою лімітує творчу активність (за винятком випадків особливо тяжкої патології). Завжди таланти володіли вираженим прагненням до самоствердження та боротьби за своє «я», що не могло не сприяти їх кінцевому успіху. Відмітимо також, що завантаження творчої людини будь-якою іншою роботою в другій половині життя не тільки не знижує продуктивності, але, всупереч буденній думці, сприяє тривалому збереженню творчого потенціалу в пізньому віці. Оскільки творчість містить в собі компоненти ігрової та навчальної діяльності, з віком не відбувається чіткої зміни домінуючих мотивів і «мотиваційного застою». Конформізм, авторитарність та консерватизм в літньому віці, безумовно, знижують продуктивність. Натомість динамічний характер творчої праці і «багатофункціональність» як риси творчої особистості, перешкоджають звуженню спектра інтересів у літньому віці.

До того ж в нині розроблені й успішно реалізуються найбільш оптимальні моделі організації освітньої роботи з громадянами похилого віку. Однією з ланок такої роботи є лекторії, які дозволяють з'єднати освітні засади з практикою спілкування літніх людей та ефективного заповнення їх вільного часу. Літні люди отримують можливість подолати соціальну ізоляцію, встановити нові контакти, отримати нові знання і на цій

основі зміцнити відчуття власної значущості, власної гідності, оцінити унікальність кожної людини. Різноманітність тематики лекторіїв допомагає літнім людям адаптуватися до нового соціального статусу, розвинути і зміцнити свій творчий потенціал, задовольнити пізнавальні інтереси, сприяє активній участі в суспільному житті. Зрештою, такі технології роботи з людьми похилого віку позитивно впливають на їх реінтеграцію в життя суспільства. Відвідування лекторіїв допомагає людям старшого віку знаходити шляхи виходу з різних життєвих труднощів, визначити нові орієнтири в соціальному середовищі, набуті адекватного розуміння себе і солідарності з іншими людьми. Отримуючи додатковий потенціал освіти, слухачі лекторіїв намагаються вирішити свої проблеми самостійно, не чекаючи допомоги зовні. Таким чином, раціональне поєднання занять улюбленою справою з позитивним соціальним оточенням в умовах стабільності побуту, внутрішньосімейних взаємин здійснить сприятливий вплив на самопочуття літніх людей і розширить коло їх спілкування.

Наостанок відмітимо роль сучасних комп'ютерних технологій для допомоги в спілкуванні літніх людей. Skype та соціальні мережі – відмінний засіб комунікацій, що дозволяє отримати позитивні емоції та потрібну інформацію. Питання тільки в тому, що не всі літні люди можуть користуватися даними технологіями. У людини повинна бути активна життєва позиція для того, щоб вона сама зацікавилася цими новітніми засобами. Можна задіяти студентів-волонтерів, які б навчали самотніх пенсіонерів спілкуванню за допомогою програми Skype. Досвід показав, що достатньо одного 3-х годинного заняття в комп'ютерному класі, щоб пенсіонери змогли освоїти програму. Ті, у кого є комп'ютери, вже на наступний день починають спілкуватися між собою через інтернет. Цей спосіб вдалий ще тим, що економить витрати на телефонний зв'язок. Він також дозволяє полегшити процес спілкування тим, хто за станом здоров'я обмежений у можливості переміщатися поза межами своєї квартири.

Ми крокуємо шляхом прогресу та загальної комп'ютеризації. Всі знають, що таке інтернет, що з його допомогою можна спілкуватися з цікавими людьми, отримувати відповіді на поставлені питання. Здавалося б, як добре ми йдемо в ногу з часом. Але ось що вражає: люди середнього та похилого віку якось неохоче користуються цими благами. Вони бояться нововведень, багато хто думає, що вони вже не здатні опанувати нові знання і інтернет не для них. Крім того, виникає ще багато різних «вагомих» причин не користуватися комп'ютером та інтернетом: страх великого потоку інформації, невміння користуватися клавіатурою, мишкою тощо.

