

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського  
„Харківський авіаційний інститут”

**А.В. Коцар**

## **ВСТУП ДО ГЕРОНТОПСИХОЛОГІЇ**

Частина 1

Навчальний посібник

Харків „ХАІ” 2007

УДК 681.3.06+519.6

Вступ до геронтопсихології. Ч. 1/ А.В. Коцар. – Навч. посібник. – Харків: Нац. аерокосм. ун-т “Харк. авіац. ін-т”, 2007. – 60 с.

Посібник складено з розділів, що містять загальні теоретичні уявлення про старіння і старість.

Описано психологічні зміни, пов'язані з нормальним старінням. Розглянуто деякі питання індивідуального психологічного консультування літніх людей.

Для студентів, що вивчають курси “Геронтопсихологія”, “Психологія розвитку”, “Вікова психологія”.

Бібліогр.: 23 назви

Рецензенти: д-р психол. наук, проф. О.Ф. Іванова,  
канд. психол. наук, доц. Н.П. Крейдун

© Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського  
„Харківський авіаційний інститут”, 2007 р.

## Зміст

<b>ВСТУП .....</b>	<b>4</b>
<b>1 УЯВЛЕННЯ ПРО ПРИРОДУ СТАРОСТІ Й СТАРІННЯ У ГЕРОНТОПСИХОЛОГІЇ.....</b>	<b>8</b>
<b>2 БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СТАРОСТІ .....</b>	<b>10</b>
<b>3 НАПРЯМКИ ДОСЛІДЖЕНЬ У ГЕРОНТОПСИХОЛОГІЇ .....</b>	<b>20</b>
<b>4 ОСОБЛИВОСТІ ПІЗНАВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ У СТАРОСТІ.....</b>	<b>24</b>
<b>5 ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У ПОХИЛОМУ ВІЦІ .....</b>	<b>36</b>
<b>6 ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ Й МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ.....</b>	<b>41</b>
<b>7 ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРИ САМОСВІДОМОСТІ.....</b>	<b>47</b>
<b>8 ІНДИВІДУАЛЬНЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ..</b>	<b>53</b>
<b>БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК .....</b>	<b>58</b>

## Вступ

Старість є найпарадоксальнішим і суперечливим людським віком, який вивчається психологами, біологами, соціологами, істориками впродовж тривалого часу.

Однією з найбільш важливих та очевидних причин необхідності вивчення особливостей старості є різке збільшення тривалості життя у більшій частині населення, що проживає в індустріальних і західних країнах.

З другої половини ХХ століття і до цього часу спостерігається колосальний демографічний ріст. Якщо за три попередні століття населення планети збільшилося лише втричі, то в нинішньому відбулося його майже чотирикратно зростання. Збільшення швидкості росту чисельності населення є характерним для всіх вікових груп, але найбільші темпи характерні для старших вікових груп.

Нейл Смелзер прогнозував, що до 2000 року чисельність людей старше 65 років виросте у всьому світі, у всіх його частинах. У розвинених країнах їх частка становить 6,3%. Але приріст цей нерівномірний, в європейських країнах він йде раз у десять швидше, ніж в інших. У ХХІ столітті ця тенденція наростатиме і Європа виправдає назву - "стара" у всіх відношеннях.

Сьогодні в світі близько 600 мільйонів людей старше 60 років. У 2050 році їх буде близько 2 мільярдів. Майже одночасно — вперше в історії людства — число літніх (людей у віці 60 років і старше) на Землі перевищить кількість дітей (до 14 років).

Так завершиться грандіозний демографічний перехід — або, краще сказати, ривок — з тисячоліть високої народжуваності й високої смертності в епоху низької народжуваності й смертності і, як наслідок, старіння населення. У розвинених країнах процес демографічного переходу вже практично закінчився: там кількість немолодих перевищила число дітей, а рівень народжуваності опустився нижче за рівень відтворення населення. Але справжній демографічний вибух старіння відбудеться в найближчі 30—50 років у тих країнах, що розвиваються, де сьогодні населення ще досить молоде. У цих країнах, проте, вже почалися і впевнено набирають темпу демографічні процеси зниження народжуваності і смертності, які неминуче спричинять постаріння населення. І найголовніше: це демографічне старіння здійснюватиметься у небачених досі масштабах і з небувалою швидкістю. У країнах, що розвиваються, воно здійсниться протягом десятиліть, а не майже сторіч, як це було у ряді країн Західної Європи. Нарешті, не можна забувати ось про що: країни, що розвиваються, не готові зустріти майбутню «приливну

хвилю» старіння — ні економічно, ні політично, ні соціально, ні психологічно. На жаль, у країнах з перехідною економікою тривалість життя нижче, ніж в постіндустріальних розвинених країнах.

Так, в Україні, в період з 1980 по 2000 роки, за даними ООН, середня тривалість життя у чоловіків зменшилася майже на два роки — з 64,2 до 62,7. Очікувана тривалість життя після досягнення 60-річного віку становить близько 14 років.

Насправді, в Україні сьогодні загальне число осіб пенсійного віку становить близько 23% всього населення. Співвідношення ж чисельності працездатного населення і людей старше 60 років неухильно знижується: з 9 в 1950 році до 5 в 2000 році; у 2050 році це співвідношення знизиться до 2.

Всі ці страхітливі міркування та висновки ґрунтуються на допущеннях, у яких центральним є те, що людина пенсійного віку — це непрацююча, непрацездатна людина. Навряд чи потрібні які-небудь поглиблені дослідження, щоб переконатися, що це не так.

Люди літнього віку — не інертна маса зайвих людей, які втратили здатність йти в ногу з часом і необоротно перетворилися на тягар для суспільства. Численні дослідження й практичні приклади підтверджують: люди пенсійного віку цілком здатні удосконалювати свої знання і навички — аж до освоєння нових професій. Вони мають здатність займатися творчістю, також мають великий потенціал щодо передачі життєвого досвіду та професійної компетентності своїм нащадкам.

Продуктивне, активне старіння має стати центральною концепцією при розробці підходів до запобігання кризі старіючого суспільства. Саме тому актуальність вивчення даного вікового періоду є неймовірно великою. Що стосується психології старіння, то тут цікавить психологічний і етичний аспект цієї проблеми. Це прийняття свого віку через прийняття себе у віці і віці інших, проблема відношення до себе і до інших через вік. Причому в кожному міфі є свої символи. Ми не хочемо виглядати людьми похилого віку, ми відносимося до процесу старіння як до чогось жахливого та мерзенного, проте це природна частина життєвого циклу.

Деякі люди вважають старість прокляттям, інші — благословенням. Багато хто оплакує старість, лише деякі її оспівують. Старість має свої радощі, не менші, ніж радість юності, а просто інші.

Існують проблеми старості, психології літнього віку, проте важливіше зупинитися на ситуаціях, в які потрапляють люди похилого віку. Старість характеризують деякі особливості внутрішнього і зовнішнього порядку, одна з якої — близькість до смерті.

Лякають безрадінні аспекти літнього віку. Старіти означає переживати наростаючі фізичну й психічну кризи, здатися під натиском хвороб, страшитися духовної й тілесної неповноцінності і бути ізольованим від навколишніх людей.

Незважаючи на існування цих безрадінних аспектів, є й інший образ гідності старості - мудрість стариків. Образи «мудрого старика» і «мудрої літньої жінки» вельми популярні.

Перша гідність старості – мудрість. Мудрість людей похилого віку пов'язують з багатим життєвим досвідом. Літні володіють скарбницею професійних та особистих переживань.

Другою гідністю старості прийнято вважати, що літні люди свідоміше дивляться на світ з висоти свого віку. Проте, щоб бути корисними суспільству, необхідно тримати руку на пульсі сучасності.

Але чи є така можливість у сучасних людей похилого віку?

Ні, бо однією з найважливіших проблем є проблема незатребуваності старшого покоління. Тут необхідно сказати про те, що літні люди нашого часу проживають своє життя в абсолютно інших умовах, ніж проходила їх молодість. Щоб зорієнтуватися в сучасному предметному й технічному світі, вони мають вчитися у дітей. Їх досвід, навпроти, як правило, дітьми не затребуваний, оскільки він не може бути використаний у світі, що кардинально змінився.

Для літніх людей нашого століття ця проблема стає особливо гострою. У колишні часи взаємодія поколінь визначалася тим, що нові покоління могли вижити, переймаючи досвід, знання у старших. Досвід, мудрість немолодих мала суспільну цінність і до певної міри сприяла благополучному виживанню нових поколінь. На жаль, у наш час цей взаємозв'язок практично перерваний. Сучасний старий – самотній і незатребуваний суспільством. Очевидно, суперечність між багатством життєвого досвіду, що відображає цілісне відношення до прожитого життя, і його незатребуваністю, а ще гірше – зневажливим до нього відношенням. Незатребуваність одного з головних достоїнств літніх людей – їх досвіду, звичайно ж, окремо, породжує і проблеми взаємовідношення і проблеми особистісного розвитку.

У «благополучних» країнах фінансова незалежність дозволяє літнім людям більше думати про себе, жити, щоб жити і давати жити іншим, замість того, щоб прагнути довести таким, що оточують, свою значимість, що вони ще у формі.

Що стосується України, то старість у нас є практично малозабезпеченою. У цьому віці людині майже нічого робити. Немає належного нагляду, не створені соціальні програми, які дають можливість літній людині активно проживати цей віковий період. Певних фінансів літні не мають, виїхати вони нікуди не можуть,

піклуватися належним чином про своє здоров'я також не мають можливості. Якщо говорити про творчість, це також складне питання. Причому в нашій країні проблема творчості стоїть не тільки перед літніми людьми, але й перед представниками молодого покоління, перш за все тому, що основна проблема України – це проблема вижити.

Старість – це специфічний час, який пов'язаний з багатьма психологічними проблемами. Самотність, численні втрати як у соціальному, так і в психологічному плані, проблема незатребуваності, погіршення здоров'я, зниження матеріального положення – це далеко не весь перелік тих проблем, на які натрапляє сучасна літня людина.

Таким чином, ухвалення старості виступає як особлива праця, як одна з найважливіших задач особистості.

У 1914 р. виникає новий науковий напрямок – **геронтологія**, предметом якого стає вивчення процесів старіння [1]. Пошуки процесів, які можна було б вважати специфічними для початку старості, були основними напрямками досліджень у геронтології з часу її зародження як науки. Розвиваючись як самостійна наука, **геронтопсихологія** має дуже коротку історію. Саме тому достатньо важко знайти «готові» форми знання, якщо навіть у наш час ми спостерігаємо процес формування абсолютно нових принципів і підходів, їх втілення в практику соціально-психологічних і віково-психологічних досліджень.

Таким чином, виникає питання щодо права існування психології старіння як самостійної наукової дисципліни, тим більше що методологія, методи дослідження і навіть термінологія знаходяться у стані уточнення і узгодження. Саме поєднання слів «психологія старіння», або геронтопсихологія вказує на специфічне місце, яке відводиться цій дисципліні у системі наукового знання. Виникнувши на стику наук – психології, соціології та геронтології – геронтопсихологія зберігає за собою особливий статус, тому що кожна із цих дисциплін включає її як складову частину.

Психології у цьому плані відводиться особливе місце – вона вивчає саму людину у всій складності її взаємин у суспільстві: зміна її стану, поглядів, факторів, що впливають на старіння і на ставлення суспільства до цього явища - суспільства, яке стає «світом старих людей». Знання суспільством специфіки проходження процесу старіння, способів продовження професійної діяльності, ступеня та характеру включеності людей похилого віку у суспільні відносини, рівня їх адаптації до свого стану, що змінюється, становище й місце у суспільстві – все це надзвичайно важливо для легшого пристосування людей літнього віку до своїх вікових змін, до віку «соціальних втрат», пошуку нових можливостей [9]. Напрацьовані у цьому плані за

кордоном наукові дані, схеми, концепції, безумовно, являють великий інтерес, але автоматичне перенесення їх на вітчизняний ґрунт не дає повноцінних результатів у зв'язку із соціальними, соціопсихологічними та культурними особливостями нашої країни. Сьогодні особлива увага до вікової психології та соціальної психології старіння пов'язана не тільки із диференціацією і розвитком власне наукових знань, але і розширенням й ускладненням соціальних практик – допомоги, консультування, супроводу, психотерапії, соціального захисту і т.п. – у відношенні до людей літнього віку і до тих, хто пов'язаний з ними в сім'ї й у роботі.

**Період літнього віку** - це значущий етап онтогенезу людини, і без його ґрунтовного дослідження неможлива побудова цілісної концепції психічного розвитку і, відповідно, формування образу «позитивного старіння».

Таким чином, важливість вивчення психології старіння є очевидною. Але перед наукою тут виникає багато ще нерозв'язаних проблем, зокрема у сфері теоретичних пояснень і методологічних підходів.

**Психологічні проблеми старіння** розроблені ще недостатньо. Це пов'язано:

- по-перше, із відмінностями теоретичних інтерпретацій психологічних характеристик літніх людей та відсутністю достовірних даних про вікову норму різних сторін психічної діяльності у пізньому віці;
- по-друге, із відсутністю надійного та валідного інструментарію для проведення експериментальних психологічних досліджень осіб літнього та похилого віку;
- по-третє, із тим, що переважна більшість методик, що використовуються, розроблена для вивчення людей молодшого віку і не відповідає установкам, інтересам та іншим характеристикам літніх і старих людей [1].

## **1 Уявлення про природу старості й старіння у геронтопсихології**

Сучасна геронтопсихологія ґрунтується на таких уявленнях про природу старості і старіння [2]:

1. Соціально-психологічний розвиток людини не є обмеженим якимись певними періодами його буття, він здійснюється впродовж всього життя.
2. До старості людина не вичерпує всі свої резервні можливості, потенціал свого розвитку.



3. Психічний розвиток людини є настільки багатовимірним, багатоформним і багатонаправленим, що практично неможливо виявити всі його прояви, якості й можливості.

4. Особистісно-психологічний розвиток людини відбувається різними темпами і досягає різного рівня в різних галузях соціальної дійсності. Відповідно, співвідношення втрат і придбань виявляється різним у різні періоди старіння людини.

