

ЗДОРОВА СТАРІСТЬ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ МОДЕЛЮВАННЯ ТА ЕМПІРИЧНА ВЕРИФІКАЦІЯ

М.В.Савчин

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології
Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

Конструктивність психологічної теорії та ефективність психологічної практики визначається їх методологічною орієнтацією на попередження виникнення проблем у суспільному організмі та в житті окремої людини. Як показує методологічний аналіз найчастіше на жаль, психологія "йде" за проблемами [2; 5]. Теоретико-методологічними засадами аналізу проблеми проживання і переживання людиною старості стали уявлення про людину в єдності духу, душі і тіла, духовна парадигма психології [2; 3; 4], концепція здатностей особистості [3] та цілісне уявлення про здоров'я людини в єдності духовного, особистісного та тілесного, а також уявлення про здорову життєдіяльність людини [4]. У дослідженні були використані матеріали тривалого монографічного вивчення осіб, що прожили чи проживають здорову старість.

Звичайно, кожна людина по-своєму проживає період старості, що зумовлено генетичними та особистісними чинниками, статевою належністю, способом життя на попередніх життєвих періодах, атмосферою в сім'ї та родині, соціально-економічною ситуацією в країні тощо, наприклад, творчі особистості до глибокої старості продовжують своє активне креативне життя до глибокої старості. Звичайно, на цьому етапі життя людина помітно втрачає фізичну силу, енергійність, вправність, погіршується стан її тілесного, часом психічного і психологічного здоров'я, психофізіологічні показники [1]. Одночасно, як підтверджують результати наших тривалих монологічних досліджень у більшості духовно, морально та психічно здорових дорослих перехід до старості мало змінює задоволеність життям.

У період старості з'являються нові аспекти Я-концепції: необхідність пошуку нового адекватного віку сенсу життя, налаштованість на автентичну

свободу, заслужений відпочинок, відсутність тривалої часової перспективи, орієнтація на минуле і теперішнє, сприйняття факту скінченності власного життя, підготовка до смерті, усвідомлення обов'язку передати життєвий досвід молодшому поколінню [1].

Людина, яка проживає здорову старість усвідомлює нові життєві завдання: а) передавання молодшим поколінням вічних цінностей, життєвої мудрості, досвіду; б) складання заповіту для прийдешніх поколінь; в) піклування про власне тілесне, психічне, психологічне, соціальне, моральне і духовне здоров'я, відновлення сил, лікування, адаптація до фізичних недуг чи хронічних захворювань тощо; г) проявляє чуйність у подружніх стосунках, турботу про шлюбного партнера чи переживає самотність; ґ) забезпечення активного і змістовного дозвілля (екскурсії, подорожі, читання, відвідування театру, виставок, громадських заходів, включення в соціальні мережі, пошук інформації в інтернеті тощо); д) орієнтування на творчість, наявність хобі; е) переживання, узагальнення, написання спогадів дитинства, юності, дорослого життя, старості; є) психологічна, моральна і духовна підготовка до можливих фізичних недуг і хвороб, самотності й гідного прийняття смерті.

У здоровій старості у літніх людей різко зростає інтерес до духовності, більшість із них утверджується у своїй вірі в Бога. Духовна діяльність літніх людей може бути особливо багатою, якщо вона спрямована на утвердження духовних, моральних цінностей (віри, добра, справедливості, істини, любові, свободи, відповідальності, краси, творчості). Віруючі люди не відмежовуються від реального життя, адекватно сприймають свою недосконалість, завдяки вірі в Бога долають власний егоїзм, нарцисизм, заздрість, ревності, страхи, спалахи незадоволень та інші симптоми, шукають рівновагу між любов'ю до себе і любов'ю до іншого, джерелом сили якої вважають любов до Бога.

Здорова старість обдаровує людину філософським осмисленням життя, умиротвореністю, терпеливим, розважливим ставленням до подій у світі і до людей, які її оточують. Володіння духовними здатностями вірити, любити, творити добро, свободу, проявляти мудрість за відсутності значних проблем з

тілесним здоров'ям, наявності матеріального благополуччя, злагоди в родині дає змогу багатьом людям справді прожити щасливу старість, спричиняє активність та осмисленість життя, є умовою конструктивного сприйняття своєї долі, вічності та своєї смерті.

Найкраща конструктивна стратегія життя для людей старого віку полягає в максимальному збереженні різнопланової активності, цілеспрямованому пошуку видів діяльності, що забезпечили б їм задоволеність життям, відчуття потрібності і долученості до життя суспільства, включаються у громадські товариства, можливість віддати себе захопленням, турботі про близьких, допомозі дітям, онукам, правнукам тощо. Виконання фізичних вправ, посильна праця також приносять задоволеність життям. Навіть відкритий доступ до персональних комп'ютерів, включеність у соціальні мережі, згідно з даними досліджень, позитивно впливають на рівень задоволеності старістю навіть для мешканців будинків для літніх людей.

