

УДК 159.922.6-053.81/.88:[159.942:17.023.34]

І. С. Горбаль

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ УЯВЛЕНЬ МОЛОДІ ТА ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ ПРО СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СТАРОСТІ

Вікові аспекти життя людини традиційно розглядаються в межах вікової психології чи психології розвитку, аналізуючи фізичні та психологічні зміни впродовж онтогенезу. Водночас, не менш актуальними є соціальні аспекти віку, зокрема, проблеми вікової стратифікації суспільства. Ця соціальна характеристика, поряд із, наприклад, статтю чи кольором шкіри, є підґрунтям для виникнення упереджень та дискримінацій. Проблематика ейджизму – дискримінації людини за віком – та боротьба з ним як важливе соціальне завдання описана у ряді досліджень (Я. Горфан, О. Краснова, Л. Магдисюк, П. Пучков, Дж. Арровсміт, Й. Чен, М. Пінкерт та ін.). Попри це, не до кінця зрозумілим залишається механізм впливу соціальних стереотипів про старість на самих осіб літнього віку, а також способи роботи із цими уявленнями для формування більш позитивного образу старості та покращення самоствавлення літніх людей.

Концепт «щасливої старості» передбачає досягнення свободи від хвороб та фізичних обмежень, добре когнітивне та фізичне функціонування, соціальну залученість та продуктивну діяльність [1, с. 175]. Навіть у такій розвинутій у контексті соціального забезпечення країні як США, за результатами досліджень, менше 12% мешканців у пізній дорослості вказують на щасливу старість, решта декларують наявність проблем зі здоров'ям, обмеження когнітивних здатностей, соціальну ізоляцію, відсутність можливостей цікаво проводити час [2]. У суспільстві старість також часто асоціюється із дефіцитами, обмеженою самостійністю, неоднозначністю емоційних переживань, одноманітністю та відсутністю причин для насичених емоційних переживань. Нерідко, щоправда, їх генерують про себе самі літні люди, як ще у 1980-х роках довели своїм дослідженням Д. Шмідт та С. Боланд [3]. Водночас, уявлення самих літніх людей про себе доволі різноманітні та складні, тоді як стереотипи молоді про старість видаються більш простими та категоричними. Так, представники молодшого покоління вказують на пригніченість, відлюдкуватість, консерватизм, фізичні та психічні обмеження старших осіб, хоча наділяють їх також позитивними рисами, як мудрість та на хороша комунікація з дітьми, що дає їм змогу бути «відмінними бабцями чи дідусями» [4, р. 246]. А. Корнайт та К. Ротермунд [5] встановили, що найбільш негативний зміст стереотипи старості мають у таких аспектах як стосунки з друзями і знайомими, фінансові питання, фізичне та психічне функціонування. Водночас, щодо

питань релігії та духовності зміст стереотипних уявлень практично виключно позитивний.

Попри існування не лише негативних, але й позитивних поглядів на старість у суспільстві, навіть сам факт неспівпадіння уявлень літніх людей про себе із поглядами на них молоді можуть ставати підґрунтям для переживання нерозуміння себе іншими людьми, відкинутості та ізольованості літньої людини, що у підсумку підкріплює існуючі погляди. Старість у загальноприйнятих уявленнях має доволі амбівалентне забарвлення, неоднозначність її сприймання може пояснюватися небажанням увійти у цей період життя та витісненим страхом смерті, увага якому приділяється у ряді вітчизняних (К. Мирончак, О. Березіна, І. Коваленко-Кобилянська, В. Мельник) та закордонних (А. Холмогорова, С. Белоусов, П. Вінк, Дж. Скотт, Р. Адай, Е. Бекер, Б. Фортнер, Р. Неймеєр) досліджень. Водночас, саме літні люди у більшій мірі, аніж особи у віці середньої зрілості, інтерналізують змісти соціальних стереотипів, причому перш за все ті з них, що стосуються вікових змін в організмі [5].