Старіння – це багатоплановий процес. Можна говорити про фізичний, особистісно-психологічний, соціальний, професійний аспекти старіння.

У сучасній психології все більше стверджується точка зору, згідно з якою старіння не може розглядатися як проста інволюція, згасання або регрес. Це скоріше період, в якому продовжується становлення людини і яка включає в себе багато пристосованих та компенсаторних механізмів. Люди похилого віку змушені не тільки пристосовуватися до нової ситуації зовні, але і реагувати на зміни у самих собі [6].

Необхідно розрізняти поняття старіння й старості.

**Старість** – це завершальний період людського життя, умовний початок якого пов'язаний з відходом людини від безпосередньої участі у продуктивному житті суспільства, що характеризується новоутвореннями, як і будь-який інший вік [7].

**Старіння** – руйнівний процес, який проходить у результаті наростаючої із віком ушкоджувальної дії зовнішніх і внутрішніх факторів і призводить до недостатності фізіологічних функцій організму. Старіння є зміною структур і функцій живої системи, що постійно розвивається [23].

У вітчизняній геронтології розрізняють такі види старіння:

- 1) **природне** (фізіологічне, нормальне) старіння, яке характеризується певним темпом і послідовністю вікових змін, які є відповідними до біологічних, адаптаційно-регуляторних можливостей даної людської популяції;
- 2) **сповільнене** (ретардироване) старіння, яке відрізняється **повільнішим**, ніж у всієї популяції, темпом вікових змін. Граничним проявом цього типу старіння є феномен довголіття;
- 3) **передчасне** (патологічне, прискорене) старіння. Для нього властивий ранній розвиток вікових змін або яскравіший їх прояв у той чи інший віковий період.

Отже, зміни при старінні відбуваються в таких випадках:

- на біологічному рівні, коли організм стає більш уразливим, зростає вірогідність смерті;

- на соціальному рівні, коли людина виходить на пенсію, змінюється її соціальний статус, соціальні ролі, патерни поведінки;
- на психологічному рівні, коли людина усвідомлює зміни, що відбуваються з нею, та пристосовується до них.

**Старіння** – це перехід до системи нових соціальних ролей, тобто до нових систем групових і міжособистісних відносин [9].

На думку відомого вітчизняного геронтолога І.В.Давидовського, у цих поняттях об'єднуються об'єктивні закони життя й суб'єктивні антропоморфні уявлення людини, а також просто пристрасне бажання жити довго [6].

Старість є не статичним станом, а динамічним процесом. Вона пов'язана із специфічними змінами умов життя, багато з яких, на жаль, мають негативне забарвлення. До них належать:

- зміни фізичних можливостей;
- втрата суспільного положення, пов'язаного з роботою, що виконувалася;
- зміна функцій в сім'ї;
- смерть або загроза втрати близьких людей;
- погіршення економічних умов життя;
- необхідність пристосовуватися до швидких культурних і побутових змін.

Більше того, закінчення професійної діяльності у багатьох людей викликає радикальну зміну стилю життя. У деяких з часом настають зміни найближчого оточення та форм поведінки, наприклад, внаслідок переміщення до будинку людей похилого віку. Існують також позитивні сторони зміни життєвої ситуації: наявність великої кількості вільного часу, можливість вільно займатися улюбленою справою, присвячувати себе розвагам або хобі, звільнення від необхідності суперництва та боротьби за своє положення [8].

## **2 Біологічні та психологічні підходи до вивчення старості**

У сучасній науці існують різні підходи до вивчення старості. У багатьох роботах аналізуються процеси психологічного старіння та пов'язані з ними питання, що стосуються механізмів функціонування психіки в літньому віці; вікових задач старості як особливого періоду життя; нормативних та індивідуальних особливостей старіння; особистісних й інтелектуальних змін; уявлень літньої людини про себе, її відносин із навколишніми людьми і т.д. У пошуках відповіді на ці запитання важливо знати, яке базове уявлення про старіння

лежить в основі того чи іншого підходу. Від цього залежить, які теоретичні питання будуть поставлені, по яких напрямках підуть пошуки вирішення численних практичних проблем, які заходи профілактики, попередження та корекції негативних наслідків у цей період життя можуть бути запропоновані.

Дослідження в області психології старості мають об'єктивно-наукове значення, яке полягає у встановленні взаємозв'язку біологічних та психологічних факторів розвитку впродовж всього життєвого шляху людини. Ці дослідження мають бути орієнтовані на ціннісне питання, тобто на подолання уявлення про старість як про вік занепаду і втрат, розподіл потенціалу розвитку в старості, його можливих форм і варіантів.

У біології існує більше двохсот теорій старіння, але всі їх можна розділити на дві великі групи – **теорії «запрограмованого» і «непрограмованого» старіння** [14].

**3 позиції першого підходу старіння** – це базова біологічна властивість усіх живих організмів; це процес, який еволюційно заданий і генетично зумовлений. Будь-який організм функціонує у межах часу, необхідного для досягнення статевої зрілості й виконання репродуктивної функції, і потім його життєдіяльність порушується. На користь цієї теорії служать, наприклад, дані про обмежене число ділень клітки впродовж життєдіяльності («феномен Хайфліка»). При такій постановці питання старіння – явище нормальне, універсальне і є «самознищенням», «самоліквідацією» організму з метою звільнити дорогу новим поколінням. Біолог, нобелівський лауреат Пітер Медовар розкриває генетичні причини старіння, пов'язуючи негативні зміни в старості з проявом невідбракованих у репродуктивний період шкідливих мутацій.

**3 позиції другого підходу старіння** – це результат накопичення протягом життя «помилки і катастрофи», коли випадково відбуваються порушення та пошкодження («непрограмоване» старіння). Отже, причини старіння пов'язані з дією несприятливих зовнішніх факторів, які необхідно знати, щоб попереджати й контролювати їх прояви.

**І.І. Мечников** розробляв теорію старіння як аутоінтоксикацію організму. Один з основоположників російської геронтології – А.А. Богомолець вважав, що головним фактором старіння є порушення гармонії фізіологічних процесів організму.

**І.В. Давидовський** вважав клітинну атрофію морфологічною основою вікової зміни функціонування різних систем організму. Згідно з його поглядами, для старості характерні процеси пристосовного самообмеження життєвих відправлень в умовах зниженої стійкості структур до зовнішніх дій. Старість розглядалася І.В. Давидовським як віково-специфічна форма пристосування до середовища, як

«обмежене у своїй природі життя», появу якого не можна пов'язати з якою-небудь певною календарною датою.

**Геронтолог В.В. Фролькіс** визначав старість як час скорочення пристосовних можливостей організму. Проте в запропонованій ним більше ніж 30 років тому **адаптаційно-регуляторної теорії старіння** він не тільки констатував факт зниження пристосовних можливостей організму, але і свідчив про появу нових компенсаторних можливостей організму. Саме на шляху аналізу фундаментальних механізмів старіння В.В.Фролькісу вдалося довести, що разом із процесами старіння існують і процеси антистаріння, або **вітаукт** (від лат. віта – життя, ауктум – збільшувати). **Процеси вітаукта** – це механізми саморегуляції, які протистоять руйнівним тенденціям і спрямовані на стабілізацію життєдіяльності організму та збільшення тривалості його життя.

У вікових змінах, на думку В.В.Фролькіса, особливе значення мають порушення на рівні регуляції роботи генів, у яких закодовано код побудови білків, а також на рівні нервової та гормональної регуляції гомеостазу. Первинні механізми старіння пов'язані з порушенням генної регуляції. Надзвичайно важливо те, що зміна генної регуляції може призвести до активації репресованих генів, які раніше «мовчали».

Співробітники лабораторії В.В.Фролькіса провели дослідження, що дали парадоксальний результат. Речовини, що блокували певну групу генів, які, очевидно, відповідають за синтез «білків старіння», приводили до досить значного збільшення тривалості життя. На основі цих досліджень було зроблено такий висновок: якщо вдасться виділити такий ген і контролювати його роботу, то тривалість життя клітки різко зросте. Дослідники припустили, що разом із «білками старіння» існують «білки антистаріння». Вони стабілізують мембрану клітки, захищають деякі інші білки від руйнуючого впливу, попереджають клітку про загибель. Прояви процесу антистаріння вдалося виявити на різних рівнях життєдіяльності організму, причому одні механізми спрямовані на створення надійніших, менш руйнованих систем, а інші – на компенсацію та ліквідацію наслідків старіння. Частина механізмів антистаріння закріплена спадково. Як приклади можна навести систему «репарації» генетичного апарату (відновлення молекули ДНК від пошкоджень) і систему знешкодження так званих вільних радикалів, які пошкоджують білки, нуклеїнові кислоти, мембрани кліток [18].

Антистаріння тому і є вітауктом, що не тільки протидіє старінню, але і приводить до нових форм функціональної організації, що сприяють збільшенню адаптаційних можливостей організму. До найбільш важливих адаптивних механізмів відноситься активація ряду ферментів і підвищення чутливості рецепторів до гормонів при

ослабленні функції деяких залоз внутрішньої секреції (зокрема, гормонів щитовидної залози, що беруть участь в емоційній діяльності людини). Останнє явище має досить широке розповсюдження. Завдяки вітаукту підвищується чутливість організму до багатьох фізіологічно активних речовин, лікарських препаратів та ін.

В.В. Фролькіс висунув гіпотезу про **стрес-вік-синдром**, основу якої складає уявлення про стрес, розроблене Г.Сельє.

Як відомо, Г. Сельє вважав, що без стресу неможлива нормальна життєдіяльність організму, а повна свобода від стресів дорівнюється смерті. В.В. Фролькіс звернув увагу на те, що багато проявів старіння схожі на зміни, що виникають у дорослих при стресі. До них можна віднести зміну балансу позитивних і негативних емоцій, нерівномірну зміну збудливості різних структур лімбічної системи й гіпоталамусу, зміну співвідношення тону симпатичних і парасимпатичних впливів, ослаблення нервового контролю і т.д. При стрес-вік-синдромі частина дій має пристосовне значення, проте багато інших можуть стати причиною пошкодження і хвороб. Якщо у молодому віці стресова ситуація мобілізує пристосовні можливості організму, то в літньому віці на фоні вже наявного стрес-вік-синдрому додаткові стреси призводять до стійкого підвищення артеріального тиску, інфаркту, інсульту і т.п.

Людське життя В.В. Фролькіс розділив на три етапи, які не мають різких переходів:

- 1) **онтогенез** – в його класичному розумінні як період зростання і становлення репродуктивної здібності;
- 2) **мезогенез** – відносно стабільний період балансу процесів старіння і антистаріння (вітаукта); продовження періоду мезогенезу привело б до оптимальної зміни не тільки тривалості, але і якості життя;
- 3) **геронтогенез** – період переважання процесів старіння над вітауктом, періодом неухильного зниження життєздатності, пристосовних можливостей організму.

На цій основі В.В.Фролькіс запропонував таку біологічну формулу індивідуального розвитку організму упродовж життя: етагенез (від грецьк. – вік) = онтогенез + мезогенез + геронтогенез.

Період геронтогенезу характеризується нерівномірністю процесу старіння, який відображається вираз у гетеротропності (неоднакової вираженості старіння в різних органах і структурах), у гетерохроності (у різних термінах настання старіння окремих органів та їх тканин), у гетерокінетичності (неоднакової швидкості розвитку вікових змін).

Інший відомий геронтолог – **М.Ф.Шахматов** розглядав старіння як результат віково-деструктивних змін у вищих відділах центральної нервової системи. Він прагнув показати, що хоча старіння – це

закономірний процес вікових змін в органах і системах, він має яскраво виражений індивідуальний характер. Місце і час виникнення, переважне розповсюдження, швидкість прогресування даного процесу визначають не тільки тривалість життя, але і різні форми та варіанти старіння.

Важливою особливістю психічного життя у період старіння є те, що психічні процеси проходять в умовах фізичної інволюції, більш - менш різко вираженого фізичного зниження, занепаду. Фактор фізичного здоров'я, фізичної активності посідає важливе місце серед основних факторів, що обумовлюють соціальний та психічний статус літньої людини, і значення його тим вище, чим старше вік [19].

Фізичне неблагополуччя є важливою причиною незадоволеності життям у старості. Частими наслідками цього бувають зубожіння відчуттів, очерствління, прогресуюча втрата інтересу до того, що оточує, зміна відносин із близькими людьми. М.Ф. Шахматов прагнув показати нерозривний зв'язок біологічної та психологічної сторін старіння. Він наполягав на тому, що сприятливі форми психічного старіння характеризуються гармонійним зниженням фізичних і психічних функцій (при якісному збереженні їх функціонування), що супроводжується згодою із самим собою, з природним ходом подій, зокрема з неминучістю завершення власного життя.

М.Ф. Шахматов проаналізував життєву позицію літніх людей, які вважали своє старіння вдалим, успішним, сприятливим і навіть щасливим. Для неї характерне виразне орієнтування літніх людей на сьогоднішній день. Такі люди не виявляють якої-небудь проєкції на те, що пройшло, у них також немає і стійких планів діяльного життя на майбутнє. Сьогоднішнє літнє існування приймається ними без яких-небудь обмовок і без планів змінити щось у кращій бік. Подібна розумова робота приводить до вироблення нової, споглядальної, спокійної та самодостатньої життєвої позиції. Навколишнє життя, сьогоднішній стан здоров'я, фізичні недуги, побут сприймаються терпимо, такими, які вони є. З'являються нові інтереси, раніше не властиві даній людині. Серед них особливо виділяють звернення до природи, схильності до віршування, бажання безкорисливо допомагати тим, хто оточує, в першу чергу хворим і слабким. Іноді в цьому віці вперше виникає любов до тварин. Стійка розумова робота відображає прагнення переосмислити свій життєвий досвід, минулу діяльність із позиції старої людини. Успіхи в накопиченні знань, почесні посади та звання втрачають минулу привабливість і здаються малозначними. Матеріальні цінності, придбані протягом життя, також виявляються неістотними. Становлення нової життєвої позиції, інших мотиваційних установок та інтересів узгоджується з характером психофізіологічних змін у процесі старіння.