Основною особливістю людей на схилі літ, які проживають здорову старість, є набуття та реалізація життєвої мудрості. Збагачена роками людина реалізує свою мудрість передусім у взаємодії з молодшим поколінням, що робить її дні та роки осмисленими, значущими і цікавими, вселяє їй упевненість у не даремності прожитого життя. Мудра людина здатна протидіяти неочікуваним обставинам, наполегливо наближатися до вищої мети – віри, любові, надії, добра і досконалості.

Великою радістю на старості є онуки і правнуки, коли дідусі і бабусі (прадідусі і прабабусі) виконують важливі психологічні, соціальні, моральні та духовні ролі, які мають різну мотиваційну спрямованість: 1) присутність; 2) сімейна «національна гвардія»; 3) арбітри; 4) зберігачі сімейної історії; 5) моральні та духовні авторитети.

У старості важливо перебувати у спільній реальності (М. Россіняк-Мілон) з іншими людьми (не тільки рідні, ровесники, а люди з якими вже колись був контакт), яку можна творити під час екскурсії до музею, художньої галереї, при відвідуванні театру чи концерту артиста своєї юності чи дорослості. Для виник-

нення значущих, осмислених переживань старшій людині не обов'язково перебувати у надто особливій ситуації (берег океану, вершини крутих гір, політ на повітряній кулі), а досить мінімальної відмінності (невеликий пагорб, берег невеликої річки, лісова галявина тощо).

Відтак, засадами здорового старіння є: 1) перебування у Божій Благодаті (творення любові, добра, надії, свободи і відповідальності), творення краси, екзстенційні переживання, заняття творчістю; 2) відсутність страху смерті, в.ч. до своєї особистої, підготування до зустрічі з Вічністю, що означає послаблення зв'язків з цим світом людей та одночасно посилення зв'язків з Світом тим – духовним світом. Для віруючої людини у цьому віці підтримкою є перебування у Божій Благодаті, що зумовлює надію на вічне життя, коли долається страх смерті, мотивує постійну підготовку до зустрічі з вічністю, спонукає послаблювати зв'язки з матеріальним світом та одночасно посилювати зв'язки з духовною сферою; 3) з трепетом ставитися до особистісного здоров'я (впорядкованість у переживаннях, емоціях, думках і намірах); 4) мати добрі стосунки з рідними, настановляти молодших; ділення життєвим досвідом з людьми (дітьми, внуками, іншими дорослими), підтримування стосунків з друзями, налагоджування їх (примирення, пробачення); 5) добре тілесне здоров'я (рухатися, працювати тілом, робити зарядку); 6) використання позитивного досвіду старості інших людей, створення, впорядковування та поширення свого позитивного досвіду проживання старості; 7) докладання зусиль для розширення свого життєвого простору, життєвих перспектив (нові смисли життя, хобі, ставити і виконувати цікаві для себе завдання); 8) старання бути "сучасним" (обізнаність з особливостями життя сучасної молоді та дорослих, інформованість в тенденціях суспільного розвитку, володіння інформаційними технологіями та новими словами-термінами тощо); 9) у разі хвороби, немочі – активно лікуватися, адекватно сприймати допомогу інших людей, якнайменше створювати проблеми для рідних, спокійно очікувати на зустріч з вічністю.

Отже, автентичний (здоровий) віковий розвиток людини на етапі старості відбувається одночасно в трьох напрямках постання вічного (автентичного

духовного), спільнісного (загальнолюдського, національного) та індивідуально-неповторного. Виділені сфери активності та самоактивності мають специфічне поєднання та індивідуальне вираження. Ознаками здорової старості є підтримання активної інтелектуальної діяльності людини похилого віку, її активна життєва позиція, осмисленість життя, заняття творчістю, читанням, активне духовне життя, підготовка до зустрічі з вічністю.

Література:

1. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навч. посіб. 3-тє вид., доповн. К.: ВЦ «Академія», 2017. 368 с.
2. Савчин М.В. Духовна парадигма психології: монографія. К.: Академвидав, 2013. 224 с.
3. Савчин М.В. Здатності особистості: монографія. К.: ВЦ "Академія", 2016. 288 с.
4. Савчин М.В. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич: ПП «Посвіт», 2019. 232 с.
5. Савчин М.В. Методологеми психології: монографія. К.: Академвидав, 2013. 224 с.