Хоча тенденція до зміни фізіологічних процесів з віком, що проявляються у зовнішньому вигляді, зменшенні життєвої активності, збільшенні частоти хронічних захворювань, обмеженості фізичних можливостей, у зниженні сили та рухливості психічних, перш за все когнітивних, процесів (Л. Анциферва, Н. Шахматов, Р. Яцемірська, П. Батлес, Л. Коннор, Д. Шмідт, С. Боланд та ін.), спостерігається, їх поява суттєво відрізняється у людей залежно від культуральної приналежності, соціального статусу, віку, матеріального стану, попереднього життєвого досвіду та активності тощо [6–8]. Вказується на важливу роль позитивних емоцій та оптимістичних суджень про життя у підтриманні здоров'я [9] та довголіття [10–11], тоді як часті негативні емоції корелюють із численними фізичними захворюваннями – кардіологічною патологією, діабетом, артритом, остеопорозом, хворобою Альцгеймера, утворенням ракових пухлин та ін. [12]. Ще більшу роль відіграє суб'єктивне сприймання стану свого здоров'я – ті, хто декларує краще самопочуття та перебіг когнітивних функцій, більш успішно виконують різні завдання, що стосуються функціонування психічних процесів [13; 14, с. 171]. Відтак, самопочуття людини у пізній зрілості може у значній мірі бути пов'язаним не стільки з об'єктивними показниками інволюційних процесів в організмі, скільки із суб'єктивним переживанням щодо настання старості, сформованим у тому числі на ґрунті вікових стереотипів.

Вікові періодизації пізньої зрілості також у значній мірі визначаються суспільними уявленнями про старість, адже єдиних закономірностей інволюції організму не існує, вони мають суттєві індивідуальні відмінності, єдиної структурованої організації життя після 55-ти чи 60-ти, як і у будь-якому іншому віці, віднайти неможливо [15, с. 58]. Безумовно, соціальні стереотипи зумовлюють динаміку

самооцінки, поступово людина починає сама переживати себе як стару. Згідно із результатами дослідження Я. Стефана з колегами, задоволеність життям у пізній дорослості залежить від суб'єктивного віку людини – того, на який вік вона почувається загалом, на який вік оцінює власну активність, зовнішність та сферу інтересів пов'язана із сприйняттям людиною себе молодшою за свій паспортний вік [16]. У світлі підвищення загальної тривалості життя та збільшення частки літніх людей у загальній структурі населення практично кожної держави світу, особливо європейських країн, важливими завданнями є з'ясування ролі вікових стереотипів у процесі формування оцінки людиною свого життя на пізніх його етапах для забезпечення щасливої старості. Метою статті є порівняння уявлень осіб на молодших етапах життя про суб'єктивне благополуччя у пізній зрілості із оцінками самих літніх людей, та переосмислення виховних впливів на молодь з метою наближення їхнього трактування старості до бачення старших людей для покращення міжпоколінного порозуміння.

За результатами опитування 260 осіб віком 60-88 років, 179 жінок та 81 чоловіка, представників різних соціальних груп за параметрами освіти, сімейного стану, активністю тощо за опитувальниками задоволеності життям Е. Дінера, афективного балансу Е. Бредберна та модифікованої авторської методики семантичного диференціалу для діагностики ставлення до життя було отримано комплексні оцінки суб'єктивного благополуччя літніх людей. Ті ж опитувальники було запропоновано 205 особам віком 17-56 років, 116 досліджуваним, що мають в близькому оточенні когось із пенсіонерів за віком, та 89 особам, що не спілкуються тісно з тими, хто досягнув віку пізньої зрілості. Їм були запропоновані три вказані вище опитувальники і дане завдання оцінити, як, на їхню думку, на ці питання могла б відповісти особа літнього віку – знайома їм (першим) чи середньостатистична (другим).

Оцінюючи задоволеність життям літніх людей, представники обох підгруп молодшого покоління визначили її вищою, аніж самі старші люди ($p < 0,05$), вважаючи, що життя пенсіонерів за віком більш наближене до ідеального, та що у житті вони отримували більше з того, чого хотіли. Імовірно, останні не розуміють до кінця усіх труднощів, з якими можуть стикатися літні люди, причому близькість спілкування з ними не сильно позначається на цій відмінності.

Водночас, самі особи віку пізньої зрілості зазначають, що частіше переживають позитивні емоції, ніж думають про них молоді люди. Ті, хто мешкає поряд із літньою людиною, вважають, що пенсіонери переживають суттєво менше негативних емоцій, ніж є насправді. Навіть оцінки тих, хто не має пенсіонерів у близькому оточенні, ближчі до оцінок самих літніх людей, хоч молоді люди також припускають меншу частоту негативних переживань старшого покоління. Загалом, молодь недооцінює інтенсивність емоцій літніх людей: як позитивні, так і негативні переживання представників старшого покоління видаються їм

не такими насиченими, як про це зазначають останні, молодь вважає пенсіонерів більш урівноваженими та стриманими. Можливо, це пов'язано із фактичним хорошим емоційним контролем пенсіонерів, який, за твердженням деяких дослідників (Л. Карстенсен, Н. Конседін, К. Магаї, Т. Хансен), покращується з віком, та з існуючим стереотипом про те, що життя літніх людей – сіре, одноманітне та визначене, тому причин для глибоких переживань у них небагато.