З погляду сучасних антропологів і геронтологів, для характеристики темпу старіння, типу його проходження є важливим визначення біологічного віку. **Поняття «біологічний вік»** означає стадію фізичного розвитку людського організму. На початкових етапах онтогенезу це рівень морфофункціонального дозрівання у порівнянні зі стандартом популяції. У періоді в'янення він визначається як сукупність показників стану індивіда у порівнянні з відповідними показниками здорових людей того ж віку, даної епохи, народності, географічних та економічних умов. Розбіжність між хронологічним і біологічним віками дозволяє оцінити інтенсивність старіння і функціональні можливості індивіда.

У другій половині життя люди одного хронологічного віку особливо сильно розрізняються за своїм біологічним віком. При порівнянні різних вікових груп найвища міжіндивідуальна варіативність за показниками біологічного віку спостерігається у довгожителів.

Пошук біологічних критеріїв старіння є одним з основних задач геронтології. На сьогодні немає остаточного вирішення питання про оптимальний спосіб визначення біологічного віку. Дискусійним залишається питання про те, що слід використовувати: велике число не пов'язаних між собою змін чи ж окремі, найбільш інформативні показники (такі, наприклад, як кістковий вік або стан кистьових кісток, анатомічний вік і т.п.).

Найгостріше питання геронтології пов'язано з визначенням моментів переходу від зрілості до старості, від ранньої до пізньої старості, оскільки ці процеси мають поступовий і тривалий характер при загальній неухильній безперервно-поступальній ході.

У психології, як і у біології, критерії завершення, вичерпання періоду зрілості й переходу до старості чітко не визначені. Вирішення цього питання багато в чому пов'язано із дискусією з приводу специфічних життєвих задач перехідного періоду від зрілості до старості.

Роздуми психологів про процеси, які відбуваються при старінні, можна об'єднати у дві великі групи. Перша група вчених аналізує період старіння на основі принципу компенсації (Н.К. Корсакова, О.М. Молчанова та ін.), друга – розробляє ідеї про можливість виходу психіки людини на якісно новий рівень розвитку особистості (Е. Еріксон, Р. Пекк, П. Балтес та ін.).

**Старіння** у цілому розглядають як завершальну стадію розвитку особи, проте в окремих концепціях виділяють його специфічні особливості. Так, Д.Б. Бромлей, визначаючи розвиток у старості як построзвиток, підкреслює його компенсаторний характер щодо вікових змін, які виникають. Оскільки старіння обумовлене нервово-психічними, ендокринно-обмінними та психосоціальними причинами, то, за думкою Н.К. Корсакової, воно супроводжується комплексом

афектних реакцій, пов'язаних із переживанням актуальної дефіцитарності. Формування «совладаючої поведінки», вбудовування компенсаторних механізмів та усунення факторів ризику, до яких відносяться соматичні стани, визначають позитивну або негативну динаміку змін у цей період. Механізм компенсації може бути цілком адекватним і забезпечувати цілковиту адаптацію до нових умов життя, якщо він включає в себе елементи навчання новому виду та способам діяльності, новим стратегіям поведінки, спрямованим на подолання дефіцитарності.

Не можна ігнорувати складність реалізації компенсації, яка пов'язана із наростанням ригідності, з труднощами перемикання, із звуженням кола спілкування, характерними для людини в літньому віці. При невдалій компенсації включаються й стають домінуючими негативні механізми психічного життя – відхід, відчуження і агресія.

У дослідженні **О.В. Краснової** показано, що одним з механізмів життєвої активності літньої людини в сучасній ситуації може стати зосередження на інтересах вузького соціального простору – власної сім'ї.

**Т.Д. Марцинківська**, аналізуючи особливості психічного розвитку в пізньому віці, підкреслює, що на зміну колишнім механізмам регуляції поведінки, таким, як інтеріоризація, ідентифікація із тими, що оточують, і емоційне опосередкування, приходять інші – відхід у хворобу, залучення до себе уваги з метою отримання привілею та поблажливості. Автор звертає увагу на складне і особливе поєднання механізмів психічного функціонування у пізньому віці, яке вимагає глибшого, спеціального дослідження.

За даними **Д. Роцака**, перелік потреб у літньому віці багато в чому той же самий, що і в попередні періоди життя, але змінюється структура, ієрархія потреб. Просліджується висунення у центр потребової сфери літньої людини потреби в безпеці, в автономії та незалежності, а також у проектуванні на інших своїх психічних проявів. Потреби в творчості, в коханні, в самоактуалізації й відчутті спільності стають менш значущими.

У дослідженнях **О.М. Молчанової** показано, що разом із загальним зниженням цінності Я і його окремих аспектів із віком виявляється нова тенденція, названа автором психологічним вітауктом.

**Психологічний вітаукт** – це фактори стабілізації і компенсації Я-концепції у літньому віці. До них відноситься висока реальна самооцінка за рядом параметрів. Вона виявляється у фіксації на позитивних рисах своєї вдачі; у зниженні ідеальних і досяжних цілей, а також в їх зближенні із реальною самооцінкою; у відносно високому рівні самовідношення; у визнанні своєї позиції задовільною (навіть якщо вона не є такою); в орієнтації на життя дітей та онуків і т. ін.



У концепції **Е. Еріксона** старість – невід'ємна частина життєвого шляху, його логічне і психологічне завершення, однак він підкреслює соціально цінні риси цього віку. Можливість успішного переходу у цей психологічний вік Е. Еріксон пов'язує з позитивним розв'язанням попередніх вікових криз. Суть розвитку в даному віці полягає у досягненні цілісності особистості (егоінтеграції), яка ґрунтується на підбитті підсумків своєму минулому житті й усвідомленні її як єдиного цілого, в якому нічого не слід змінювати. Соціально цінна межа особистості у старості – мудрість. Е. Еріксон визначає її як стан духу, як одночасний погляд в минуле, сьогодення і майбутнє, що звільняє історію життя від випадковостей, що дозволяє особистості усвідомити зв'язок і спадкоємність поколінь.

Якщо ж людина відчуває, що не досягла тих цілей, до яких прагнула, або не може звести свої вчинки до єдиного цілого, то виникає страх смерті, відчай від неможливості почати життя заново. Е. Еріксон наполягає на тому, що розв'язання фінальної кризи вимагає поглибленої внутрішньої роботи, пошуків, а не упокорювання і пасивності в прийнятті неминучого кінця.

**Р. Пекк**, розвиваючи ідеї Е. Еріксона, стверджував, що людині у період старіння необхідно вирішити низку нових вікових задач, щоб повністю склалося почуття цілісності особистості. Для цього їй слід зробити таке:

- перейти до нового розгляду себе, своєї унікальності через призму не лише якої-небудь однієї ролі (професіонала або батька), але і інших (громадський діяч, захисник тварин та ін.);
- усвідомити факт погіршення здоров'я та старіння тіла, виробити необхідну «байдужість» і терпимість. Успішне старіння можливо, якщо людина пристосується до неминучого фізичного дискомфорту або знайде таке заняття, яке допоможе їй відвернутися;
- подолати заклопотаність перспективою близької смерті, прийняти думки про смерть без жаху, продовжити власну життєву лінію завдяки участі у справах молодого покоління.

Під впливом Е. Еріксона у концепції «безперервного життєвого шляху» старість трактується як продовження колишнього стилю життя, що завершує період життя і залежить від усіх передуючих.

У теоретичній моделі **П. Балтеса** розвиток детермінований складною взаємодією зовнішнього (соціальне середовище) та внутрішнього (біологічного) факторів, їх синтезом, які задають три напрями розвитку життя: нормативне вікове, нормативне історичне та ненормативне:

- нормативний віковий розвиток пов'язаний з переходом від одного життєвого етапу до іншого. В аспекті біологічного розвитку це, наприклад, початок пубертату і менопаузи; в аспекті соціального старіння – вихід на пенсію;
- нормативний історичний розвиток залежить від тих глобальних соціально-історичних подій, які переживалися цілою віковою групою, поколінням (революція, війна, велика депресія та ін.);
- ненормативний життєвий розвиток обумовлений впливом подій, унікальних для життя конкретного індивіда.

Сила дії цих факторів розрізняється залежно від віку. В літньому віці на людину значно впливають нормативні вікові фактори та ненормативні особистісні події, їх накопичені ефекти.

**В.І. Слободчиков і Г.А. Цукерман** визначають норму психічного розвитку в старості як вказівка на вищі можливості, на вершинні досягнення даного віку. Чим старше вік, тим рідше у реальному житті зустрічаються індивіди, які відповідають цим вимогам. Зразками норми автори вважають лише унікальні біографії людей, про яких кажуть: «Людина на всі часи!» У біографіях більшості людей виявляється безліч прикладів зупинки, регресу, невідповідності нормативному розвитку, зісковзування на рівень буденного функціонування.

**Д.Б. Бромлей** описує п'ять основних життєвих позицій у літньому віці: конструктивне відношення людини до старості; залежне ставлення; захисне ставлення; ставлення ворожості до тих, хто оточує; ставлення ворожості до самого себе і свого життя.

У типології **Ф. Гізе** виділені три типи особи в старечому віці: старий-негативіст, старий-екстраверт, старий-інтроверт.

**І.С. Кон** для виділення соціально-психологічних типів старості як критерій використовує такі форми діяльності, як суспільно корисна, діяльність на благо сім'ї, діяльність, спрямована на побудову індивідуального життя та ін. Він виявляє психологічно благополучні, позитивні і негативні типи старості.

**Л.І. Анциферова** показала, що можна виділити два основних особистісних типи літніх людей, покладаючись на сукупність характеристик, серед яких – рівень активності, стратегії щодо того, як упоратися із труднощами, ставлення до світу і до себе, задоволеність життям. Особливостями кожного типу є:

- літні люди першого типу мужньо переживають вихід на пенсію, переключаються на заняття новою цікавою справою, схильні встановлювати нові дружні зв'язки, зберігають здатність контролювати своє оточення. Все це веде до переживання ними почуття задоволеності життям та навіть збільшує її тривалість;

- літні люди другого типу характеризуються як такі, що пасивно відносяться до життя, відчувають відчуження тих, що їх оточують. У них спостерігається звуження кола інтересів, зниження показників інтелекту по тестах, втрата поваги до себе, відчуття непотрібності й особистісної неадекватності.

Експериментальні дані та теоретичні роздуми багатьох авторів ще більше загострюють питання про те, які ж механізми функціонування психіки у літньому віці; в чому полягають нормативні та індивідуальні особливості старіння, чи відбувається розвиток психіки в цьому віці.

Дотепер немає єдності думок щодо поняття «онтогенез» і можливості його використання для літнього віку. Як відомо, термін «онтогенез» був запропонований Е. Геккелем у 1866 р. стосовно періоду ембріогенезу. Серед представників природних наук вже досить давно існує уявлення про онтогенез як індивідуальний розвиток організму від моменту його зачаття до смерті. Проте геронтолог В. Фролькіс на підставі концепції вітаукта запропонував нову вікову класифікацію, де онтогенез відноситься лише до періоду від народження до закінчення статевого дозрівання.

У психології й дотепер одні автори вважають, що онтогенез – це період, який починається після народження і продовжується до кінця життя. Інші – розглядають його як процес становлення та формування особистості (індивідуальної психіки, індивідуальної свідомості), що включає в себе лише періоди дитячого і юнацького розвитку. Розбіжності у вирішенні цього питання виникають завдяки невизначеності у розумінні розвитку і його критеріїв.

На думку Н.К. Корсакової, якщо розглядати онтогенез як явище у психіці, то можна вважати пізній вік стадією онтогенезу. Теоретичні уявлення і експериментальні дослідження фіксують зміни психіки у літньому віці, але залишається неясним, чи виникає при цьому те, чого не було раніше, в іншому віці – нова якість, яка властива лише цьому віку. Багатьма авторами наголошується згадувана вище у літньому віці варіативність психологічних показників, що зростає. За влучним зауваженням Я. Стюарт-Гамільтона, вислів «типова молода людина» є зрозумілим, а «типова літня людина» практично не має сенсу. І якщо у біологічному відношенні, незважаючи на компенсаторні механізми та процеси антистаріння, наростають інволюційні зміни, то у психологічній сфері можуть зустрічатися різні варіанти як прогресивного, так і регресивного розвитку. Мабуть, пошуки нового мають зачіпати не тільки сферу когнітивних та особистісних властивостей у літньому віці. У будь-якому віці людина накопичує досвід, приходять до розуміння того, що раніше для неї було недоступним, у будь-якому віці відбуваються драматичні та несподівані зміни. Проте це не означає неминучу і уніфіковану зміну

особистості впродовж життя. Згідно з М. Коулом, розвиток має загальні риси у всіх віках, але він є завжди процесом становлення.

### 3 Напрямки досліджень у геронтопсихології

У психології виділяють декілька напрямків дослідження дорослих і літніх людей.

**Перший** напрямок пов'язаний з розробками експериментальних досліджень, які ставлять за мету зрозуміти, *як і що* розвивається або *інволюціонується* у психіці людини в пізньому періоді його життя [10]. Зусилля дослідників при цьому спрямовані на вимірювання соціального інтелекту й мудрості людей цього вікового етапу. Цей підхід є психометричним, здійснюється за допомогою батареї (комплексу) стандартизованих тестів; процедура проводиться під суворим контролем і спрямована на виявлення індивідуальних відмінностей, рівнів обробки когнітивного стимульного матеріалу. За своєю суттю ці дослідження мають значення для одержання знань і умінь, а також про їх зв'язок із реальним життям. У контексті цієї психометричної традиції пануюче число дослідників спрямовують свої зусилля на те, щоб визначити і виміряти у літніх людей їх моральні норми, задоволеність життям і психобіологічне благополуччя або самооцінку здоров'я.