Практика доводить, що люди похилого віку, які опанували «комп'ютерну абетку», відчують себе більш впевнено в цьому житті: вони життєрадісні і не втрачають інтересу до нового. Також вони менше переживають самотність (якщо втратили дружину або чоловіка) і відновлюють більшість старих дружніх контактів в реальному житті.

Отже, використання комп'ютера та інтернету відкриває великі можливості для літніх людей:

1. Широкі можливості для спілкування. Сьогодні велика частина спілкування відбувається саме в мережі інтернет, люди створюють коло своїх знайомих в різних соціальних мережах. Так чому ж наші бабусі й дідуся повинні позбавляти себе можливості отримувати спілкування, не виходячи з дому. Погодьтеся, як приємно відновити переписку зі старим бойовим товаришем, з яким були довгі «розмови» шляхом звичайного листування. Або як радісно поспілкуватися з колишніми співробітниками, дізнатися про їхнє життя і обговорити як вони долають труднощі віку.

2. Відеозв'язок з рідними. Найголовніший плюс – це спілкування зі своїми дітьми, наприклад по Skype. Тільки заради цього літній людині варто освоїти комп'ютер. Оскільки зв'язок в мережі абсолютно безкоштовний, то дітей, що живуть в іншій країні і мають можливість приїхати лише раз-два на рік, можна бачити щовечора.

3. Маса корисної інформації. Якщо людина досягла похилого віку, то це абсолютно не означає, що її перестали цікавити різні галузі знань, і вона втратила інтерес до життя.

Забезпечення сприятливих умов для позитивної інволюції людей похилого віку

Розглядаючи старість як вік розвитку, можна припустити, що провідною діяльністю на цьому етапі є структуризація та передача досвіду. Іншими словами, позитивна старість можлива в тому випадку, коли літня людина знайде можливість реалізувати накопичений досвід у значущій для інших справі й при цьому вкласти в неї частку своєї життєвої мудрості та індивідуальності.

Існує відомий загальнобіологічний закон: старіння найменше вражає і пізніше всього захоплює той орган, який найбільше працює. Тому всяка робота, що вимагає участі мозку, покращує його функції. Дослідження вчених останнім часом показують, що у людей літнього віку, головний мозок яких продовжує активно працювати, не знижуються розумові здібності. А те незначне погіршення, яке часом все ж спостерігається, несуттєве – воно не заважає нормальному функціонуванню мозку і активній діяльності у повсякденному житті. Дуже ефективно вивчення іноземних мов, за статистикою двомовні люди якщо й хворіють, то на кілька років пізніше інших. Вивчення іншої мови тренує наш мозок, робить його більш рухливим й еластичним. Це дослідження проводили вчені з Канади. Різні кросворди, sudoku, сканворди, колективні ігри, що вимагають розумової діяльності, допомагають нам втекти від слабоумства. Інтернет-серфінг виконує цю ж функцію: регулярні пошуки якої-небудь інформації у Всесвітній павутині здатні стимулювати мозкову активність.

Міжнародна група лікарів, психологів і дієтологів розробила «десять заповідей», дотримуючись яких можна дещо продовжити і зробити приємнішим наше земне існування:

- Перша заповідь: не переїдайте.
- Друга заповідь: меню повинно відповідати вашому віку.
- Третя заповідь: спробуйте знайти прийнятну для себе роботу.
- Четверта заповідь: знайдіть собі пару в житті.
- П'ята заповідь: майте на все власну точку зору.
- Шоста заповідь: рухайтесь.
- Сьома заповідь: спіть у прохолодній кімнаті.
- Восьма заповідь: час від часу балуйте себе.
- Дев'ята заповідь: не слід завжди придушувати гнів у собі.
- Десята заповідь: тренуйте мозок.

Тренуючи мозок, можна зберегти ясність розуму до самої старості, інтелектуальна активність продовжує життя людини.

Скільки людей страждають від відчуття своєї «неповноцінності» в літньому віці: у переважній більшості людей в старості спостерігається погіршення характеру, поява депресії, переслідують думки про нікчемність життя, почуття самотності та тривоги.

Все це відбувається не від того, що людина старіє і стає «буркотуном», а від не усвідомлення того, що старість людини визначається багато в чому не її біологічним віком, а її фізичним та розумовим станом, соціальною активністю.