Спільність проживання сприяє формуванню більш позитивного образу літніх людей: вони вважають, що останні частіше переживають позитивні та рідше – негативні емоції, порівняно із тими, хто мало взаємодіє з цими людьми ($p < 0,05$). Цим можна обґрунтувати те, що суб'єктивно благополучнішими почуваються літні люди, що живуть з рідними: у цьому стосунку вони не тільки отримують підтримку та піклування, але й підтримують позитивний Я-образ. Щоправда, у цьому контексті важливий стосунок з близькими: ті особи, що відзначили вищу якість стосунків із рідними літнього віку, більш позитивно сприймають їхнє життя (задоволеність життям $r=0,24$, афективний баланс $r=0,42$, шкали «оцінка» $r=0,38$ та «активність» $r=0,27$), аніж ті, що мають із близькими пенсіонерами конфліктну взаємодію.

Ще одна особливість уявлень про життя старшого покоління – неоднозначність, суперечність їхнього інтрапсихічного світу. Якщо раніше вказувалося, що, хоч і не у значній мірі, літні люди відзначають у себе вищу частоту переживання позитивних емоцій, то характеристики, якими вони описують власне життя, суттєво негативніші, аніж у молоді, що оцінює життя старших (шкала «оцінка»). Незалежно від близькості комунікації, інші сприймають життя у старості як більш радісне, приємне, добре, ніж самі особи віку пізньої зрілості. З одного боку, такий результат може свідчити про нечіткість, неоднозначність сформованого образу емоційної сфери літніх людей, а з іншого – про відображення у суспільних уявленнях реальної амбівалентності внутрішнього світу пенсіонерів за віком.

Стереотип про літніх людей у молодшого покоління, особливо у тих, хто мало взаємодіє з ними, є також щодо складності життя після виходу на пенсію. Ті, хто не має в близькому оточенні літніх людей, описують їхнє життя як напружене, хаотичне, заплутане, складне, самі ж літні люди зазначають меншу міру проблемності власного існування, відчувають наявність життєвих сил для їх подолання (шкала «сила»). Імовірно, це пояснює страх старості та небажання молоді думати про потенційне настання цього етапу життя: він асоціюється із нездоланими труднощами. Усе ж більшою вірою у ресурсність старших людей відзначаються ті, хто живе з ними поряд, крім того, наділяючи життя літніх людей такими характеристиками як «спокійне», «впорядковане», «енергійне» та ін.

Порівняно з молоддю, літні люди підкреслюють у своєму житті значну пасивність, тобто думка про втрату енергійності та динамічності

життя у пізній дорослості виходить не стільки із суспільних уявлень, скільки декларується самими пенсіонерами та має, імовірно, більш об'єктивне підґрунтя, аніж є відображенням ідентифікації із стереотипом.

Водночас, самі літні люди по-іншому бачать своє життя: як не настільки складне і обмежене, хоч і в цілому таке, в якому можна було реалізувати більше можливостей. Щодо усталених уявлень про пасивність життя пенсіонерів за віком, то вони виходять у більшій мірі від самих літніх людей, адже інші бачать їхнє життя більш активним. З цього можна зробити висновок, що уявлення людини про власний вік, у роботі, услід за Я. Стефаном [16], окреслене поняттям «суб'єктивний вік», визначається як актуальним самопочуттям, так і очікуваними у певному віці та соціальному статусі формами активності. Суб'єктивний вік має важливе значення як медіатор впливу суб'єктивного здоров'я людини на показники її суб'єктивного благополуччя.

Отже, у суспільстві старість асоціюється із певними обмеженнями, що, водночас, не до кінця співпадає із поглядом самих літніх людей на власне функціонування. Зокрема, встановлені такі характерні уявлення інших людей про життя пенсіонерів:

- вони прожили хороше життя, наближене до ідеального, отримували більшість із того, що хотіли, та в цілому мають позитивні судження про своє життя;
- вони не володіють достатніми ресурсами для самостійного подолання труднощів;
- їхній емоційний світ неоднозначний, складно сформувані єдине бачення його базового емоційного полюсу;
- їхні емоційні реакції характеризуються незначною інтенсивністю та глибиною;
- життя літніх людей доволі активне та динамічне.