**Другий** напрямок відноситься до інформаційно-процесуальної перспективи в психології. Теоретичну основу цього напрямку становить положення про те, що людське мислення є фундаментальною паралеллю відносно процесу інформації. Цей підхід, на думку дослідників, спрямований на розкриття специфічних компонентів людського мислення, його актуального прояву в поведінці та його нейромеханізмів.

**Третій** напрямок у дослідженні психології літніх – це соціально-психологічний підхід у дослідженні психології літніх людей. Автори цього підходу виявляють тенденцію на об'єднання соціальних репрезентацій із соціальним досвідом і взаємодіями літніх людей, а також їх включеністю в ширші соціальні системи. Вони підкреслюють, що вік сам по собі – це не є пояснення психічної зміни, тому необхідно акцентувати спостереження і дослідження особистості всіх віків і враховувати вплив всіх факторів її зміни: психічних процесів, інтересів, умінь і т.д.

При виявленні вікових змін і вікових відмінностей слід виділяти два методичні підходи до дослідження розвитку, одним з яких виступає **метод поперечних зрізів** (тобто вивчення різних вікових груп в один і той же момент часу).

Достоїнством цього підходу є здатність за короткий проміжок часу охопити великі вікові періоди. Проте робити однозначні висновки про

детермінацію одержаних вікових відмінностей з подібних досліджень не є можливим, тому що порівнювані вікові групи складаються не лише із представників різних віків, але і різних когорт, що мають різний *життєвий досвід, життєві цінності й різну історію розвитку (ефект когорти)*. Основні недоліки цього методу полягають у тому, що він не відбиває зміни у різних вікових групах, і виявлені відмінності можуть бути віднесені до відмінностей когорт в атітюдах.

Альтернативною методологією досліджень може виступати **лонгіюдне дослідження** (ті ж самі групи випробовуваних кілька разів тестуються в різні періоди їх життя).

Так, деякі дослідження дали результати, що спростовують або уточнюють дані, одержані методом поперечних зрізів, які показали, що багато людей зберігають інтелект у середньому та похилому віці.

Недоліком лонгіюдного дослідження є те, що воно є трудомістким і тривалим і часто може призвести до того, що вибірка у ході дослідження змінюватиметься і, врешті-решт, перетвориться на нерепрезентативну, наприклад, унаслідок відсівання або високої смертності людей похилого віку. Крім того, у такого типу дослідженнях важко відстежувати когортні відмінності між групами. Тому рекомендується застосовувати комбінацію з двох видів.

Різні визначення предмету вивчення – самого старіння – переважно основані на описовому або феноменологічному рівні знання, що дозволяє будувати різні класифікації та схеми або розвивати моделі стратегій поведінки літніх людей.

В області психології старіння можна виділити чотири види досліджень.

1. Різноманітні означення предмета вивчення – самого старіння – більшою частиною основуються на описовому чи феноменологічному рівні знання, що дозволяє будувати різні класифікації та схеми або розвивати моделі стратегій поведінки людей похилого віку. Тому перший вид досліджень умовно можна назвати **описовим**. Як правило, описові дослідження дозволяють висувати, а не перевіряти гіпотези. При цьому часто використовують *методи спостереження й контент-аналізу документів*.

Приклад описових досліджень – роботи **Д.Р. Макадамса**, який одержав інформацію із розповідей випробовуваних, в яких очевидні не лише факти, наприклад, їх життя, але й їх власна інтерпретація, ставлення до цих подій. На основі цього дослідник створив теорію ідентичності й схему продуктивності людини.

2. Наступний вид досліджень у зарубіжній психології старіння називають **експериментальною маніпуляцією** (наприклад вивчення часу реакції в декількох вікових групах). У психології такі експерименти частіше відомі під назвою **контролюючих**, вони

обов'язково мають бути концептуалізованими. Ці дослідження спрямовані на вивчення феномена або явища, характерного для пізнього віку, і виконуються на рівні якісної теорії із застосуванням математичного апарату для аналізу і пояснення кількісних закономірностей.

Можна виділити декілька моментів, на які необхідно звертати увагу при проведенні контролюючих експериментів в області психології старіння:

По-перше, предметом дослідження можуть виступати різні феномени та категорії: особливості психічної діяльності немолодих; критерії соціальної адаптації літніх; самооцінка і емоційний стан у пізньому віці; задоволеність життям та ін. При цьому достатньо рідко в дослідженнях автори визначають предмет, що вивчається, з урахуванням специфіки об'єкта дослідження, а саме – літніх людей.

По-друге, літні й старі люди як об'єкт дослідження можуть створювати *проблеми з погляду етики*. Наприклад, існують обмеження в дослідженні процесів ухвалення рішень у важливих обставинах життя: вибір життя і смерті; соціально-стресові ситуації, численні в пізньому віці, - втрата близьких, переживання, пов'язані з виходом на пенсію; родинні конфлікти, зміна життєвого устрою; відсутність діяльності, що підвищує соціальну самооцінку старої людини.

По-третє, виникають труднощі, пов'язані з особливостями стратегій поведінки літніх в експерименті. Наприклад, можливі стриманість і скритність літніх людей. Іноді літні люди вважають за краще просто не давати ті відповіді, в яких вони не впевнені, тобто діють за принципом: «краще не відповідати зовсім, ніж робити помилки». Треба розуміти, що небажання відповідати і ступінь обережності, що проявляються літніми людьми, є фактом корисної й адаптивної стратегії самозахисту. Багато авторів відзначають боязкість літніх сказати що-небудь зайве, незважаючи на гарантію анонімності їх відповідей. Тому існує тенденція літніх людей відповідати високому рівню задоволеності буквально всім під час опитувань. У деяких випадках при відповідях на запитання можливі афектні, неконтрольовані реакції з їх сторін.

Іншою причиною стриманості або скритності є рівень складності тесту або анкети. Тому необхідно починати з легших завдань або запитань, а потім ускладнювати їх. Невдача на початку може стати стресовим фактором для літньої людини і співробітництво із психологом може бути порушено. Тому вважають, що тест або анкета має відображати реальну ситуацію життя літньої людини, хоча деякі дослідники припускають, що тести і завдання, пов'язані з реальним життям, збільшують стресовий стан літньої людини. Є думка, що

найбільш прийнятними формами є тестування або опитування, що проходять в ігровій формі.

По-четверте, дуже складною задачею є діагностика літніх, коли вікові зміни стану здоров'я і психіки наближаються до патологічних. Літньому й старечому віку властиві *хронічні захворювання* (іноді їх нараховують до 8-10 у однієї людини), що знижує загальну психічну активність і негативно позначається на інтелектуально-мнемічних функціях. Тому, щоб зрозуміти, чи методи експерименту є адекватні задачам дослідження і чи можна порівнювати між собою отримані дані, необхідно розглянути такі питання:

- яка група літніх людей становить вибірку і чи відповідає вона цілям дослідження;
- чи була вибірка зроблена згідно з планом дослідження або використовувалися статистичні методи;
- чи приймали які-небудь медикаменти літні, що беруть участь в експерименті, і якщо так, як це вплинуло на результати;
- чи були враховані будь-які втрати літніх (у тому числі і смертність) у вибірці.

І останнє – це ситуація **тестування і опитування**.

Часто ця ситуація сприймається літніми людьми як формальний іспит або візит до лікаря. Ця процедура дуже стомлює, напружує літніх людей. Тому важливо створити ситуацію, наближену до реального життя. Необхідно, щоб зовнішні подразники, такі, як шум, перешкоди будь-якого роду, не відвернули їх увагу.

Необхідно пам'ятати, що літні люди часто мають сенсорний дефіцит. Ситуація ж тестування вимагає доброї здатності бачити й чути. Тому потрібно сприяти літнім людям у тому, щоб вони не соромилися користуватися спеціалізованими засобами, якщо вони їм необхідні.

Літнім людям треба більше часу для адаптації до ситуації тестування або опитування. Така адаптація необхідна для того, щоб людина відчула себе спокійною та невимушеною. Ситуація опитування вимагає атмосфери взаємної довіри і співпраці, тому літнім необхідно допомагати, схвалюючи й підбадьорюючи їх під час тестування.

Перед початком роботи із літніми людьми потрібно пояснити цілі тестування або опитування, а також те, чому необхідно відверто відповідати на запитання, щоб отримати достовірні дані. Важливо враховувати час тестування або опитування. Багато дослідників вважають, що для літніх краще декілька коротких запитань, чим одне тривале тестування.

3. Проблеми дослідження в області психології старіння пов'язані не лише з психічними особливостями літніх людей. Основне місце в дослідженні посідають питання, пов'язані із ставленням до літніх і старих людей з боку суспільства загалом і різних його груп, а також родичів. Їх вивчення є таким видом досліджень, який можна умовно назвати **культурно-генетичним**.

При вивченні ставлення до літніх людей застосовують багато методів: різні опитувальники, метод незакінчених речень, семантичний диференціал і різна проектна і непрямая техніка.

4. Ще один вид досліджень у психології старіння – **те, що формує експеримент, або стратегія втручання**. Цей загальний термін, найбільш широко відомий в соціальній роботі, позначає планована дія, що робиться або пропонується психологом, соціальним працівником, консультантом разом із клієнтом або від його імені. Втручання спрямоване на окрему людину, подружжя, сім'ю або ширшу групу людей. У психології втручанням може бути, наприклад, тренінг, який поліпшує інтелектуальні здібності внаслідок практики, або допомога літнім людям, що відчувають депресію, у формуванні позитивнішого погляду на життя. Його мета – поліпшення життя літніх або зміна їх поведінки у бажаному напрямку. Щоб втручання було успішним, необхідно проводити попередню параметричну оцінку тих показників, які відображатимуть результати дії. Для цього важливо знати відмінності між біологічними змінами організму, в тому числі і ЦНС, та їх відображенням у психіці людини, між соціальними змінами особистості й їх суб'єктивним відображенням.

Описані вище види досліджень у геронтопсихології не вичерпують усієї їх різноманітності. Головною проблемою залишається невизначеність методології досліджень, пов'язана з відсутністю єдиної наукової теорії старіння.

## 4 Особливості пізнавальних процесів у старості

Психічні зміни, що спостерігаються у процесі старіння, пов'язані із **процесами інволюції** у центральній нервовій системі (ЦНС) [10].

На психічні зміни в пізньому віці суттєво впливає вся біологічна та психосоціальна історія попередніх періодів життя, набуті особові якості, психічні й соціальні характеристики, що становлять життєвий досвід даної людини. Розглядаючи всі проблеми старіння, необхідно об'єднати різні рівні опису вікових змін, які починаються зі зміни вищих психічних функцій.

Серед загальних ознак старіння найбільш загальною властивістю є **«уповільнення»**, що охоплює як більшість сенсорних функцій — зір, слух, смак, дотик, так і складніших — психомоторики, сприйняття



нового, запам'ятовування, всієї поведінки людини, включаючи здатність до адаптації у змінних умовах.

Як відзначають багато авторів, психічне старіння (у випадках відсутності патологій) не несе із собою яких-небудь якісних змін соціально значущих характеристик. Проте загальні прояви старіння у будь-якій з функціонуючих систем організму позначаються у вигляді вікового зниження сили і рухливості основних процесів життєдіяльності.

Зовнішні прояви неухильності вікових змін у людини особливо добре демонструються на прикладі рухової активності в старості. Проте уповільнення відбувається на всіх рівнях функціональних систем [19].

У різних теоріях намагаються зі своїх методологічних позицій розглянути причини і підстави такого уповільнення та погіршення.

Так, наприклад, психогеронтологи, які належать до школи **когнітивізму й бихевіоризму**, запропонували **каскадну модель старіння**, що основана на відмінності первинного та вторинного старіння. Біологи називають їх зовнішніми й внутрішніми аспектами старіння.

**Первинне старіння (зовнішнє)** — це нормальний процес, не обтяжений хронічними хворобами.

**Вторинне (внутрішнє) старіння** пов'язано із патологічним погіршенням здоров'я і включає в себе різноманітні хронічні хвороби, що впливають на функціонування мозку (серцево-судинні захворювання, рак і т.п.). На обидва ці процеси впливають різні аспекти стилю життя: місце проживання, стреси, морально-етичні принципи, соціоекономічний статус і багато інших.

**Завершальне (термінальне) погіршення** характеризують можливі зміни, які можуть відбуватися перед смертю. Причому ці зміни мають іншу природу, ніж зміни, що відносяться до первинного та вторинного старіння; вони характеризуються «когнітивним засипанням». Сам період термінального старіння (смерть, що наближається) може тривати від декількох місяців до декількох років.

За допомогою **каскадної моделі старіння** роблять спроби пояснити деякі аспекти інтелектуального функціонування в процесі старіння:

термінальне старіння	вербальні поняття
вторинне старіння	міркування
первинне старіння	швидкість перцепції

Гіпотетично каузальні патерни моделі такі:

1) **первинне старіння** впливає на швидкість перцепції (швидкість, з якою інформацію обробляють у ЦНС, швидкості розв'язання перцептивних задач);

2) **вторинне старіння** впливає на міркування (індукція, вирішення абстрактних задач, формальні операції: висновки, припущення) і на швидкість перцепції;

3) у **термінальному періоді** відбуваються порушення на інших рівнях інтелектуального функціонування: на рівні понять (утруднення у знаходженні інформації та у оволодінні повсякденними знаннями: зменшуються словарний запас, тямущість, обсяг інформації), міркувань, включаючи швидкість перцепції.

Вітчизняні учені також відзначають зниження психічного тону, сили і рухливості, що складає основну вікову характеристику психічного реагування в старості.

Так, **М.Ф. Шахматов** вважає, що тенденція до ослаблення, уповільнення швидкості психічних реакцій більшою чи меншою мірою властива всім формам психічного старіння.

**А.У. Тібілова** [9] вказує, що темп психічної активності з віком знижується, причому в старінні ЦНС мають значення не стільки вікові зміни, скільки центральні механізми аналізу та синтезу інформації.

