

Понаріна-Кузнєцова М. О.

магістрантка ННІ психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: PonarKuz@krok.edu.ua

Петрунько О. В.

доктор психологічних наук,

старший науковий співробітник, професор кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: olgarv@krok.edu.ua,

ORCID: 0000-0001-9023-5265

У сучасному психологічному та соціальному просторі все частіше дискутуються питання стосовно такого вікового етапу життя людини, як старіння. Цей інтерес пов'язаний з демографічними змінами у сучасному світі, що виявляються в збільшенні в усьому світі частки населення похилого віку. Основним фактором, що спричиняє даний процес є загальне зростання тривалості життя, що відбувається внаслідок розвитку науки, медицини, психології, що полегшило вирішення психологічних і фізичних проблем пов'язаних із здоров'ям та старінням, в т.ч. з особливостями переживання людьми факту і процесів старіння і старості.

Старість являє собою заключний період людського життя, який часто асоціюють з віддаленням людини від участі в усіх сферах активності, а насамперед в активному соціальному житті. Точне хронологічне визначення меж старості (тобто визначення вікової межі між зрілістю і старістю) є неможливим через значні індивідуальні відмінності в проявах як фізіологічного (сповільнення фізіологічних процесів в організмі, зниження адаптаційних можливостей), так і психологічного (зниження якості мислительних та емоційних процесів, зміни настрою) характеру. Ці процеси в кожній людині протікають індивідуально й поступово і проходять зазвичай дві стадії: похилий вік (60 до 75 років) та старечий вік (після 75 років), коли дедалі більше на зміну цікавості до невідомого й нового приходять бажання спокою, надійності й сталості [1; 2].

Саме в цьому віці чимало людей переживають втрату друзів та рідних: йдуть із життя старі приятелі, а діти й онуки живуть окремо і часом досить далеко. Ці фактори можуть сприяти появі відчуття самотності і навіть байдужості до навколишнього світу, себе самого і до факту життя в цілому. Люди похилого віку своєрідно сприймають плин часу: спогади про минуле і очікування від майбутнього стають майже нероздільними і поєднані в теперішньому, і почасти цим пояснюються характерні для осіб літнього віку риси: обережність, ошадливість, підозріливість, егоцентризм тощо. Людина може виявляти агресію і роздратованість, ображається, капризує, злиться, свариться і вперто стоїть на своїх переконаннях. Або ж, постійно перебуваючи в минулому, людина втрачає нинішнє і майбутнє і не розвивається як особистість, вона стає неемоційною й неемпатійною, замкненою або надміри балакучою, та в будь-якому разі її спілкування є шаблонним, продиктованим накопиченими за життя стереотипами [2].

Проте можливі й інші сценарії розгортання старості. Дослідження вітчизняних і зарубіжних вчених свідчать про можливий позитивний її перебіг, для якого характерні прояви позитивного ставлення до себе, до інших людей, до життя як такого. Існує чимало прикладів, коли особиста і соціальна компетентність з віком зростають, і людина навіть

у старості може вважати себе і вважатися іншими успішною і самодостатньою [2; 3].

Саме тому, соціальними психологами пропонуються системи фасилітативних заходів з оптимізації перебігу кризи похилого віку, які передбачають актуалізацію і формування відповідних даному вікові життєвих цілей, цінностей і настанов стосовно власної автономії; відкритості до нового й цікавого; налаштування на особистісний розвиток; позитивного ставлення до себе, до інших і до життя в цілому; збереження і зміцнення свого психологічного здоров'я в ім'я гідної і щасливої старості. Ці системи позиціонують ідею, що важливо навчитися по-новому організовувати своє життя, щоб відчувати контроль над ним, бути автономним і організовувати своє особисте і соціальне оточення. І, як показує соціально-психологічна практика, більшість літніх людей здатні цього навчитися і організувати своє життя самостійно. При цьому важливо: не втрачати зв'язків з родичами (адже найважливішою цінністю для людини завжди є сім'я) та сусідами; спілкуватися, обговорювати з ними життєві питання і плани; не піддаватися поганому настрою та негативним емоціям; піклуватися й очікувати на турботу; шукати нові інтереси, прагнути жити повноцінним життям [1; 2; 3]. І по можливості та за власним бажанням варто залишатися соціально активним: збереження соціального статусу підвищує життєвий тонус, додає авторитету в колі родичів і знайомих, створює простір для само ідентифікації тощо. Альтернативою професійній діяльності може бути громадська або волонтерська робота, що дають відчуття задоволення і самоповаги [3].

Духовний і творчий розвиток у похилому віці-ключові гарантії продуктивної і щасливої старості. Тому особливого значення у цьому віці набуває створене людиною для себе духовно близьке їй коло спілкування. Важливого значення також набувають різноманітні заняття, пов'язані з індивідуальними захопленнями (рукоділля, квітникарство, садівництво, мистецтво, творча самодіяльність), які допомагають відкривати в собі невідомі досі уміння, навички і навіть таланти, дають змогу радіти залученню до духовних цінностей та зберегти позитивне світосприйняття. Фахівці рекомендують також участь у групових заняттях і тренінгах. Відбір і формування груп можна проводити як з тих літніх людей, що характеризуються негативним ставленням до свого вікового етапу, так і з тих, хто нормально ставиться до даного періоду свого життя [2; 3]. Нині існує два основних принципи комплектування таких груп:

1. Установчий принцип, коли робота з особами пенсійного віку здійснюється в організаціях, які вони відвідують та на базі установ-партнерів, що працевлаштовують літніх людей. Цей принцип формування груп забезпечує організацію заходів і полегшує перший етап навчання, пов'язаний із знайомством членів групи один з одним.

2. Територіальний принцип (з урахуванням місця проживання). Основна перевага цього принципу-можливість підтримки постійних контактів між людьми, що живуть в безпосередній близькості один від одного. Цей принцип-основний у роботі волонтерів, і він відповідає рекомендаціям ВООЗ щодо психопрофілактичної роботи з населенням.

Висновки. При побудові роботи в групі важливо враховувати індивідуальні особливості людей похилого віку, щоб забезпечити успішну їх включення в групову роботу. Основними цілями такої роботи є:

- підвищення низької та формування оптимальної самооцінки учасників;
- формування інфернального локусу контролю та настанови брати на себе відповідальність за якість власного життя та події, що в ньому відбувається;
- підвищення соціальної активності як умови упередження відчуття непотрібності

й безперспективності свого життя;

- підвищення комунікативної активності та вироблення відповідних для цього навичок. Важливо, щоб літні люди брали на себе відповідальність за якість свого життя.

Список використаних джерел

1. Сергєєнкова О. П. *Вікова психологія: навчальний посібник*. К.: Центр учбової літератури, 2018. 376 с.
2. Михальська С. А. *Психологічні особливості людей похилого віку. Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С. 425-434.
3. Балдинюк О. Д. *Особливості соціальної роботи з людьми похилого віку // Соціальна робота та соціальна освіта*. 2018. № 1. Режим доступу: <http://srsso.udpu.edu.ua/article/view/154338>