

УДК 37.06

## ОСОБЛИВОСТІ ГОТОВНОСТІ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ ДО ЗАСВОЄННЯ ВІКОВИХ ЗМІН

Наталія ЖИГАЙЛО<sup>1</sup>, Христина ХОМІК<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Львівський національний університет імені Івана Франка,  
вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000,

<sup>2</sup>Національний університет «Львівська політехніка»,  
вул. Князя Романа 1/3, м. Львів,  
e-mail: tpp\_inpp@ukr.net

Виконано теоретичний аналіз особливостей психологічної готовності осіб похилого віку до засвоєння вікових змін. Подано аналіз психологічних підходів до визначення сутності поняття «готовність» і «готовність до засвоєння вікових змін»; проаналізовано значення та особливості компонентів й рівнів психологічної готовності до засвоєння вікових змін осіб похилого віку. Висвітлено власний погляд на особистісно-психологічний компонент психологічної готовності, який має охоплювати аспект духовного розвитку особистості як основного чинника буття людини. Визначено стратегії ефективної готовності до засвоєння вікових змін осіб похилого віку, які допомагають менш травматично увійти в період старості й адаптуватися до змін, які детермінує цей віковий період. Для більшої деталізації проілюстровано структуру психологічної готовності до засвоєння вікових змін, яка даватиме змогу ґрунтовно досліджувати такий психологічний феномен.

*Ключові слова:* похилий вік, готовність до засвоєння вікових змін, компоненти готовності, рівні готовності, духовність.

Через те ми відваги не тратимо,  
бо хоч нищиться зовнішній наш чоловік,  
зате день у день відновляється внутрішній  
(2 Кор. 4:16)

**Постановка проблеми.** Старіння – це динамічний процес життєдіяльності людини, який супроводжується значними якісними й кількісними змінами у структурі психіки та фізичному стані людини. Усвідомлення цих змін призводить до виникнення у людини похилого віку почуття відчуженості, самотності, депресії та ін. Активна життєва позиція та висока готовність до змін, які детермінує похилий вік, дають змогу увійти у відповідний період без серйозних психологічних труднощів. Отже, дослідження особливостей готовності до засвоєння вікових змін осіб похилого віку доволі актуальне завдання сучасної психології, що актуалізує у свідомості людей потребу у виокремленні ефективних стратегій входження у цей віковий період.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Геронтологія наймолодша, а отже, найменш досліджена галузь психології. Для аналізу готовності до засвоєння вікових

змін у процесі життєвого шляху концепція С. Л. Рубінштейна є найактуальніша й найпродуктивніша, адже життєвий шлях він визначає, з одного боку, як деяку цілісність, а з іншого – як якісне утворення. Саме в концепції С. Л. Рубінштейна вирішується «вічна» для психології проблема життєвого шляху [2].

Низка наукових досліджень присвячена готовності як інтегральному особистісному утворенню. Саме в науковій літературі вона має різні назви:

- загальна (А.О. Деркач, А.А. Ісаєв, Є.С. Романова); довготривала готовність (М.І. Дяченко, Л.А. Кандилович, М.Д. Левітов); підготовленість (В.А. Крутецький, М.В. Левченко, С.Д. Максименко, О.Г. Мороз, А.Ц. Пуні, Т.Д. Щербан та ін.). Вчені розглядають готовність у взаємозв'язку з формуванням, розвитком і вдосконаленням психічних процесів, станів, якостей особистості, потрібних для успішного виконання діяльності [1].

Аналіз наукової літератури засвідчує, що перші дослідження феномену готовності науковці розглядали на психологічному рівні. Д. Н. Узнадзе розглядає готовність як настанову, як психічний стан суб'єкта, що спрямований на виконання певної дії, яка обумовлена необхідністю задоволення наявної потреби та характеризується поведінкою особистості. Протилежної думки стосовно настанови та готовності дотримуються М. І. Дяченко та Л. О. Кандилович. У своїх дослідженнях вчені звертають увагу на те, що настанова і психологічна готовність є станами, які відрізняються один від одного за своєю конкретно-психологічною природою. Тому, в одному випадку, є актуалізація сформованих на попередніх етапах психічних явищ, а в іншому – психологічне утворення виникає під впливом завдання, вимоги або обставин. Варто зауважити, що на думку науковців, тільки в деяких випадках стани, настанови та готовності збігаються [5; 8].