Дослідження, що проводяться, показують такі середньостатистичні значення показників когнітивних функцій в різних вікових групах:

- найбільші значення обсягу, швидкість переробки інформації й обсягу оперативної пам'яті спостерігаються у віковій групі 40-49 років;
- достовірно низькі абсолютні значення показників когнітивних функцій виявлені у віковій групі 50 - 59 років і старше;
- у віковій групі 70 - 79 років обсяг переробленої інформації в 2 рази нижче, а у віковій групі 80 - 85 років в 2,5 рази нижче, ніж у віковій групі 40 - 49 років;
- швидкість переробки інформації у віковій групі 80 - 85 років в 1,3 рази нижче в порівнянні з віковою групою 40 - 49 років;
- обсяг оперативної пам'яті у віковій групі 80 - 85 роки в 1,2 рази нижче, ніж у віковій групі 40 - 49 років [10].

У той же час автори відзначають, що показники обсягу, швидкості переробки інформації та обсягу оперативної пам'яті у вікових групах 50 - 59 і 60 - 69 років хоч і нижче за значення в групі 40 - 49 років, проте вище, ніж у віковій групі 70 -79 років. Зміна сили і рухливості психічних процесів у старості суто індивідуальні. Крім того, слід підкреслити гетерохронність старіння окремих психічних функцій, зокрема пізнавальних здібностей та індивідуальні відмінності у різних людей. Останні залежать великою мірою від природжених психічних особливостей індивіда, включаючи набуті знання, соціальні ролі, інтелектуальну діяльність, її тренуваність і т.д.

У старості норми статево-вікового ослаблення психічних функцій відсутні. Тому можна свідчити лише про ймовірність, ризик виявлення такого зниження та вікових змін основних психічних функцій, які знаходять відображення в об'єктивних показниках сили і рухливості інтелектуально-мнемічних функцій (пам'яті, уваги, мислення).

### ***Особливості інтелекту у старості***

Закономірні зміни мозку є часткою нормального процесу старіння, як наслідок мають логічно очікуватися відповідні зміни інтелектуальної активності. Проте, за даними американських дослідників (системних вітчизняних досліджень у цій області дуже мало), існують розбіжності з приводу зниження загальної інтелектуальної активності при нормальному старінні.

**Д. Векслер**, який застосував свою шкалу інтелекту до представників різних віків, зробив висновок про те, що пізня зрілість характеризується зниженням загальної інтелектуальної діяльності, обумовленим закономірними процесами старіння. Проте у своїх пізніших дослідженнях він виявив, що вербальні навички (обсяг активного і пасивного словника) підтримуються на відносно високому рівні в пізньому віці, тоді як результати тестів на кмітливість виявилися нижчими, ніж у представників інших віків.

**Дж. Хорн** [11] висунув припущення, що цей фактор є результатом різноманітних внесків біологічних вікових змін у виконання вербальних і невербальних тестів. Дж. Хорн сформулював свою **теорію плинного та кристалізованого інтелекту**.

**Плинний інтелект** – це широка область інтелектуального функціонування, що асоціюється із здібностями, за допомогою яких ми знаходимо нові знання і навички (до яких відносяться швидкість і результативність запам'ятовування, індуктивне міркування, операція просторовими образами, сприйняття нових зв'язків і відносин, здатність до абстрактного мислення).

Цей тип інтелекту, на думку Дж. Хорна, відображає вікові особливості стану нервової системи (її працездатність й інтегративність) і поступово знижується впродовж всього періоду зрілості, що особливо помітно в пізній зрілості.

**Кристалізований інтелект** асоціюється із здібностями, які приходять із досвідом і освітою, й включає вербальні навички, обізнаність, а також загальний обсяг знань, накопичених протягом життя. Кристалізований інтелект включає в себе також здатність встановлювати відносини, формулювати думки, аналізувати проблеми та використовувати засвоєні стратегії для вирішення задач. На відміну від плинного інтелекту кристалізований інтелект часто поліпшується

протягом всього життя, доки люди здатні отримувати і зберігати інформацію.

**П. Балтес і К. Шайі** [8,10] піддали критиці гіпотезу Хорна на тій підставі, що дані, які підтверджують її, були отримані за допомогою методу поперечних зрізів. Певний внесок до отримання цим методом результатів робить когортний ефект. Як показали широкомасштабні лонгітюдне дослідження, у людей із високим освітнім рівнем багато інтелектуальних здібностей продовжують наростати з віком, принаймні, до 70 років (особливо якщо вони піддаються тренуванню). Причому ці здібності відносяться як до текучого, так і до кристалізованого інтелекту. К. Шайі висловив припущення, згідно з яким зміна у пізніх віках зачіпає не саму природу інтелекту, а його функцію. З настанням літнього віку змінюється використання знань: люди повертаються до власних цінностей і установок, їх займають не абстрактні міркування, а реальні питання, вони здатні мислити абстрактно, та на відміну від молодих людей не схильні займатися вирішенням задач ради них самих і можуть опиратися розв'язанню задач типу тестів IQ. Проблема диференційованої зміни інтелектуальних функцій в старості залишається дискусійною. П.Балтес провів межу між тими аспектами інтелекту літньої людини, які погіршуються в старості, і тими, які виявляють деяке поліпшення.

Він виділив **«когнітивні» та «прагмативні» механізми інтелекту**. «Когнітивні механізми» інтелекту відображають нейрофізіологічну архітектуру мозку, яка, на думку П. Балтеса, змінюється впродовж життя. На операційному рівні «когнітивні механізми» відповідальні за швидкість і точність психічних процесів, що включають у себе сприйняття інформації, зорову і моторну пам'ять, а також операції класифікації, порівняння та категоризації. Погіршення цих операцій, функцій і механізмів із віком обумовлено сильним впливом біологічних факторів, а також станом здоров'я. У свою чергу «прагмативні механізми» інтелекту є його культурно обумовленою областю.

На операційному рівні **«прагмативні механізми»** інтелекту обумовлюють навички читання і письма, розуміння мови, освітній рівень, професійні навички та знання, знання про себе і життя взагалі, які допомагають людині справлятися з різними життєвими труднощами. На думку автора теорії, саме вдосконалення «прагмативних механізмів» інтелекту, їх можливості в плані **компенсації** згасаючих функцій забезпечують інтелектуальний розвиток у старості на фоні погіршення окремих функцій.

Аналіз теорій загального інтелекту в старості переконливо доводить дієвість явища «вітаукта», відкритого **В.В. Фролькістом** [18]: інтелект адаптується до вікового адаптогенного фактора, ослаблення одних функцій сприяє формуванню пристосованих функціональних систем, що дозволяє компенсувати деструктивні явища когнітивного старіння.

При цьому, як вказують у більшості теорій, центральним механізмом когнітивної компенсації та розвитку в старості є вербальний інтелект.

Цей феномен був відмічений **Б.Г. Ананьєвим** [3], який підкреслював, що мовнодумкові функції протистоять загальному процесу старіння та самі зазнають інволюційних зрушень значно пізніше за всіх інших психофізіологічних функцій; ці найважливіші надбання історичної природи людини стають вирішальним фактором його онтогенетичної еволюції.

Таким чином, позитивні адаптаційні зміни в старості спрямовані на актуалізацію резервних можливостей, накопичених на раніших етапах онтогенезу. Існують вітчизняні дані [19], згідно з якими у старості відбуваються складні перебудови психічної організації, що характеризуються у першу чергу з порушеннями у всіх ланках саморегуляції. При цьому прояв компенсаторних механізмів, що забезпечують можливість нормального пізнавального функціонування на нових рівнях когнітивної адаптації, обумовлений не тільки якісною зміною інтелекту (вибірковим зниженням або підвищенням певних проявів інтелектуальної активності), але і зміною особливості його структурної організації (забезпеченням інтелектуального збереження за допомогою механізмів понятійного мислення, яке компенсує наростання дезінтегрованості окремих пізнавальних функцій, посилення полізалежності, ригідності й сповільненості розгортання орієнтовної фази інтелектуальної діяльності).

Істотною характеристикою пізнавальних здібностей визнаються індивідуальні способи переробки інформації, що одержали назву **когнітивних стилів** [14]. Найбільш відомими прикладами когнітивних стилів можуть служити полізалежності/полінезалежності, імпульсивності/рефлексивності, ригідності/гнучкості пізнавального контролю. «Полінезалежні» випробувані легко долають вплив видимого поля та швидко знаходять деталь у складному зображенні. Виявлено зв'язок цього стильового параметра з кращим навчанням, кращим виконанням складних інтелектуальних дій (наприклад, робота з текстом). У той же час люди з полізалежним когнітивним стилем характеризуються більш вираженими міжособистісними здібностями. У цікавих експериментах **М.О. Холодної** полізалежність вимірювалася за часом пошуку простої фігури (еталона) у складній за допомогою методик Г. Уіткіна «Включені фігури» і «Фігури Готтшальда». Ригідність фіксувалася на основі аналізу труднощів переходу від вербальних функцій до перцептивних.

Наприклад, випробувані мали швидко називати колір чорнила, яким написані назви кольорів (слово «червоний» написано жовтим чорнилом). Відмічено суттєве зниження показників полінезалежності й гнучкості в групі літніх людей 60 – 75 років, що свідчить про наростання регресивних тенденцій в стильовій поведінці. Проте

показники рефлексивності, за даними цього дослідження, поліпшуються, оскільки зменшується число помилок при порівнянні фігури з еталоном і збільшується час появи першої відповіді. Узагальнюючи результати, одержані в дослідженні, М.О. Холодна пише: «У літньому віці спостерігається єдність двох ліній розвитку стильової поведінки: регресивна (у вигляді зростання полізалежності й ригідності) і прогресивна (у вигляді тенденції зростання рефлексивності й збереження здібності до категоріального узагальнення)».

Найочевидніше проявляють себе механізми компенсації вікових інтелектуальних змін при дослідженні тих функцій, які виявляють очевидне погіршення із віком. Так, американськими психологами [11] було переконливо показано, що швидкість переробки інформації, швидкість видобування інформації з довготривалої пам'яті, швидкість операції з образами, швидкість всіх розумових операцій однозначно знижуються в старості. При цьому ті інтелектуальні функції, які сильно залежать від швидкості виконання операцій, проявляють спад у старості. Проте у цієї тенденції виявлено багато індивідуальних варіацій, обумовлених досвідом (експеримент вимірювання швидкості роботи молодих і немолодих друкарки). Наведений дослід показав, що літні люди в умовах переробки інформації здатні компенсувати зниження швидкості реакції за рахунок антиципації подальшої інформації та загалом підтримувати рівень працездатності, підключаючи досвід і вербальні навички, які практично не погіршуються в міру старіння.

Компенсація зниження швидкості реакції з боку зростаючого досвіду є тим механізмом, за допомогою якого літні люди підтримують свої когнітивні функції в різних видах розумової діяльності, включаючи пам'ять і прийняття рішення [11].

### ***Механізми компенсації можливого зниження інтелектуальної діяльності в старості***

У дослідженнях П. Балтеса [8] особлива увага приділяється **механізмам компенсації** тих структур інтелекту, які є найуразливішими під впливом вікового фактора, – швидкість і точність інтелектуальних процесів, логічні операції і т. ін. Ці дослідження допомогли структурно описати те поняття, яке узагальнено іменується «досвід», і розробити модель адаптаційного механізму того, що підтримує інтелектуальну активність у старості, яку П. Балтес називає «селективною оптимізацією з компенсацією».

Ця модель припускає, що у міру того, як літні люди усвідомлюють втрати свого інтелекту, у них відбувається зміна розумової діяльності в трьох напрямках:

**1) по лінії селекції (відбору)** – зниження обсягу функціонування з віком спонукає літніх людей відбирати лише ті види активності, з якими вони справляються найкращим чином;

**2) по лінії оптимізації** – модель припускає можливість підтримки рівня виконання діяльності в деяких областях унаслідок збільшення обсягу практики, ретельнішої підготовки до діяльності і користування нових технологій;

**3) по лінії компенсації** – зміна стає необхідною, коли задачі, які виникають у ході виконання діяльності, значно перевищують цей актуальний потенціал, який має стара людина, і виникає переконструювання ситуації взагалі.

П. Балтес неодноразово підкреслював, що процес селективної оптимізації з компенсацією особливо ефективний, коли людина припиняє участь у продуктивному житті суспільства, що обумовлює втрату важливого компонента людського життя. У долі кожної старої людини втрати неминучі, хоча існує широка варіація у природі втрат. Так, всі літні люди залучені у які-небудь форми відбору, компенсації й оптимізації, але специфічна форма адаптації залежатиме від конкретної історії життя, інтересів, цінностей, здоров'я та навичок кожної конкретної людини.

У зарубіжних дослідженнях інтелектуальної діяльності літніх людей особлива увага приділяється ролі тренування інтелектуальних функцій для підтримки загального рівня когнітивної активності. Практично всі дослідження сходяться на тому, що когнітивні навички тренуються [11].

Проведені західними психологами численні дослідження загальної інтелектуальної функції в старості виявили таке.

Ця функція слабшає не стільки під впливом власного вікового фактора, скільки зважаючи на натренованість, незадійсненість інтелектуальних здібностей в житті й у діяльності, а також під впливом погіршення здоров'я. Проте на будь-якому часовому відрізку старості мають місце індивідуальні відмінності в погіршенні інтелектуальних функцій і швидкості цього процесу. Проведені лонгітюдні дослідження показали, що деякі з вікових дефектів можуть бути компенсовані тренуванням.

Дані, одержані П. Балтесом, показали, що на загальну картину динаміки пізнавальних функцій в старості особливо впливають освіта, здоров'я, робота і когнітивне тренування.

На функціональному рівні вікові зміни не зачіпають виконання знайомої діяльності. Компетентність виконання багатьох видів складної інтелектуальної активності, включеної до повсякденного життя літньої людини, виявляє лише незначне зниження з віком [8].

Віковий фактор стає все більш очевидним, коли літня людина стикається із новими або численними випробуваннями, особливо у віці старше 75 років. Накопичений досвід виявляється в тому, що поведінка старої людини більшою мірою залежить від зрілості її поглядів на життя. Наскільки адаптивним, успішним буде життя людини в старості, визначається тим, як вона будувала свій шлях на попередніх етапах, наскільки вона виявила і реалізувала свій потенціал.