Адже можна зустріти літню людину, яка живе повним життям, виглядає життєрадісно і впевнено дивиться в майбутнє, та людину того ж віку з потухлим поглядом, старечою ходою та суцільними скаргами на життя і здоров'я. Таких людей потрібно обов'язково інформувати про «правила» поведінки. Слід допомогти їм зрозуміти, що у людей, які не бажають старіти, що ведуть активний спосіб життя, інтенсивно працюють і розвивають інтелект до глибокої старості, тривалість життя не скорочується, а збільшується. І якщо старінню неможливо запобігти, то час його появи і швидкість процесу можна регулювати, перетворюючи старість з болісного тривалого періоду в прекрасний відрізок життя, наповнений оптимізмом, активністю в різних сферах і бадьорістю духу.

Населення Землі постійно цікавилось – як прожити довше? Поступово спроби встановити причини передчасної смерті й старіння, відшукати засоби протидії цьому здобувають риси осмислених пошуків, заснованих на накопичених фактах. Коли-небудь, можливо, медики винайдуть «таблетки від старості». Проте на сьогодні старість – неминучий період життя, запрограмований біологічно. Вона визначається низкою факторів, таких як: розумова діяльність, фізичний і душевний стан людини та, безумовно, її вік. Ліків від старості ще не винайшли, але є ряд механізмів, що дозволяють уповільнити цей процес.

Одним з варіантів, що допоміг би відстрочити наступ старості, було б створення спеціальних центрів психологічної допомоги для людей похилого віку.

Такі центри зацікавили б і літніх людей, і їх дорослих дітей, які піклуються про своїх батьків. Мета роботи центрів: підвищення якості життя літніх людей, підвищення рівня адаптації в зрілому віці. У групі

літні люди перестали б бути самотніми і знайшли б тих, з ким можна обмінятися враженнями, прогулятися парком і відвідати концерт. У психологічній групі у них би з'явилися нові можливості й нові контакти. А завдання центру мають бути такими: підтримка пізнавальних процесів, схильних до вікових змін (пам'ять, увага, мислення), психокорекція емоційно-вольової сфери, зниження психосоматичних симптомів, підвищення рівня адаптації.

Відвідування центрів психологічної допомоги дало б можливість літнім людям:

- звільнитися від страхів;
- підвищити рівень стресостійкості, рівень адаптації;
- набути впевненості, комунікабельності;
- налагодити взаємини з оточуючими і близькими, знайти друзів;
- знизити рівень агресивності, тривожності, звести нанівець почуття провини;
- знайти сенс життя; здобути самостійність і самодостатність;
- отримати емоційну підтримку, зберегти здоров'я;
- підвищити психологічні знання.

Складні ситуації, що виникають в пенсійному віці, багато в чому є наслідком попередніх років. Так, наприклад, люди, які інтенсивно займалися самоосвітою в молодості, набагато довше зберігають ясність свідомості. Від того, скільки людина вкладає знань в себе протягом усього життя, залежить наскільки легко їй буде адаптуватися в літньому віці. Якщо кругозір досить широкий, то творчу діяльність буде знайти значно легше. До старості потрібно готуватися ще задовго до її настання. Тільки з позиції старості можна глибоко зрозуміти і пояснити життя як ціле, його сутність і сенс, зобов'язання перед попередніми і наступними поколіннями.

Проблеми старості у нас намагаються замовчувати. І навіть слова «старість», «стара людина» замінюють: літній, пенсійний вік, людина у віці... Неначе бути старим соромно. Але вічно бути молодим, на жаль, неможливо! І до старості теж треба готуватися. А починати слід в середньому віці, щоб її прихід не був раптовим і трагічним, не спричинив нерозуміння дітей, самотність і образу на державу, яка виростила величезну армію чиновників неначе спеціально для того, щоб замулити пенсіонерів збором різних довідок та стоянням у чергах.

