

## Тема 4 ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

### План

1. Особистісні особливості у похилому віці.
2. Типологія особистості в старості.
3. Характеристика пізнавальної сфери в період старіння.
4. Мудрість як якісна характеристика старості

### Література:

1. Сімко Р. Т. Геронтопсихологія : навч. посібник. Кам'янецьПодільський : Оіюм, 2011. 167 с.
2. Ушакова І. М. Геронтопсихологія : підручник. Харків : НУЦЗУ, 2014. 236 с.
3. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник для студ. вищ. навч. закл. Київ : Кондор, 2011. 469 с.

Психологія літнього віку в цілому розроблена недостатньо (у психології розвитку 90% займає психологія дітей). Тим часом, цей період – важливий етап онтогенезу людини, і без його всебічного дослідження неможлива побудова концепції психічного розвитку й відповідно формування образу «позитивного старіння». Важливість вивчення й розробки психології старіння як головної складової соціальної геронтології, безсумнівна.

Найчастіше психологічний портрет старої людини складається для багатьох із негативних характеристик. Зниження самооцінки, невпевненість у собі, невдоволення собою; побоювання самотності, безпорадності, зубожіння, смерті; похмурість, дратівливість, песимізм; зниження інтересу до нового – звідси бурчання, буркотливість; замикання інтересів на собі - егоїстичність, егоцентричність, підвищення уваги до свого тіла; невпевненість у завтрашньому дні – усе це робить старих людей дріб'язковими, скупими, занадто обережними, педантичними, консервативними, малоініціативними.

Фундаментальні дослідження вітчизняних і закордонних учених свідчать (при всій складності цього періоду) про різноманітні прояви позитивного відношення старої людини до життя, до людей, до себе. Характеризуючи симптоми психічного занепаду й психічних хвороб, розладів, уявлення про психічне старіння не може бути повним і цілним без урахування сприятливих випадків, які краще ніж будь-які інші варіанти характеризують старіння, притаманне тільки людині.

Особистісні зміни, що розцінюються як ознаки біологічно обумовленого старіння, виражаються в посиленні й загостренні колишніх властивостей особистості, з одного боку, і в розвитку загальних, власне, вікових рис, що нівелюються, – з іншого. Перша група змін проявляється в тому, що, наприклад, ощадливий стає скупим, недовірливий – підозрілим і т.ін. Друга група особистісних змін виражається в появі ригідності, нетерпимості, консерватизму у відношенні всього нового при одночасній переоцінці минулого, схильності до повчання, уразливості. Старечим змінам особистості притаманна своєрідна полярність: так, поряд з упертістю й ригідністю суджень спостерігається підвищена сугестивність і легковір'я, поряд зі зниженням емоційності й чуйності – підвищена сентиментальність, легкодухість, схильність до розчулення, поряд із переживанням почуття самотності – небажання контактувати з навколишніми.

В емоційній сфері переважає знижений настрій, схильність до депресивних реакцій, сльозливості, фіксації на образах. Для літньої людини характерне уповільнення темпів психічної діяльності, повільність і незручність моторики, знижена здатність орієнтування в

навколишньому. Ламання адаптаційного механізму, яке властиве похилому віку, проявляється в нових умовах (при зміні місця проживання, звичного оточення, при необхідності здійснення контактів у незвичній обстановці й т.д.). При цьому виникають реакції дезадаптації, які мають різний ступінь виразності – від особистісних до клінічно окреслених. Психічні зміни в літньому віці, пов'язані з патологічними процесами, проявляються в різних (нозологічних) захворюваннях, характерних для літнього й старечого віку. До них відносяться клінічні прояви деменцій, маревних та афективних розладів. Діагностика цих станів є прерогативою лікаря. Роль соціального працівника, що має постійний контакт із людьми похилого віку, полягає в тому, щоб бути елементарно інформованим про такі стани, уміти виявити ознаки захворювань та організувати допомогу фахівця.

Крім особистісних змін, пов'язаних із процесами старіння, важливо також мати на увазі зміни психічних функцій. До них відносяться порушення пам'яті, уваги, емоційної сфери, психомоторної діяльності, орієнтування в цілому – порушення адаптаційних механізмів. Особливого значення при спілкуванні з особами старшого віку набуває знання соціальним працівником особливостей розладів пам'яті.

При обстеженні пам'яті в осіб у віці 70-90 років виявилось таке: особливо страждає механічне запам'ятовування; найкраще зберігається логічна пам'ять; образна пам'ять слабшає більше ніж значеннева, але при цьому зберігається краще, ніж механічне запам'ятовування; основою стійкості пам'яті в старому віці є внутрішні значенневі зв'язки; провідним видом пам'яті стає логічна.

При відносній збереженості пам'яті на події багаторічної давнини в старості страждає пам'ять на недавні події, порушується короткочасна пам'ять. Це може негативно позначитися на стосунках літньої людини із соціальним працівником, який її обслуговує, коли виникають претензії до якості послуг, тривалості й кількості відвідувань і т.ін. Увага в літньому віці характеризується нестійкістю, відволіканністю.

Підходи до аналізу особливостей пізнавальної сфери людей пізнього періоду життя різні, тобто існують різні точки зору на стійкість і мінливість інтелекту в процесі життя. Одні психологи доводять, що немає вікових розходжень в інтелектуальній компетентності, лише знижена мотивація перешкоджає нормальному прояву інтелекту в старих людей. Інші, посиляючись на дані проведення інтелектуальних тестів, доводять, що в післяпенсійному віці інтелект знижується. Зазвичай вважається, що в багатьох людей у пізній старості виникають істотні дефекти в інтелектуальній сфері, особливо у сфері пам'яті. Але активно перетворююче відношення до себе індивіда допомагає йому частково компенсувати інтелектуальні можливості, що знижуються.