**Компенсаторні механізми** підтримки рівня загальної інтелектуальної активності й окремих вищих психічних функцій частково освітлені в роботах вітчизняних нейропсихологів.

Так, було показано, що **звуження обсягу психічної діяльності**, що є при старінні, створює когнітивний дефіцит, і як компенсаторний механізм вибирається **стратегія опосередкування** як способу саморегуляції. Одержані дані про динаміку когнітивних стратегій і формування нових способів опосередкування психічної активності при старінні дозволяють бачити в ньому особливу форму онтогенезу. Нейропсихологи відзначають, що навіть при сприятливому проходженні старості вищі психічні функції характеризуються деякою дефіцитарністю. На цій підставі були виділені три типи старіння на основі найбільш дефіцитарної ланки у вищих психічних функціях відповідно до теорії О.Р. Лурія про три блоки мозку:

1) нейродинамічний тип старіння, пов'язаний з дефіцитарністю блока регуляції тонуусу і неспання;

2) просторовий тип старіння вищих психічних функцій, пов'язаний з дефіцитарністю блока ухвалення, переробки і зберігання інформації, з недостатністю аналізу та синтезу. Вітчизняні нейропсихологи (Н.А. Загянська, Ю.В. Зуєва, Н.І. Корсакова) показали, що переробка просторових характеристик інформації виявляє високий ступінь сензитивності у старості і навіть при благополучному старінні знижуються можливості просторового орієнтування, вирішення просторових задач у різних модальностях запам'ятовування локалізації об'єкта, внаслідок чого страждає цілісність, симультанність і сприйняття просторового впорядкованого світу предметів та явищ;

- регуляторний тип старіння обумовлений дефіцитарністю блока програмування, регуляції і контролю психічної діяльності. Компенсаторний процес проходить за припущенням нейропсихологів, у напрямі вікових перебудов у перерозподілі активності окремих блоків мозку і, можливо, у перерозподілі аспектів активності правої та лівої півкуль мозку.



## ***Пам'ять у похилому віці***

Пам'ять є найбільш вивченим пізнавальним процесом у старості. Як відзначав **М.Ф. Шахматов** [19], інтерес до пам'яті обумовлений тим, що особливе відношення до минулого складає значну частку життя старої людини. Відношення до минулого є основою суб'єктивних переживань за рахунок того, що в цьому віці сьогодення і майбутнє менш конструктивні, чим у минулі роки. Спогади посідають особливе місце в психічному статусі літньої людини [20]. Позитивне емоційне забарвлення спогадів прожитого життя – це найважливіший момент афектного життя літніх. Актуалізація минулого досвіду, «відхід у минуле» посідають виразне місце у літній психіці як при сприятливих формах психічного старіння, так і при власне вікових психічних розладах пізнього віку.

**Різка погіршення пам'яті є показником синильних деменцій.** Проте здорові старі люди, тобто люди без ознак деменцій або інших розладів когнітивної сфери, також переживають зміни в області пам'яті, хоча ці зміни тонші і менш небезпечніші, ніж у разі деменцій. Досліджень зміни пам'яті у старості багато, але вони складні й суперечні [10]. У порівнянні з дослідженнями інтелекту (і особливо мудрості), які враховують життєвий контекст, дослідження пам'яті базуються в основному на лабораторних дослідженнях. Ці традиційні дослідження, що оцінюють вікові зміни пам'яті, викликають ряд заперечень, оскільки багато питань щодо обсягу, характеру і етіології вікових погіршень пам'яті можуть бути віднесені частково за рахунок когортного ефекту.

У старості погіршення може мати місце у будь-якому вигляді пам'яті. Інформація може бути пропущена в сенсорному реєстрі, може виявитися не переробленою в робочій пам'яті, може не досягти сховища, може розкластися в сховищі або можуть виникнути проблеми з витяганням слідів інформації. Дефіцитарність у системі **сенсорного відображення** (сенсорного сліду) трохи збільшується із віком [11], однак функціональна значущість цієї зміни мінімальна. Сенсорне відображення слід відрізнити від сенсорного функціонування (відчуття й сприйняття), погіршення якого робить суттєвий внесок до перебудови когнітивних функцій у старості. Зокрема, дефіцитарність в області відчуттів утрудняє навчання і запам'ятовування, оскільки інформація не сприймається або неточно сприймається на вході [11].

Що стосується **короткочасної пам'яті**, то вікові зміни її обсягу не були виявлені. Проте у випадках нормального старіння була виявлена дефіцитарність в області оперативної (робочої пам'яті); ця дефіцитарність стосувалася проблеми переробки інформації. При виконанні простого завдання, яке вимагає мінімальної зміни матеріалу (наприклад, запам'ятовування цифр), вікових погіршень не виявили.

Дослідження оперативної пам'яті рядом авторів [11] дозволили зробити висновок про те, що серйозні вікові зміни виявляють себе тоді, коли потрібна значна переробка інформації на вході, коли літній людині одномоментно подається великий обсяг інформації, коли матеріал складний і ним необхідно маніпулювати.

Суттєвіші вікові зміни були виявлені в **довготривалій пам'яті**. Порівнювали результати тестування [10] старих і молодих людей в завданні запам'ятовування серії слів в умовах: 1) відтворення; 2) пізнання.

Результати виявили вікові відмінності у відтворенні, але не пізнанні. Автори припустили, що старі люди мають погіршення не в утилізації нової інформації, але у видобуванні слідів з довготривалої пам'яті. Ці та подальші дослідження [19] підтвердили той факт, що у людей похилого віку залишаються процеси пізнання в порівнянні з процесами відтворення, які більше підлягають зберіганню.

Відмінності у пізнанні та відтворенні у старих людей є важливими свідоцтвами того, що когнітивні ресурси, необхідні для переробки інформації, знижуються з віком.

Найповніший та системніший аналіз досліджень пам'яті літніх людей був проведений **Г. Крайг** [11].

**Сенсорне сховище.** Сенсорне сховище – це дуже короткочасна зорова або слухова пам'ять, яка утримує сенсорну інформацію, що надходить на вхід, протягом декількох секунд до початку її обробки. Мабуть, літні люди здатні приймати і утримувати трохи менше інформації, ніж молоді. В середньому їх обсяг сприйняття дещо менший, особливо коли дві події відбуваються одночасно. Причини цього ще не цілком ясні. Можливо, у літніх людей гірше працюють зорова і слухова системи. Можливо, у них знижується вибірковість уваги або здатність до розпізнавання патернів. А може, у них просто нижче мотивація, необхідна для успішного виконання завдань, що вимагають підвищеної точності.

**Первинна пам'ять** (короткочасна пам'ять). Первинна пам'ять – сховище з обмеженим обсягом. У ній знаходиться тільки те, що у людини зараз «в думках». Більшість досліджень не виявили суттєвих відмінностей між первинною пам'яттю молодих і літніх людей [11].

**Вторинна пам'ять** (довготривала пам'ять). У порівнянні з сенсорною та первинною пам'яттю у вторинній пам'яті. Як показують дослідження, спостерігаються значні вікові відмінності. У деяких дослідженнях пам'яті вказується, що у літніх людей, мабуть, нижче ефективність організації, повторення та кодування матеріалу, що запам'ятовується. Проте після ретельного інструктажу та невеликої практики літні люди справляються з цими операціями значно краще. Однак ефективність навчання не безмежна. Згідно з деякими

дослідженнями, в яких порівнювалася пам'ять старих і молодих людей, навчання насправді лише збільшує розрив у результатах, тому що навчання дає молодим більше, ніж людям похилого віку. Це дозволяє припустити, що резервні можливості розвитку у літніх людей значно менше, ніж у молодих дорослих, принаймні, в тому, що стосується певних навичок. Старі люди мають у даному випадку меншу пластичність [11].

**Третинна пам'ять.** Третинна пам'ять, або пам'ять на окремі події, видно, зберігається у літніх людей практично повністю. Насправді, згідно з деяким дослідженням, літні краще пригадують подробиці історичних подій, ніж люди більш молоді. Це особливо стосується історичних подій, у яких люди похилого віку безпосередньо брали участь. Слід також відзначити, що літні люди звичайно краще виконують тести пам'яті. А люди, що активно займаються інтелектуальною працею, виконують ці тести краще за тих, хто нею не займається.

Таким чином, порушення пам'яті в літньому віці мають неоднозначний характер. Разом із незначним віковим зниженням короткочасної пам'яті реєструються досить значні зміни в довготривалій пам'яті, пов'язані з погіршенням обробки інформації [14]. Запам'ятовування послідовності слів у віковій групі від 50 до 85 років показує, що значне зниження функції пам'яті характерні для початкового етапу старіння (від 50 до 65 років). Літні люди у віці від 65 до 75 років виявляють кращі показники пам'яті, що наближаються до рівня середнього віку. На різних вікових етапах, що характеризуються зниженням пам'яті, літні люди вибирають різні стратегії компенсації мнемічних здібностей. У групі від 51 до 60 років у випробовуваних переважає установка на точність відтворення, особи старше 81 року прагнуть шляхом промовляння встановлювати зв'язок між елементами словесного ряду і логічно структурувати матеріал.

Загалом, у таких видах пам'яті, як сенсорна, первинна (короткочасна) і третинна (на віддалені події), скільки-небудь суттєвих вікових відмінностей у дорослих людей не виявлено. Такі відмінності виявлені у вторинній (довготривалій) пам'яті, але вони залежать від низки факторів, не пов'язаних з віком.

Літні люди, дійсно, можуть показати погані результати в тестах пам'яті, якщо для виконання завдань потрібно застосування незвичних прийомів організації повторення матеріалу, що запам'ятовується. Більшість із них, однак, поліпшує свої результати після навчання цим прийомам. Крім того, пам'ять літніх людей вибіркова: цікавіший і значущий матеріал запам'ятовується легше [11].

Дослідження змін у пізній старості (70-90 років) за типами пам'яті виявили такі закономірності: особливо страждає механічне

відображення; краще всього зберігається логічна пам'ять; образна пам'ять слабшає більше, ніж смислова, але при цьому запам'ятовування зберігається краще, ніж при механічному відображенні; основою міцності пам'яті в старечому віці є внутрішні смислові зв'язки; провідним видом пам'яті стає логічна пам'ять [11].

## 5 Особливості емоційної сфери у похилому віці

В основних положеннях вчення про старість стверджується, що диференціація різних видів діяльності, динаміка пізнавальних функцій і зміна особистості людини в цьому віці визначаються характером провідної діяльності, особливості якої втілені в структурі емоційних переживань [9]. Провідна діяльність у літньому віці може бути спрямована або на збереження особистості людини (підтримка і розвиток її соціальних зв'язків), або на відособлення, індивідуалізацію і «виживання» її як індивіда на фоні поступового згасання психофізіологічних функцій. Обидва варіанти старіння підпорядковуються законам адаптації, але забезпечують різну якість життя і навіть різну її тривалість.

У літературі найповніше описаний другий варіант старіння, при якому вікові зміни виявляються в якісно своєрідній перебудові організму із збереженням особливих пристосовних функцій на фоні загального їх спаду. Ця стратегія адаптації передбачає поступову перебудову основних життєво важливих процесів і загальної структури регуляції функцій для забезпечення збереження індивіда, підтримки або збільшення тривалості життя, тобто перетворення «відкритої» системи організму в систему «замкнуту» [6].

У літературі вказується, що відносна замкнутість (у психологічному плані) контуру регуляції у старості виявляється в загальному зниженні інтересу до зовнішнього світу, зменшенні вимог, егоцентризмі, ослабленні емоційного контролю, загостренні деяких особистісних рис, а також у нівелюванні індивідуальних якостей особистості [15]. Багато в чому ці особистісні зміни зумовлені замкнутістю інтересів старої людини на самій собі. У даній стратегії адаптації емоційні переживання набувають специфічного старечого забарвлення, характерного для сенсорної депривації. Поступова втрата значущих, глибоких соціальних зв'язків виявляється у двох найважливіших особливостях психічного життя: **зниженні поведінкового контролю і «виснаженні» чутливості.**

Ослаблення поведінкового контролю призводить до наростання **егоцентричності старості**, переконаності людей похилого віку у безперечній справедливості їх позиції і, як наслідок, амбіційності, образливості, нетерпимості до заперечень. **Стареча балакучість** та

інші характерні зміни особистості також обумовлені недооцінкою літніми людьми значущості свідомої регуляції своєї поведінки у відносинах з тими, хто їх оточує, і поступовою втратою цих навичок.

**Зниження функцій самодетермінації та саморегуляції закономірно загострює особистісні якості:** обережність поступово переростає у підозрілість, ощадливість — у скупість, з'являються консерватизм, байдуже ставлення до сьогодення і майбутнього. Проте загострення особистісних рис є наслідком вибору стратегії адаптації, що лише поступово виявляється, за принципом **«замкнутого контуру»**. Центральним моментом психологічної адаптації служить спрямована зміна семантики інформації, що виявляється в оцінці самопочуття і настрою, а також фільтрація інформації на всіх етапах її руху.

**Перебування в спогадах** допомагає відвернутися від неясного сьогодення і не думати про майбутнє, в якому вони не бачать нічого, окрім посилення фізичних страждань, майбутньої немочі, неминучої смерті. На думку **Г.С. Абрамової** [1], **егоїстська стагнація в старості** характерна для тих людей похилого віку, які відмовилися від власної екзистенції, від власних проявів духу, не занурилися в глибини свого «Я», а замкнулися в минулому і перервали зв'язок зі сьогоденням.

У літературі (геріатрії) досить детально описані вікові (непсихотичні) типові емоційні стани в старості. Вважають, що в основі цих переживань лежать механізми, які відображають стан психічного занепаду, проте без ознак віково-органічних психозів [20]. Емоційні переживання, являючись важливим компонентом загального адаптаційного синдрому, відображають особово-смысловий вектор поведінки, спрямований в даній стратегії адаптації на захист від дійсності, на продовження індивідуального життя шляхом купірування інтенсивності життєвих проявів і придушення активності особистості.