Такий, доволі суперечливий образ життя у пізній зрілості дає змогу констатувати наявність страху перед вступанням у цей етап життя серед осіб молодших вікових категорій. У наведених уявленнях підкреслено, з одного боку, обмеженість можливостей та ресурсів, а з іншого – зовнішню інтенсивність подій при внутрішній урівноваженості та задоволеності. Важливим є те, що цей образ багато в чому відмінний від поглядів на власне життя самих літніх людей, які, по-перше, декларують більшу насиченість свого емоційного світу, по-друге, не готові з упевненістю заявити про ідеалістичність життя та реалізованість більшості своїх мрій та задумів, по-третє, відчувають значно більше життєвих сил для самостійного вирішення проблем, по-четверте, сприймають своє життя більш пасивним та одноманітним.

Відтак, важливим завданням у руслі трансформації стереотипів старості є донесення до свідомості молоді, що старість – не період неповносправності чи обмежених можливостей, а інакший, порівняно з іншими етапами життя, і він також передбачає можливість для розвитку.

Оскільки більш віддаленими від уявлень про себе самих літніх людей є погляди на них молоді, що мало спілкується з ними, важливим є ознайомлення людей із специфікою життя після виходу на пенсію та настання віку пізньої дорослості, розкриття змісту можливостей організації та проведення часу, щоб подолати уявлення про цей етап як метушливий, та, водночас, беззмістовний. Зокрема, можливими способами реалізації цієї мети вбачаємо залучення молоді-волонтерів до роботи із старшими людьми у різних соціальних ситуаціях – в геріатричних закладах, у центрах неперервної освіти, соціальних службах тощо.

Список використаної літератури

- 1. Blaine B.** Understanding the Psychology of Diversity / B. Blaine. – 2nd edition. – Thousand Oaks : SAGE, 2012. – 303 с.
- 2. Successful** aging in the United States : prevalence estimates from a national sample of older adults / S. McLaughlin, C. Connell [et al.] // *Journal of Gerontology. Series A, Biological Sciences and Medical Sciences.* – 2010. – No. 65B (2). – P. 216–226.
- 3. Schmidt D.** Structure of perceptions of older adults: evidence for multiple stereotypes / D. Schmidt, S. Boland // *Psychological Aging.* – 1986. – No. 1 (3). – P. 255–260.
- 4. Hummert M.** Stereotypes of the elderly held by young, middle-aged, and elderly adults / M. Hummert, T. Garstka, J. Shaner, S. Strahm // *Journal of Gerontology: Psychological Sciences.* – 1994. – No. 49. – P. 240–249.
- 5. Kornadt A.** Internalization of age stereotypes into the self-concept via future self-views : A general model and domain-specific differences / A. Kornadt, K. Rothermund // *Psychology and Aging.* – 2012. – Vol. 27 (1). – P. 164–172.
- 6. Agrigoroaei S.** Cognitive functioning in midlife and old age : combined effects of psychosocial and behavioral factors / S. Agrigoroaei, M. E. Lachman // *Journal of Gerontology : Psychological Sciences.* – 2011. – No. 66 B (1). – P. 130-140.
- 7.** Cognitive enrichment in old age : Web-based training programs / F. Schiedek, C. Bauer [et al.] // *The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry.* – 2010. – No. 23 (2). – P. 59–67.
- 8. Frequent** cognitive activity compensates for education differences in episodic memory / M. Lachman, S. Agrigoroaei, C. Murphy, P. Tun // *The American Journal of Geriatric Psychiatry.* – 2010. – No. 18. – P. 4–10.
- 9. Positive** emotional style predicts resistance to illness after experimental exposure to rhinovirus or Influenza A virus / S. Cohen, C. Alper [et al.] // *Psychosomatic Medicine.* – 2006. – No. 68. – P. 809–815.
- 10. Селигман М.** Новая позитивная психология : Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман ; пер. с англ. И. Солухи. – М. : София, 2006. – 368 с.
- 11. Danner D.** Positive emotions in early life and longevity : Findings from the nun study / D. Danner, D. Snowdon, W. Friesen // *Journal of Personality and Social Psychology.* – 2001. – No. 80. – P. 804–813.
- 12. Emotions,** morbidity, and mortality : New perspectives from psychoneuroimmunology / J. K. Kiecolt-Glaser, L. McGuire, T. R. Robles, R. Glaser // *Annual Review of Psychology.* – 2002. – No. 53. – P. 83–107.