Красива старість – результат життєвих зусиль, насамперед, самої людини. Безумовно, не можна заперечувати і цілу низку інших факторів, соціальних та психофізіологічних, але екзистенційна наповненість життя особистості, вектор її розвитку і її домінуючий емоційний фон є запорукою гідного старіння людини.

Особливості психологічного консультування осіб похилого віку

Похилий вік часто асоціюється з мудрістю і багатим життєвим досвідом, що є безперечним фактом. В Україні, як і за кордоном, можна спостерігати найрізноманітніші прояви негативного ставлення до старості й старіння. Серед них особливо виділяються такі:

1. Нетерпимість до осіб похилого та старечого віку з боку молодого покоління та/або суспільства в цілому, що проявляється в різних формах. У зарубіжній літературі сьогодні використовується поняття «ейджизм» – соціальна установка, яка полягає в невинувато високої оцінці молодості та дискримінації старих людей.

2. Неприйняття факту власного старіння особами похилого та старечого віку, пов'язане з погіршенням стану здоров'я, «вимиканням» з активного соціального і професійного життя, використанням непродуктивних стратегій адаптації до пізніх періодів життя.

3. Неприйняття факту свого майбутнього старіння особами молодого та середнього віку. Багато молодих людей вважають перспективу старіння настільки похмурою, що воліють взагалі нічого не знати про це.

Що стосується вікових меж початку старості, то відповідно до класифікації Європейського регіонального бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я похилий вік триває у чоловіків з 61 до 74 років, у жінок – з 55 до 74 років; з 75 років настає старість. Люди, старші за 90 років, вважаються довгожителлями; 65-річний рубіж нерідко виділяється особливо, оскільки в багатьох країнах це вік виходу на пенсію.

Люди похилого віку мають певні специфічні психологічні особливості, детерміновані змінами фізичних можливостей, втратою суспільного становища, пов'язаного з виконуваною роботою, зміною функцій в сім'ї, погіршенням економічних умов життя, необхідністю пристосовуватися до швидких культурних і побутових змін. В оточенні багатьох відбувається смерть або загроза втрати близьких людей. Більш того, закінчення професійної діяльності у багатьох людей викликає радикальну зміну стилю життя.

Вся поведінка людини має захисний характер, і ефективність функціонування особистості залежить від того, наскільки механізми психологічного захисту успішно виконують завдання захисту «Я» від конфліктних

змістів, і якими способами це досягається. Для захисту можуть використовуватися різноманітні дії: фантазування, замикання інтересів на проблемах вузького соціального простору тощо. Очевидно, що спосіб захисту особистості і стратегія поведінки в похилому віці залежать від життєвого шляху, особливостей особистості, стереотипів поведінки. Багато з людей похилого віку долають конфлікти, намагаючись маніпулювати думкою оточення, прагнучи опанувати події і змінити їх у потрібному напрямі. Інші знаходять вихід у самовиправданнях та поблажливості до своїх слабкостей. Деякі вдаються до різних форм самообману. У літніх людей простежується тенденція ділитися своїми спогадами, вони охоче розповідають про тяжкі обставини свого життя і пов'язані з цим переживання.

Розрядка виникає від спільно відчутної ситуації, коли, розповідаючи про себе, літня людина стає слухачем. Подібний зворотній зв'язок допомагає їй краще розібратися в собі, поділитися важкими враженнями. Крім того, співрозмовнику, найчастіше літній людині, її біди близькі, так як вони однолітки – люди одного покоління. Нерідко в процесі сповіді людина розлучається з таємницями, які вимагають великих зусиль аби їх приховати, і це теж сприяє полегшенню стану. Очищення сповіддю полягає в знятті різних форм напруги шляхом поділу ноші з близьким, перекладання частини відповідальності на іншого.

Перераховані проблеми посилюють психологічне переживання людей свого похилого віку, подолати які самотійно можуть далеко не всі. У зв'язку з цим, велике значення має психологічний супровід людей похилого віку і, зокрема, такий його напрям як психологічне консультування.

Проте існують і позитивні сторони зміни життєвої ситуації: наявність великої кількості вільного часу, можливість вільно займатися улюбленою справою, присвячувати себе розвагам або хобі, звільнення від суперництва і боротьби за своє становище.