У зв'язку з цим, на думку ряду авторів, основною характерною особливістю емоційного життя літніх людей (закономірною для стратегії адаптації за «замкнутим контуром») є виражена заклопотаність — не цілком усвідомлений, украй генералізований стан [15]. Вона включає в себе заклопотаність власним здоров'ям, політичним та економічним станом у країні (у відношенні до перспектив власного життя), майбутнім дітей і онуків — всіх помалу.

**К. Роцак** прямо вказує на адаптивний характер старечої заклопотаності: за його думкою, потреба в занепокоєності є своєрідним механізмом потреби уникнути страждання, що відбувається в старості.

Цікаво, що загострення деяких особистісних рис у старості є, на думку автора, механізмом адаптації — відособлення і захист від незрозумілого, непередбачуваного, швидко змінюваного життя.

**В.І. Медведев** відзначає, що тривога виникає у випадках, коли ситуація оцінюється як непередбачувана; цей стан тривоги спрямований на пошук нової форми досвіду, адекватної особливостям ситуації, що склалася. Стан тривоги характеризується адаптивною функцією, функцією активного пристосування до особливостей умов життя і діяльності.

**Під хронічною заклопотаністю ми розуміємо** лише тривогу малого ступеня, адаптивний зміст якої полягає у підвищенні особливої пильності старої людини у відношенні до не зовсім зрозумілих, насторожуючих факторів зовнішнього світу й погіршення внутрішнього стану. В даному випадку вона відіграє роль своєрідної готовності до фрустрації, тому допомагає уникнути сильних емоційних сплесків у дійсно критичних ситуаціях [20].

**На думку З. Фрейда**, антиципація небезпек, що характеризує тривогу, запобігає страху. З. Фрейд вважав, що якщо сигнал не віднесений до тих, хто оточуює, то людина не готова до активної відповіді на нього. Можна відзначити ще один характерний факт, що свідчить на користь адаптивної цінності старечої заклопотаності: мотиваційна обумовленість стану тривоги надає емоційним переживанням у структурі цього стану яскравого забарвлення.

**Емоційні переживання тривоги** (що загалом характеризуються як неприємні) несумісні із переживаннями нудьги, надають гостроту суб'єктивній картині навколишньої дійсності. Іншим характерним емоційним станом літніх людей, відповідно до даної стратегії адаптації, є віково-ситуативна депресія за відсутності скарг на цей стан. Суб'єктивно вона переживається як відчуття порожнечі, непотрібності нецікавості того, що відбувається, гостро негативного сприйняття власного майбутнього. Людина все частіше перебуває в пригніченому, сумному настрої без наявності для цього об'єктивних підстав. Зростають образливість і тривожна недовірливість, а негативні емоційні реакції на ті чи інші неприємності стають досить затяжними [13]. При цьому самій літній людині цей стан здається нормальним, тому всяка допомога відкидається. Змістом віково-ситуаційної депресії є неприйняття власного старіння, а основним травмуючим фактором – власний вік.

**М.Ф. Шахматов** [20] виділяє три основні варіанти вікової депресії:

**1) іпохондрична фіксація.** Заклопотаність з приводу свого здоров'я.

Люди похилого віку отримують велике задоволення від розповідей про свої хвороби, і при цьому їх не хвилює те, що людьми ці розповіді сприймаються як нав'язливі, — літні люди не помічають

цього, оскільки життя поза суспільством сприяє зниженню поведінкового контролю. Але розмови про хвороби, нескінченне лікування й самолікування — це процес, це шлях, а не кінець. Відповідно сприймаючи ознаки старості як симптоми хвороби, людина заперечує власне старіння.

Цікаво, що у рамках цієї стратегії адаптації заклопотаність здоров'ям близьких поширюється в основному на найвужче коло родичів, від яких безпосередньо залежить життя і благополуччя самих старих людей;

**2) ідеї про утиск** [13]. Ставлення тих, що оточують, уявляється несправедливим. Людині здається, що всі навколо неї гноблять — морально і фізично. Основне почуття — це образа, а думка — «від мене всі хочуть позбавитися». Як правило, довести раціональним шляхом відсутність утисків неможливо із-за зниження критичності;

**3) тенденція до вигадок**, що свідчать про особливу значущість. Тут літня людина прагне розповідати дійсні епізоди зі свого життя з перебільшенням своєї в ній участі або цілком вигадує їх.

**Загалом, стареча депресія виявляється в** ослабленні афектного тону, уповільненні афектної жвавості, гальмуванні афектних реакцій; при цьому обличчя старої людини обмежене в можливостях передати душевні емоційні рухи [4].

Аналіз цього стану показує, що емоційні переживання, які його характеризують в умовах даного типу адаптації — відхід від активної участі у житті суспільству, переосмислення його значення для себе, відмова від цінностей соціального світу. Літні люди розповідають про відчуття порожнечі навколишнього життя, її суєтність і непотрібність.

Все, що відбувається перед їх очима, здається їм малозначним і нецікавим; цікавим, повним сенсу уявляється лише життя у минулому, яке ніколи не повернеться. Але ці переживання сприймаються літніми людьми як звичайні і не мають хворобливого характеру. Вони є результатом переосмислення життя, носіями нового сенсу і мають адаптаційну цінність, оскільки оберігають людину від прагнень, боротьби і пов'язаного з ними хвилювання, яке є вкрай небезпечним для людей похилого віку.

**Зниження афектної жвавості**, що відображає розчаровану людей похилого віку в житті, деяке знецінення її — це спосіб щодо довговічного, спокійного і тихого існування, оскільки сильне хвилювання (навіть радісне) скорочує ці роки. У геронтопсихології існує точка зору, що байдужість людей похилого віку трактується як спосіб захисту від відчуттів, що вимушують витратити додаткові зусилля і порушують звичний хід переживань.

## **Самотність у похилому віці**

Старість – це вік утрат. Самотність у будь-якому віці може стати причиною різноманітних емоційних, поведінкових і соціальних проблем [2]. У порівнянні з молодими людьми у похилому віці все частіше доводиться переживати тяжкі втрати, які людина має менше можливостей компенсувати. Першою втратою може стати смерть одного з подружжя, близьких членів родини або друзів. Для літніх людей стає очевидним, що життя не безмежне, часу залишається мало.

Д. Перлман і Л. Пепло [15] відзначили наявність трьох ідей у проблемі самотності:

- 1) за визначенням самотність є результатом дефіцитарності людських відносин;
- 2) самотність є внутрішнім і суб'єктивним психологічним переживанням і не може бути ідентифікована з фактичною ізоляцією;
- 3) більшість теорій (за винятком екзистенціальної) визначають самотність як неприємне переживання, стан дистресу, у якого (принаймні спочатку) прагнуть позбавитися.

**У рамках психодинамічного та феноменологічного підходів вважають, що переживання самотності патологічні.** Навпроти, інтерактивний і когнітивний підходи вважають цей стан нормальним. Характерним є те, що стратегія адаптації до старості за принципом «замкнутого контуру» часто пов'язана із переживанням **самотності**. Це не означає, що дана стратегія більше інших пов'язана з життям у самотності.

**На думку К. Роджерса,** переживання самотності породжується індивідуальним сприйняттям дисонансу між істинним «Я» і тим, як бачать «Я» інші.

Як було показано раніше, вибір даної стратегії адаптації обумовлює поступове зниження поведінкового контролю і рефлексії, у зв'язку з чим літні люди насилу уявляють або просто не замислюються над тим, як бачать і оцінюють їх ті, що оточують.

Проте, розуміючи, що поведінка їх буває неадекватною, вони часто відмовляються від спілкування, все більше замикаючись у собі, і переживання самотності переростає у них у відчуття нез'ясовного страху, відчаю, сильного неспокою. Коли переживання самотності у літніх людей набуває стійкого характеру, вони схильні винити у цьому себе, що збільшує ризик глибокої депресії. Оцінка своєї поведінки як не сповна адекватної і супутнє посилення неспокою обумовлюють специфічне для самотніх літніх людей сприйняття навколишньої дійсності: вона здається їм непередбачуваною та невіддатливою контролю. Переживання зниження контролю, в свою



чергу, призводить до відчуття власної безпорадності й безнадійності. Цікаво, що соціальні контакти, які літні люди не можуть самі регламентувати, не приносять їм задоволення, але породжують неприємне відчуття залежності [15]. Останнє переживається особливо гостро. Відчуття залежності, безпорадності, непричетності до зовнішнього для них соціального світу є тим емоційним акомпанементом старості, який примушує літніх людей оцінювати цей вік як нещастя і ганьбу.

**Таким чином, самотність** – це неоднозначний стан для пізньої дорослості. Неоднорідність і складність відчуттів самотності в пізній дорослості знаходять вираження в його подвійному характері. З одного боку, це обтяжливе відчуття розриву, що збільшується, з тими, хто оточує; боязнь наслідків самотнього способу життя; з іншого – це чітка тенденція відгородитися від тих, хто оточує, захистити свій світ і стабільність від вторгнення сторонніх. Часто ці протилежні тенденції – обтяжливе переживання самотності й прагнення до ізоляції – поєднуються, визначаючи складні та суперечливі відчуття літньої людини.

## **6 Особливості особистості й міжособистісних стосунків**

### ***Самооцінка***

Самооцінка є найважливішим особистісним показником, має багатофакторний характер, соціально обумовлений і неоднаково виражений у різних людей [10].

**Самооцінка** – це те, що індивід значить сам для себе, це ціннісний, а не когнітивний показник.

Самооцінки у людей будь-якого віку можуть бути зі знаками плюс і мінус, тобто заниженими або завищеними, але на старості лежить тягар суб'єктивних оцінок всіх життєвих періодів. Ті, хто перестрибнули через перші чотири кризи, часто набувають «амбіцій не по амуніції». Вони в молодості не вмюють співвідносити свої вимоги зі своїми здібностями і залишаються на все життя такими. А ось той, хто зазнав невдач на перших ступенях, може стати людиною, що відноситься з недовірою до навколишнього світу, невпевненому у власних силах, із відчуттям постійної провини і власної неповноцінності – зі всім тим, що прийнято називати «комплексом неповноцінності». Вони і в старості весь час на когось озираються, когось і чогось побоюються. У самовідчутті старості люди із завищеною самооцінкою ідентифікують себе з молодшим поколінням, їх антиподи – із більш старшим. Більше того, до самооцінки включається саме відчуття старості.

**Визнання себе старим** – сильний фактор старіння. Але відсутність самовідчуття старіння є не менш шкідливим для фізичного і психічного стану. Такі люди похилого віку безтурботні й схильні

переоцінювати свої можливості й свою чарівливість. Зате їх не пригноблюють думки про смерть.

**Правильне відчуття свого віку** – це правильна манера поведінки та спілкування. Стара людина має уміти мужньо примиритися зі своїм становищем, а по можливості і пристосуватися до нього. Внаслідок зміни соціального статусу, надлишку вільного часу, звуження звичного кола спілкування, втрати провідної ролі у родині відбувається порушення життєвого стереотипу, в даному випадку людина вимушена пристосовуватися не лише до нової ситуації, але і реагувати на зміни в собі. У той же час із віком відбувається погіршення здоров'я, пам'яті, творчої та соціальної активності, з'являється дратівливість. В зв'язку з цим виникає питання: як стара людина оцінює себе і своє існування у світлі нових обставин, у яких вона опинилася, і ті зміни, які вона спостерігає у себе.

Перш за все, аналіз самооцінки частіше використовується при вивченні відчуття щастя або ступеня задоволеності життям у пізньому віці і рідше при вивченні «Я»-концепції або самосвідомість, самовідчуття. Одержані дані є суперечливими. В одних випадках мова йде про вплив віку на самооцінку, в інших немає. При цьому автори або відзначають у літніх і старих людей позитивніший образ «Я», схильність виділяти у себе менше недоліків і в цілому вище самосхвалення, ніж у молодих, або показують, що з віком «Я»-концепція стає все більш негативною, самоповага падає, інколи надто різко.

**На думку В.В. Болотенка**, поряд із низькою локалізацією самооцінки в пізньому віці є дані про її високий рівень у поєднанні із властивостями нестійкості й неадекватності за типом завищення. Автор робить висновок про відсутність тенденції до зниження самооцінки у геронтогенезі, пояснюючи це наростаючою некритичністю і психологічним захистом, що виражається у підкресленні й демонстрації випробовуваних своїх якостей. Сфера соціальних контактів впливає на самооцінку, тому що ступінь задоволеності соціальними взаєминами служить одній з базових детермінант відчуття щастя в старості.

Протилежну думку висловлюють у своїх дослідженнях Л.В. Бороздіна, О.М. Молчанова. Вони вважають, що всі елементи самооцінки з віком знижуються. Авторі спробували виявити фактори, що впливають на вміст самооцінки в пізньому віці.

На їхню думку, суттєвими в самоописі є такі фактори:

- сфера соціальних контактів;
- спілкування і його стиль;

- відносини з людьми;
- праця та професійні заняття;
- здоров'я і особові якості.

При цьому минуле включається до процесу актуального самосприйняття, тобто люди пізнього віку, оцінюючи себе, орієнтуються в континуумі «я був – я є».

За даними інших авторів, самооцінка пов'язана з рівнем зайнятості, станом здоров'я і емоційним тонусом літніх людей. У числі обставин, що суттєво впливають на самооцінку у літньому віці, слід вказати на ступінь розбіжності між реальною ситуацією старої людини й ідеальною оцінкою своїх можливостей у прожитому житті (нереалізовані можливості). Чим більше розбіжність, тим нижче самооцінка.

О.М. Молчанова [10] вважає, що у літньому віці виникає велика перевага позитивних якостей над негативними та наростання некритичності до себе. З віком нарастають фактори компенсації, спрямовані на підтримку самооцінки на прийнятному для суб'єкта рівні: наявність у літніх високих (як правило, неадекватних) позицій самооцінки; фіксації на позитивних рисах (хоча б у минулому); визнання своєї позиції задовільною (навіть якщо вона надто низька); ретроспективний аналіз самооцінки.