У структурі готовності К.К. Платонов виділив, крім моральної готовності, психологічну та професійну. Поняття «готовності» вчений розглядав як особливий психічний стан, який забезпечує високу дієздатність, чи як психічний стан, який займає проміжне положення між психічними процесами та властивостями особистості, що формує функціональний рівень, на фоні якого розвиваються процеси, які потрібні для забезпечення результативності діяльності [7].

П. А. Рудик розглядає готовність як складне психологічне утворення і виділяє в ній роль пізнавальних психологічних процесів, які, на думку вченого, відображають важливі сторони виконаної діяльності; емоційних компонентів, які можуть посилювати та послаблювати активність людини; вольових компонентів, які сприяють виконанню ефективних дій для досягнення цілі, а також мотивів поведінки [9].

**Мета дослідження** – аналіз особливостей психологічної готовності осіб похилого віку до засвоєння вікових змін і формування, на підставі дослідженого матеріалу, рекомендацій для ефективного «входження» у період похилого віку.

Психологічна готовність до засвоєння вікових змін – це складний психологічний феномен, який характеризується гетерохронністю та яскраво вираженими психологічними, соціально-психологічними змінами у бутті людини похилого віку.

Варто зазначити, що першими, хто звернув увагу на проблему готовності осіб похилого віку до входження у період старості, були Н. С. Глуханюк і Т. Б. Грешкович, які окреслили поняття «готовність до вікових змін», розуміючи під ним інтегративне психічне утворення, яке визначає усвідомлення особистістю факту власного старіння, толерантне ставлення до нього, яке виявляється в активному пошуку продуктивних стратегій адаптації до цього процесу [3; 4].

Рівневу структуру готовності до засвоєння вікових змін розробили Н. С. Глуханюк і Т. Б. Грешкович, враховуючи основні підходи до розуміння готовності й охоплює такі рівні (когнітивний, афективний, мотиваційний), які характерні для будь-якого виду психологічної готовності та не є специфічними. Такий компонентний склад форми готовності до вікових змін відображає основні аспекти старіння людини [4].

Для детальнішого аналізу особливостей готовності до змін, які детермінує похилий вік, треба провести ґрунтовніший аналіз моделі готовності до засвоєння вікових змін Н. С. Глуханюк і Т. Б. Грешкович.

Отже, модель психологічної готовності до засвоєння вікових змін за Н. С. Глуханюк і Т. Б. Грешкович [4], враховує чотири компоненти – фізіологічний, соціальний, особистісно-психологічний, професійний, які реалізуються на трьох рівнях – когнітивному (усвідомлення та розуміння тих вікових змін, які відбуваються, розуміння способів їхнього подолання та засвоєння), афективному (переживання емоційного відношення до змін, які відбуваються), мотиваційному (активний пошук і використання продуктивних стратегій адаптації до вікових змін).

Компоненти готовності – це показники, які конкретизують особливості готовності до вікових змін щодо різних сфер прояву віку.

Проаналізуємо кожний із поданих компонентів:

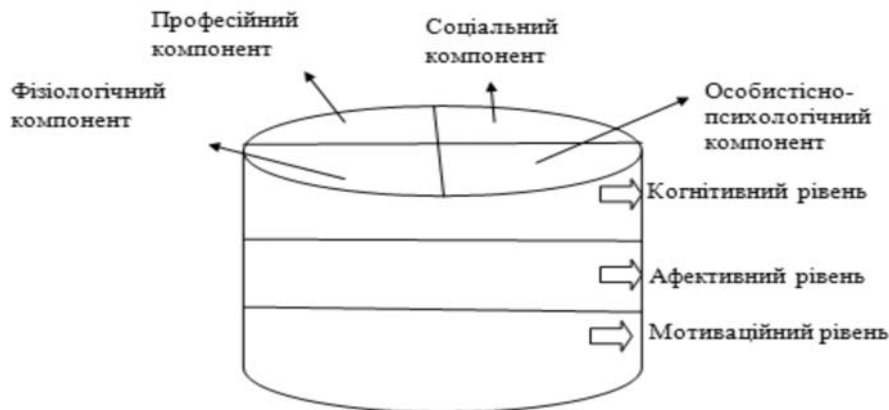
- фізіологічний компонент готовності охоплює розуміння, толерантне відношення та здатність шукати продуктивні шляхи пристосування до таких проявів старіння: втрата зовнішньої привабливості, поява зовнішніх ознак старіння (зморшки, сивина і т. д.); зниження гостроти зору та слуху; підвищення втомлюваності; зниження статевої активності; порушення функцій серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату;
- особистісно-психологічний компонент готовності актуалізується в здатності людини зрозуміти механізми психологічних змін, які відбуваються з людиною в теперішньому чи в майбутньому й, відповідно, ставитися до них спокійно як до нормальних явищ. Цей компонент допомагає особистості активно шукати шляхи компенсації та саморегуляції. Особистісно-психологічний компонент враховує такі зміни: погіршення пам'яті, уповільнення процесу мислення; схильність передавати досвід, повчати, давати поради; загострена емоційна реакція на відношення навколишніх, поява відчуття «непотрібності»; «застрягання» на певних думках, деталях, справах, переживаннях;
- сформованість соціального компонента готовності дає змогу людині усвідомити, прийняти і знайти способи адаптуватися до старості в соціальній сфері: це ставлення навколишніх як до літньої, старої людини,

зміни характеру спілкування з ними; погіршення матеріального становища й оволодіння статусом «утриманця»; нові соціальні ролі в сім'ї – дідусь, бабуся; необхідність налагоджувати відносини з соціальними службами;

- професійний компонент готовності характеризується толерантним ставленням до зниження ролі професійної діяльності в житті та до її втрати. Цей компонент охоплює також пошук і реалізацію способів самовираження в непрофесійній сфері й сприяє адаптації до таких чинників: конкуренція з боку молодших колег і труднощі в засвоєнні нових методів роботи, нової техніки; оволодіння роллю наставника в професійній діяльності чи статусі «колишнього професіонала»; вихід на пенсію, відхід від професійної діяльності [3; 4].

Сукупність компонентів готовності до засвоєння вікових змін стають фундаментальною основою для формування рівнів готовності. Н. С. Глуханюк і Т. Б. Гершкович стверджують, що рівні готовності до засвоєння вікових змін – це показники, які ілюструють психологічні особливості реалізації готовності: усвідомлення тих вікових змін, які відбуваються з людиною в теперішньому, чи тих, які очікуються в майбутньому (когнітивний рівень), толерантного ставлення до них як до нормального, невідворотного явища (афективний рівень), активного пошуку продуктивних стратегій адаптації до цих змін (мотиваційний рівень) [2].

На підставі напрацювань Н. С. Глуханюк і Т. Б. Гершкович, ми проілюстрували структуру готовності осіб похилого віку до засвоєння вікових змін.



Структура готовності осіб похилого віку до засвоєння вікових змін

Ми виявили, що готовність до входження у період похилого віку є складним психологічним феноменом, який вміщує три важливі для психологічного здоров'я особистості рівні та чотири компоненти, які відображають особливості життєдіяльності людини.

