

УДК 740

Мартиняк О.– ст. гр. БП-21

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **СТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДО СТАРОСТІ**

Науковий керівник: Кравець Н.Б.

Martuniak O.

*Ternopil Ivan Pul'uj National Technical University*

## **PERSONALITY ATTITUDE TO OLD AGE**

Supervisor: Kravets N.B.

Ключові слова: похилий вік, адаптація.

Keywords: old age, adaptation.

Процес старіння найчастіше постає складним психологічним явищем. Воно пов'язане з тим, що збільшується вразливість організму та вірогідність швидкого настання смерті. Як соціальне явище старість асоціюють з виходом на пенсію, з тим що змінюється соціальний статус, із тим що зменшується важливість соціальної ролі, зі зменшенням соціального світу. Психологічний рівень характеризується усвідомленням таких змін та більш чи менш успішним пристосуванням до них.

Геронтопсихологія – це розділ вікової психології, що розглядає та вивчає проблеми старіння. Яким способом відбувається старіння, чи є вплив суспільства і суспільних стереотипів на процес старіння, співвідношення старіння і певних видів професійної діяльності, перспективи розвитку людини похилого віку у різних сферах суспільного життя, її можливості психологічного благополуччя, саморозвитку та самореалізації у похилому віці, але це далеко не повний перелік питань, від вирішення яких залежить розробка стратегічних напрямків соціальної політики.

Біологічне старіння проявляється в змінах будови та функцій організму, які відбуваються з віком. В процесі старіння людина стає більш вразливою до хвороб, механізми захисту організму втрачають попередню дію. Саме така старість називається фізіологічною. Соціальне старіння характеризується змінами соціального статусу та шаблонів поведінки, в сприйнятті себе як невід'ємної частини суспільства. Ось ця складова досліджує процеси старіння в соціальному контексті за напрямками: індивідуальних переживань людини; її місце в суспільстві; проблеми старості з точки зору соціальної політики.

Практика показала, що кожна людина здатна пристосовуватись до впливу нових факторів та до нового періоду її життя. Процес адаптації завжди залежить від внутрішніх (мотивів, емоцій, очікувань) та зовнішніх факторів (можливостей та обов'язків людини, труднощів, діяльності інших людей). Важливою особливістю адаптації людини до її старості є те, що адаптаційні здатності її організму з часом будуть знижуватись, а проблеми, з якими їй доведеться боротися, лише збільшуватись.

Існують дві найпоширеніші стратегії адаптації. Перша полягає у тому, щоб зберегти себе як особистість, а друга у тому, щоб зберегти себе як індивід. У першій стратегії людина старається підтримати та розвинути соціальні зв'язки, а в другій вона відокремлюється, а інтенсивність її психологічних функцій згасає. Потрібно зауважити, що місце літньої людини в сім'ї та в суспільстві завжди визначають через її фізичний

стан та самопочуття. Проблеми фізичного здоров'я найчастіше стають на заваді людині отримувати задоволення від життя у похилому віці. Особливості адаптацій до старості можуть ще залежати від віку та індивідуальних якостей людини, а вибір стратегії пристосування впливає на її поведінку. Провівши певні дослідження можна сказати, що найточніша класифікація типів пристосування особистості до старості була запропонована англійським психологом Д. Б. Бромлеєм, де він виділив п'ять основних типів.

1) Конструктивне ставлення до старості. Характеризуються терпимістю до інших і в міру критичні по відношенню до себе. Якщо в минулому вони не пережили багато травм та потрясінь, то зараз сподіваються на те що оточуючі їм допоможуть, будують плани на найближче майбутнє. Власне смерть сприймають як природний процес.

2) Відношення залежності. Такі люди завжди залежать від когось (чоловіка, дружини, дітей), у них не підвищені амбіції. Старість вона зустрічає емоційно врівноваженою, тане відчуває страху або ворожості.

3) Оборонне ставлення. Людина прагне до « самозабезпечення » і неохоче приймає допомогу від інших людей. Такі люди до старості уникають висловлювати свою думку, проблеми та скарги, навіть членам родини.

4) Відношення ворожості до оточуючих. Такі люди часто бувають агресивними та підозрілими, схильними звинувачувати інших у своїх невдачах. Недовіра примушує їх замикатися в собі. Вони бояться смерті та не хочуть приймати власну старість.

5) Відношення ворожості у ставленні до себе. Періодично люди цього віку відчувають себе самотніми, непотрібними, страждають від печалі, депресії, претензій до себе. Наближення смерті вони сприймають як позбавлення від страждань.

Можна зробити висновок, що боротися зі старістю та її ознаками ніколи не пізно, хоча, зрозуміло, краще почати робити це ще в молодому віці. Завдяки профілактичним та лікувальним вправам можна значно поліпшити форму свого. Крім того, рух, прогулянки на свіжому повітрі сприяють процесам обміну речовин в організмі. Непотрібно забувати про раціон харчування, дотримуватись певних порад: більше вживати овочів, фруктів, зменшити кількість жирів, бажано хоча б двічі на тиждень вживати жирну рибу та курятину чи яловичину. Таким чином, можна стверджувати, що людям потрібно морально та фізично готуватись до старості, щоб у них не виникали стресові ситуацію.

### **Список використаної літератури:**

- 1) Психологія старіння та старості. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [http://pidruchniki.com/77726/psihologiya/psihologiya\\_starinnya\\_starosti](http://pidruchniki.com/77726/psihologiya/psihologiya_starinnya_starosti)
- 2) Особливості адаптації людини до старості. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://ukrhealth.net/osoblivosti-adaptacii-lyudini-do-starosti/>
- 3) Особливості особистості в старості. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://medbib.in.ua/osobennosti-lichnosti-starosti-42063.html>