Традиційним поглядом на інтелект старих людей була концепція "інтелектуального дефіциту", тобто вважалося, що в старості настає зниження загальних розумових здібностей людини. Проте сучасні тривалі дослідження не підтвердили цю концепцію й показали, що багато з людей зберігають високий інтелект і в середньому, і в літньому віці.

Потрібно враховувати той факт, що зниження показників інтелекту в літньому віці найчастіше пов'язано з уповільненням швидкості реакцій, через що подовжується час, необхідний для виконання завдання. Якщо не обмежувати строгими рамками часу, то можливо більш успішне виконання завдання.

Дослідники вважають, що немає сенсу прямо зіставляти дані інтелектуальних тестів осіб молодого й літнього віку, тому що це не виявляє специфіку інтелекту. У літньому віці інтелект якісно інший. Якщо в молодості інтелект переважно спрямований на готовність до навчання й вирішення нових завдань, то в старості основну роль відіграє здатність до виконання тих

завдань, що будуються на використанні накопиченого досвіду й інформації. Велике значення має ступінь розумових здібностей у молодому віці, особливо якщо людина займається творчою, науковою діяльністю. Люди інтелектуальної праці часто зберігають ясність розуму до глибокої старості.

Американські психологи вважають, що в більшості випадків зниження інтелектуальних здібностей у людей похилого віку пояснюється слабким здоров'ям, економічними або соціальними причинами, ізоляцією, а також недостатньою освітою й деякими іншими чинниками, прямо не пов'язаними зі старінням.

Літні й старі люди не становлять монолітної групи; вони такі ж різні й складні, як і в будь-якому іншому віковому періоді: в отрочстві, юності, молодості, дорослості, зрілості. Подальші зміни в період геронтогенезу залежать від ступеня зрілості конкретної людини як особистості й суб'єкта діяльності. Є численні дані про збереження високої життєздатності й працездатності людини не тільки в літньому, але й у старечому віці. Велику позитивну роль у цьому віці грає безліч чинників: рівень освіти, рід занять, зрілість особистості та ін. Особливе значення має творча діяльність особистості як чинник, що протистоїть інволюції людини в цілому. Наприклад, у людей інтелектуальної праці з віком не змінюється запас слів і загальна ерудиція; у літніх інженерів зберігається багато невербальних функцій; літні бухгалтери виконували тест на швидкість настільки ж успішно, як і молоді; у водіїв, моряків, льотчиків до глибокої старості зберігається на високому рівні гострота зору й поле зору й т.п.

Активне пристосування до нової ситуації, діяльний стиль життя в цей період дає можливість подальшого розвитку людини, зокрема розвитку її особистості.

Літній вік характеризується не тільки мінусами. Старість несе в собі багато корисних, позитивних якостей. Людина стає розважливою, досвідченою. Вікові зниження адаптаційних можливостей, що неминуче настають у старості, компенсуються професійною майстерністю, глибокими пізнаннями й навичками, набутими протягом усього життя. Адаптаційні механізми дійсно знижуються, але це може бути успішно компенсовано високим рівнем суджень, широтою кругозору.

У старості важливі не тільки зміни, що відбуваються з людиною, але й ставлення людини до цих змін.

Класифікація соціально-психологічних типів старості, за І.Коном, побудована на підставі залежності типу від характеру діяльності, якою старість заповнена:

1. Активна, творча старість, коли людина виходить на заслужений відпочинок і, розставшись із професійною працею, продовжує брати участь у суспільному житті, вихованні молоді й т.д.;

2. Старість із гарною соціальною й психологічною пристосованістю, коли енергія старіючої людини спрямована на влаштування власного життя - матеріальне благополуччя, відпочинок, розваги й самоосвіта – на все те, на що раніше бракувало часу;

3. "Жіночий" тип старіння – у цьому випадку весь свій час та сили стара людина віддає родині: домашній роботі, сімейним турботам, вихованню онуків, роботі на дачі; оскільки домашня робота невичерпна, таким старим ніколи хандрити або нудьгувати, але задоволеність життям у них, звичайно, нижче, ніж у двох попередніх груп;

4. Старість, пов'язана з турботою про здоров'я ("чоловічий" тип старіння) – у цьому випадку моральне задоволення й заповнення життя дає турбота про здоров'я, що стимулює різні типи активності; але в цьому випадку людина може надавати зайвого значення своїм реальним та уявним нездужанням і хворобам і її свідомість відрізняється підвищеною тривожністю.

Ці чотири типи І. Кон вважає психологічно благополучними, проте є й негативні типи розвитку в старості. Наприклад, до таких можуть бути віднесені старі буркуни, незадоволені станом навколишнього світу, що критикують усіх, крім самих себе, всіх повчають й тероризують оточуючих нескінченними претензіями. Інший варіант негативного прояву старості - розчаровані в собі й власному житті самотні й сумні невдахи. Вони звинувачують себе за свої дійсні й уявні упущені можливості, не здатні прогнати геть похмурі спогади про життєві помилки, що робить їх глибоко нещасними.

Таким чином, особистість людини в міру її старіння змінюється, але старіння протікає по-різному, залежно від низки чинників, як біологічних (конституціональний тип особистості, темперамент, стан фізичного здоров'я), так і соціально-психологічних (спосіб життя, сімейно-побутове становище, наявність духових інтересів, творчої активності). При такому розгляді проблеми старості виникає можливість і необхідність підготовки людей до старіння. Це завдання полягає не тільки в підтримці фізичного стану індивіда, але й вимагає створення умов для його психологічної адаптації, розробки заходів психологічного забезпечення.