У теоретичному аналізі ми хочемо звернути увагу й на те, що особистісно-психологічний компонент готовності до засвоєння вікових змін у похилому віці має ґрунтуватися на урахуванні духовних потреб особистості, адже саме в цьому віковому періоді духовне життя набуває найбільшої актуальності для людини. Варто зосередити увагу на тому, що таке духовність. На нашу думку, духовність – це складний психологічний феномен; вияв внутрішнього світу особистості; інформаційно-енергетична структура особистості, насичена символами, якими вона володіє. Під духовним становленням розуміємо надбання духовних цінностей, релігійної свідомості та самосвідомості особистості; розвиток її духовних пріоритетів; обґрунтування системи цінностей, які мають становити основу життя, процес діяльності. Джерелами формування духовності для особистості є наука, культура, релігія, мистецтво тощо [6].

Для ефективної готовності осіб похилого віку до засвоєння вікових змін і входження у період старості треба, на кожному з поданих компонентів (див. табл.), звернути увагу на реалізацію особами похилого віку таких аспектів:

Стратегії ефективної готовності до засвоєння вікових змін осіб похилого віку

Фізіологічний компонент	Турбота про власне здоров'я, відновлення сил, лікування, адаптація до фізичних недуг тощо; психологічна підготовка до можливих фізичних недуг і хвороб, самотності й гідного прийняття наближення смерті; набуття навичок релаксації (зняття напруги); актуалізація потреби у зайнятті фізичною загрузкою
Особистісно-психологічний компонент	Чуйність у подружніх і родинних стосунках, турбота про шлюбного партнера; переживання, узагальнення, написання спогадів дитинства, юності, дорослого життя; забезпечення активного і змістовного дозвілля (екскурсії, подорожі, читання, відвідування театру, виставок, громадських заходів тощо); орієнтування на духовні цінності
Соціальний компонент	Пошук нових захоплень та інтересів; відвідування різних культурних заходів; орієнтування на творчість
Професійний компонент	Передавання молодшим поколінням вічних цінностей, життєвої мудрості, досвіду

**Висновки.** Об'єктивне бачення власного майбутнього спонукає дорослу, зрілу людину до конструктивного та продуктивного розв'язання проблем старості, вміння бачити її у призмі не лише проблеми, а й можливості. Готовність до вікових змін актуалізує у людини прагнення до активного життя й адекватного реагування на зовнішні та внутрішні зміни в організмі людини. Психологічна готовність до вікових змін, що детермінуються старістю, не лише визначає стратегію поведінки людини похилого віку, а також окреслює динаміку розвитку психологічних процесів і властивостей, які за належного становлення до власного психофізичного здоров'я, сприятимуть активному подоланню кризи похилого віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Беркешук Х. М. Психологічні основи підготовки фахівця в системі ступеневої вищої освіти / Х. М. Беркешук // Психологія : збірник наукових праць. – Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова. – Режим доступу: <http://www.psyh.kiev.ua>
2. Гершкович Т. Б. Готовность к освоению возрастнo-временных изменений в процессе жизненного пути / Т. Б. Гершкович, Н. С. Глуханюк // Журнал теоретических и прикладных исследований. – 2005. – №5 (35). – С. 90–97.
3. Глуханюк Н. С. Механизмы формирования толерантности к старению в условиях современной России / Н. С. Глуханюк, Т. Б. Гершкович // Ученые записки кафедры теоретической и экспериментальной психологии Российского государственного профессионально-педагогического университета : сб. науч. тр. – Екатеринбург, 2006. – Вып. 1. – С. 430–448.
4. Глуханюк Н. С. Психологические механизмы формирования готовности к старению в процессе жизненного пути / Н. С. Глуханюк, Т. Б. Гершкович // Ученые записки кафедры теоретической и экспериментальной психологии Российского государственного профессионально-педагогического университета : сб. науч. тр. – Екатеринбург, 2006. – Вып. 1. – С. 425–430.
5. Дьяченко М. И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Минск : БГУ, 1978. – 182 с.
6. Жигайло Н. І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця: монографія / Н. І. Жигайло. – Львів : Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка, 2008. – 336 с.
7. Платонов Ю. П. Профессионально-педагогическая направленность мастера производственного обучения / Ю. П. Платонов. – Ленинград, 1987. – 215 с.
8. Поплавська О. А. Готовність майбутніх економістів до професійної діяльності як педагогічна проблема / О. А. Поплавська // Питання сучасної науки і освіти. – 2013. – Режим доступу: <http://int-konf.org/konf072013/406-poplavska-o-a-gotovnst-maybutnh-ekonomstv-do-profesyynoyi-dyalnost-yak-pedagogchna-problema.html>
9. Рудик П. А. Психология: учебник для институтов физической культуры / П. А. Рудик. – Москва : ФиС, 1976. – 214 с.