- 13. Aging** and goal-directed emotional attention : Distraction reverses emotional biases / M. Knight, T. L. Seymour [et al.] // *Emotion*. – 2007. – No. 7. – P. 705–714. **14. O'Regan C.** Mental health and cognitive function / C. O'Regan, H. Cronin, R. A. Kenny // *Fifty Plus in Ireland 2011 : First Results from the Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA)* / Ed. by A. Bartlett, G. Savva, V. Timonen, R. A. Kenny. – Dublin, 2011. – P. 155–202. **15. Титаренко Т. М.** Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності: монографія / Т. М. Титаренко, О. М. Кочубейник, К. О. Черемних. – К.: Міленіум, 2014. – 206 с. **16. Stephan Y.** Subjective health and memory self-efficacy as mediators in the relation between subjective age and life satisfaction among old adults / Y. Stephan, J. Caudroit, A. Chalabaev // *Aging & Mental Health*. – 2011. – Vol. 15, No. 4. – May 2011. – P. 428–436.

Горбаль І. С. Порівняльний аналіз уявлень молоді та літніх людей про суб'єктивне благополуччя у старості

У статті проаналізовано роль вікових стереотипів у переживанні щасливої старості. Розкрито особливості уявлень представників молодшого покоління про різні аспекти суб'єктивного благополуччя у пізній дорослості, порівняно із оцінками якості життя самих літніх людей. Встановлено, що образ життя у пізній зрілості для молоді є доволі суперечливим, підкреслюється водночас обмеженість можливостей та ресурсів та зовнішня інтенсивність подій при внутрішній урівноваженості. Порівняно із молоддю, літні люди декларують більшу емоційну насиченість, менше ідеалізують власне життя, відчувають більше життєвих сил для самостійного вирішення проблем, сприймають життя більш пасивним та одноманітним.

Ключові слова: літні люди, молодь, вікові стереотипи, суб'єктивне благополуччя, інтенсивність емоцій.

Горбаль И. С. Сравнительный анализ представлений молодежи и пожилых людей о субъективном благополучии в старости

В статье проанализирована роль возрастных стереотипов в переживании счастливой старости. Раскрыты особенности представлений представителей младшего поколения о разных аспектах субъективного благополучия в поздней зрелости, по сравнению с оценками качества жизни самих пожилых людей. Образ жизни в поздней зрелости для молодежи спорный, подчеркивается одновременно ограниченность возможностей и ресурсов и внешняя интенсивность событий при внутренней уравновешенности. По сравнению с молодежью, пожилые люди декларируют большую эмоциональную насыщенность, менее идеализируют собственную жизнь, чувствуют больше жизненных сил для самостоятельного решения проблем, воспринимают жизнь более пассивной и одноманитной.

Ключевые слова: пожилые люди, молодежь, возрастные стереотипы, субъективное благополучие, интенсивность эмоций.

Horbal I. Comparative Analysis of the Conceptions of Subjective Well-being in Old age Among Youth and Elderly People

The article is dedicated to the problem of the role of age stereotypes in reaching of successful aging. It is stated that age stereotypes are usually created not only by younger but also by elderly people about themselves. There exist many simple stereotypes about old age, both positive and negative, it depends on the life sphere. It is revealed that elderly people internalize social attitudes about age that influences their self-attitudes. Thus, the need of age stereotypes transformation into more positive and convergence with the existing elderly people's beliefs is clarified.

Peculiarities of young generation's perception of different aspects of subjective well-being in late adulthood, comparing to the appraisals of life quality of elderly people are described due to the results of empirical study of two groups of people – younger and elder. The image of life in late adulthood is found to be sufficiently contradictory, the limit of abilities and resources together with outside intensity of events and inside balance are stressed. Comparing to youths' beliefs, elderly people declare bigger emotional saturation, less idealization of life, feel more life strengths for independent problem solving, and perceive life as more passive and monotonous.

Key words: elderly people, youth, age stereotypes, subjective well-being, emotional saturation.

Стаття надійшла до редакції 21.08.2016 р.

Прийнято до друку 30.09.2016 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Савченко С. В.

УДК 316.6-159.9.

Л. М. Коробка

**САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИ ТА СПІЛЬНОТИ ЩОДО ЗДОРОВ'Я
В КОНТЕКСТІ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ
І НАСЛІДКІВ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ**

Однією з актуальних проблем в умовах суспільних змін, спричинених воєнним конфліктом постає проблема підтримання і збереження здоров'я особи і спільноти. В Оттавській хартії сприяння здоров'ю підкреслюється важливість самовизначення, самостійності і самопомоги як окремої особистості, так і різних груп, спільнот у питаннях здоров'я. Самовизначення щодо здоров'я, в контексті