Стаття надійшла до редколегії 19.10.2016

Прийнята до друку 26.02.2017

**PECULIARITIES OF READINESS OF THE ELDERLY TO ACCEPT  
AGE-RELATED CHANGES****Nataliya ZHYHAYLO<sup>1</sup>, Khrystyna HOMIK<sup>2</sup>***<sup>1</sup>Ivan Franko National University of Lviv,  
1, Universytetska St., Lviv, 79000,**<sup>2</sup>National University «Lviv Polytechnic» Lviv,  
Prince Roman St. 1/3,  
e-mail: tpp\_inpp@ukr.net*

The article provides theoretical analysis of the characteristics of the psychological readiness of the elderly to the development of age-related changes; presents an analysis of psychological approaches to the definition of the concept of «readiness» and «readiness for the development of age-related changes»; focuses on the importance and relevance of this problem in modern society; the article identifies fundamental characteristics of the aging process and features of the elderly age period (memory loss, slow thinking process, manifestation of the tendency to share experience, teach, give advice, acute emotional reaction to the attitude of others, appearance of a sense of «uselessness», «stuck» on certain thoughts, details, things, feelings, etc.); the article analyzes the meaning and characteristics of the components of readiness (physiological component of personality, psychological component, professional component, social component) and the levels of psychological readiness to development of age-related changes (cognitive level, affective level, motivational level) of the elderly.

Aging should be viewed as a process that consists of three components: biological aging is the increasing vulnerability of the body and increasing probability of death; social aging – changing patterns of behavior, status, roles; psychological aging – the way of adaptation to the aging process, new coping strategies. At the same time readiness to age-related changes is an integrative mental education, defining awareness by the person of the fact of their own aging, tolerant attitude, which manifests itself in active search for productive strategies to adapt to this process. The article reflected its own view of personal-psychological component of psychological readiness, which should include spiritual aspect of personality development as the main factor of human existence; features of the spiritual formation of the person (heritage of spiritual values, religious consciousness and the consciousness of a person, development of his/her spiritual priorities, the rationale of the system of values that should be included in the basis of life, to be at the forefront of the process activities) and sources of the formation of spirituality (science, culture, religion, art, etc).

The article outlines strategies for effective readiness to the development of age-related changes of the elderly, which allow less traumatic entrance into the old age period and adaptation to the age-associated physiological and psychological changes. Each of the strategies, which covers each of these components of readiness, actualizes in the minds of the elderly the potential to overcome the old age crisis and helps overcome the following psychological phenomena: loneliness, depression and stress that exercise a negative impact on psychological health and reduce the overall level of psychological readiness. The article illustrates the structure of psychological readiness to the development of age-related changes, which will allow more detailed study of this psychological phenomenon.

It should be noted that a mature adult should be psychologically, socially, morally and spiritually ready for old age, decrease in his/her professional activity, physical condition, etc. It is the willingness to age-related changes that actualizes the human desire for an active life and adequate response to external and internal changes in the human body. Psychological

readiness for age-related changes not only defines the strategy of behavior of a person of advanced age, but also delineates the dynamics of the development of psychological processes and properties, which, under condition of proper attitude towards one's own psycho-physical health, will significantly contribute to the process of overcoming old age crisis.

The article is intended for specialists in the field of psychology and to the general public.

*Keywords:* age, willingness to master age-related changes, components of readiness, levels of readiness, spirituality.