Для людей, що вважають себе невдахами, або тих, хто опинився в особливо несприятливих соціальних умовах і відчуває себе покинутими, **безпорадними, характерна низька самоповага**. Хоча дослідження показують, що літні люди схильні сприймати себе цілком позитивно, нітрохи не нижче, ніж люди середнього віку. Взагалі із віком змінюється не стільки рівень самооцінок, скільки їх критерії та ціннісна ієрархія. Літні люди приділяють більше уваги внутрішньому стану, самопочуттю, ніж зовнішньому вигляду. Багато характерних рис пізньої дорослості обумовлені поширеними в суспільстві негативними стереотипами сприйняття людей похилого віку як людей даремних, інтелектуально деградуючих, безпорадних.

Інтеріоризація цих стереотипів знижує самооцінку, оскільки літні люди бояться своєю поведінкою спростувати існуючі шаблони [5].

Зрозуміло, що серед літніх багато людей, що зберегли активність (у тому числі й соціальну) завдяки життестійкості й силі духу. Мабуть, це пов'язано із загальним позитивним знаком їх «Я»-концепції, із її спрямованістю на творче самоствердження.

Існує три типи нормовікових змін особистості:

- **1-й тип:** тип адекватного самосприйняття із розумінням збиткових змін: підвищення тривожності, незадоволення своїми

можливостями, розуміння посилення недуг і прагнення «себе забезпечити», консерватизм поглядів і ригідність думок та інтересів;

- **2-й тип:** гіпертрофоване сприйняття змін, що зазнає людина із віком, у психічній, фізичній і соціальній сферах, що виявляється зниженим настроєм, відчуттям безповоротності життєвих втрат, «замиканням інтересів» на питаннях здоров'я, соціального й матеріального благополуччя, розвитком іпохондричності, тривожності;
- **3-й тип:** полярний – характеризується суб'єктивною недооцінкою вікових змін, дещо збільшеним уявленням про свої здібності разом з недооцінкою знижених можливостей. Два останні типи при наростаючому загостренні уявляються такими, що межують з акцентуацією особистості відповідно до типу депресії та гіпоманії.

Зарубіжний автор **П. Колеман вважає**, що самоприйняття з віком зростає, стає позитивнішою оцінка своєї фізичної зовнішності, а також своєї поведінки і життєвих цінностей.

Виділені два фактори підвищення самооцінки в літньому віці:

1) той, що пов'язаний з тим, що з віком зменшуються розбіжності між реальним та ідеальним «Я». Відбувається зближення того, ким людина хотіла стати, і того, ким вона стала;

2) той, що відноситься до досвіду взаємодії літніх з іншими людьми. Так, у 20 років досвід взаємин з іншими є ще обмеженим, людина вимушена вчитися бути гнучкою. З віком з'являється уміння будувати різні відносини з різними людьми. Коло спілкування стає стійким.

Зарубіжні дослідження самооцінки малюють загалом активну життєву позицію літніх.

Звертає на себе увагу таке:

- із збільшенням віку співвідношення між позитивними та негативними думками змінюється у гіршу сторону, що можна пояснити, перш за все, фізичними та сенсорними обмеженнями;
- число параметрів, за якими людина оцінює себе, із збільшенням віку зменшується;
- навіть різносторонність самооцінки не закриває наслідків фізичних і сенсорних обмежень.

Таким чином, і в дослідженнях самооцінки старих і дуже старих людей поряд із ресурсами психологічної адаптації є видимими також межі психологічної опірності.

## **"Я"- концепція періоду пізньої дорослості й старості**

Однією з найважливіших систем, які входять до поняття особистості, є образ самого себе. Це уявлення людини про себе, свою зовнішність, можливості, здібності, переваги та недоліки, а також емоційне відношення до себе. Уявлення про саму себе у старій людини залежить головним чином від актуальної життєвої ситуації. Має місце тенденція до підтримки постійного уявлення про власне Я.

**Незмінність образу Я** дуже важлива для збереження особистісної й емоційної рівноваги. Раптове руйнування самооцінки та сприйняття власного Я може виявлятися у вигляді неврозів і навіть психозів. Важливу роль відіграє протилежна інформація, що одержується з приводу себе від середовища, в якому живе людина.

**Таким чином, «Я»– концепція** періоду літнього віку і старості є складною освітою, у якій «записана» інформація про безліч Я-образів, що виникають у людини в самих різних варіантах її самосприйняття і самовизначення. Це вибіркова пам'ять особистості, що відбиває події так, щоб не порушити основні особистісні позиції [13].

**Соціальні стереотипи** впливають на суб'єктивні відносини людини не тільки до соціуму, але і до себе. Особливо вони впливають на самосприйняття літніх людей, тому що оцінний критерій в їх «Я»-концепції сформувався в інших соціальних умовах. Проте більшість літніх людей через вікові особливості їх психіки складно приймають нову форму багато в чому неприйнятну для них нового соціального становища, що відображається на системі їх взаємостосунків із тими, що їх оточують, і приводить до суттєвої зміни «Я»-концепції. Результати емпіричних досліджень показують, що багато характерних рис людей похилого віку обумовлені поширеними у суспільстві негативними стереотипами сприйняття людей похилого віку як людей некорисних, інтелектуально деградуєючих, безпорадних. І багато літніх людей інтеріоризують ці стереотипи, знижують власну самооцінку, бояться своєю поведінкою підтвердити негативні шаблони [5].

На думку **К. Роджерса**, «Я»-концепція літніх людей у більшості випадків «неконгруентна самозвеличанням», вона блокує їх реальні можливості й зумовлює негативну спрямованість у психологічному розвитку.

Є частина людей, які концептуально не сприймають такі «соціальні інтервенції» в своїй психофізичній самосвідомості. Проте, не знаходячи у собі ресурсів протистояти негативній думці, та, з іншого боку, відчуваючи тривогу і страх підтвердити своєю поведінкою ці соціальні штампи, вони стараються по можливості ізолюватися від суспільства (на їхню думку агресивного і недружнього). Саме так виглядає досить характерний аргумент літніх людей, ще сильних здоров'ям, але у зв'язку з побутовими умовами не дуже впевнених у

своїх можливостях (наприклад, перейти вулицю в ожеледицю або сісти в транспорт). Вони відчують страх бути такими, що дорікають, почути образливі репліки на свою адресу і відвертий антагонізм. Такі ситуації переживаються ними як «соціальне падіння» (причому більше, якщо ці люди в молодості мали значний соціальний статус і відчували себе впевнено та вільно). Зрозуміло, серед літніх багато людей, що зберегли активність (у тому числі і соціальну) завдяки життєстійкості та силі духу. Мабуть, це пов'язано із загальним позитивним знаком їх «Я»-концепції, з її орієнтацією на творче самоутвердження.

На думку **Л.І. Анциферової** [12], вони – суб'єкти свого життя, живуть за власними мірками. Помітивши у себе небажані зміни, вони компенсують їх, не знижуючи самооцінки. Якщо розглядати основні положення «Я»-концепції, можна сказати, що **«особовий розвиток є двоколіїним процесом»**. Він включає в себе переміщення суб'єкта до площини свідомості й навіть його рух назад, до свого минулого, з подальшим поновленням поступальності.

**Рух назад є не регресом**, а механізмом збагачення особистості латентними новоутвореннями пройдених стадій, які оцінюються й переосмислюються нею з позиції актуального сьогодення. «Я»-концепція в пізній дорослості рухає прагнення людини інтегрувати своє минуле, сьогодення і майбутнє, зрозуміти зв'язки між подіями власного життя. Отже, у особи, що пройшла етап інтеграції, «Я»-концепція буде збалансованішою, ніж в якому-небудь із попередніх вікових періодів, і підготовленою до нового етапу «усвідомлення».

До умов, що сприяють особистості ефективно інтегрувати своє життя, відносяться: успішне розв'язання індивідом нормативних криз і конфліктів, вироблення ним адаптивних особистісних властивостей, уміння витягувати корисні уроки з минулих невдач, здатність акумулювати енергетичний потенціал всіх пройдених стадій. У літньому віці людина загострює увагу не лише на властивих їй установках і суб'єктивних відносинах до світу, але і на прояві раніше приховуваних особистісних властивостей і позицій.

Безумовне прийняття себе, конгруентність собі дозволяють виключити з особистого набору безліч вже вичерпаних та утилізованих індивідуальних захистів (що є основним принципом забезпечення духовного благополуччя у будь-якому віці).

Важлива умова плідного життя у літньому віці – це позитивна антиципація майбутнього (позитивний Я - образ старості може бути змодельований в молодості). Передумовою цього є успішне розв'язання нормативних криз, життєвих задач і конфліктів на попередніх життєвих етапах.

Продовженню поступального розвитку у літньому віці сприяє продуктивна установка оцінювати своє життя (як і все, що відбувається у світі) за критерієм успіхів, досягнень, щасливих моментів. Із цих оптимістичних позицій поразки та помилки інтерпретуються як обтяжливі, але необхідні уроки життя, які врешті-решт ведуть до перемог. При цьому самооцінка залишається позитивною.

Фізіологічні процеси, що відбуваються у пізній дорослості, можуть лише частково впливати на «Я»-концепцію особистості, особливо тоді, коли з яких-небудь особистісних причин відбувається фіксація уваги людини на такого роду прояву її тіла. У якійсь мірі це може бути пов'язано із тим особистим угрупованням, яке в сучасній медико-психологічній лексиці позначається як «внутрішня картина хвороби», а по суті є психосоматичним аспектом «Я»-концепції [15].

## 7 Особливості структури самосвідомості

У літньому віці може відбуватися **порушення ідентифікації** людини із своїм ім'ям із-за часткової заміни його на «бабусю» або «дідуся». Оскільки ще в зрілості ім'я стає носієм статусу та соціальної ролі, через використання узагальненого найменування «бабуся» («дідусь») людина набуває соціального статусу старої людини в її стереотипному вираженні. З одного боку, це означає зниження соціального статусу, з іншого — є своєрідним маркером віку [13]. Тому особливої значущості для літньої людини набувають соціальні групи, в яких її називають на ім'я або на ім'я і по батькові. Тоді і сама вона отримує досвід сприйняття самої себе як самоцінної особистості.

**Потреба до визнання** зберігає свою значущість і у літньому віці. Проте у цьому віці зменшується число зовнішніх джерел отримання визнання. Часто стає неможливим отримання професійного успіху, змінюються зовнішній вигляд і сексуальна привабливість. Звужується соціальна група, в якій може реалізуватися прагнення до визнання. Як захист від стійкої депривації потреба до визнання може з'явитися його ретроспективний характер, оснований тільки на професійних або сексуальних успіхах молодості, минулої краси і т.п. Іноді це виявляється у так званій ідентифікації із своїм поколінням, тобто приписуванні йому перебільшено високих характеристик. Як правило, наявність лише ретроспективного прагнення до визнання свідчить про неприйняття літньою людиною свого сьогодення. Як ми вже говорили, таке неприйняття виконує деякі захисні функції.

Питання потреби у самовизнанні літніх людей взаємозв'язано з проблемою вибору стратегії старіння. У літніх людей з конструктивною стратегією старіння потреба у самовизнанні набуває особливого значення і має позитивний характер, оскільки служить стимулом до

розвитку. Зовнішня оцінка при цьому може ставати менш значущою, чим власна оцінка себе, припиняється боротьба за суспільне визнання, що нерідко приводить значного творчого зростання.

Відношення до минулого і майбутнього у старості багато в чому залежить від відношення до сьогодення. Життєвий баланс людини — оцінка прожитого нею життя — більше залежить не від реальних успіхів і невдач у минулому, а від сприйняття актуальної життєвої ситуації [15]. Якщо актуальна життєва ситуація сприймається позитивно, то позитивною буде і оцінка прожитого життя. Відповідно і майбутнє бачиться яскравим і радісним лише у тих літніх людей, які відчують задоволення від теперішнього життя. Деякі дослідники вважають, що до використання активних способів пристосування більш схильні люди, в яких протягом їх минулого життя сформувалися добрі адаптивні здібності. Існує взаємозв'язок особових характеристик та успішності адаптації до вікових змін. Якщо критерієм успіху вважати добре здоров'я, велику тривалість життя і задоволеність цим життям, то **«психологічний портрет» успішно адаптованої літньої людини буде таким [13]:**

- природжений високий інтелект, добра пам'ять;
- любов до тих, хто оточує, і прагнення допомагати, піклуватися, приносити користь;
- любов до життя у всіх її проявах;
- уміння бачити красу і відчувати радість життя;
- оптимізм і добре почуття гумору;
- здатність творити;
- здатність вносити нове в своє оточення;
- свобода від тривоги, заклопотаності.

Об'єднавши всі явища, до яких необхідно адаптуватися у літньому віці дорослості, їх можна назвати одним словом — втрата [15].

У жінок вона починається з клімактеричних переживань як деякої втрати сексуальної ідентичності. За цим слідує втрата сексуальної привабливості. У чоловіків особливо гострі вболівання виявляються у зв'язку з втратою роботи. Разом із цим настають утрати, пов'язані з погіршенням фізичного стану, із смертю близьких людей і т.д. Таким чином, сутність адаптації до пізньої дорослості має полягати в прийнятті втрат, у згоді з втратами, якщо їх неможливо уникнути.

Нині поширено думку про десексуалізацію літніх людей, про те, що багато в чому вони перестають слідувати статевим ролям. Проте власне сексуальність у літньому віці дорослості зберігає своє значення. Статеве життя у літньому віці не є чимось винятковим.



Більше того, спостерігається кореляція між задоволеністю статевим життям і задоволеністю життям як таким, що властиво і для періоду молодості. Задоволеність статевим життям спричиняє не лише позитивне світовідчуття, вона безпосередньо пов'язана із фізичним здоров'ям. А невикрита сексуальність, навпаки, виявляється у більшій частоті захворювань.

### ***Криза „зустрічі зі старістю”***

Специфіка цієї кризи багато в чому визначається підсумком кризи, що переживається, як правило, в період закінчення трудової діяльності. Наявність «кризи виходу на пенсію» підтверджується більшістю дослідників психології літнього віку. Під час даної кризи людина усвідомлено або неусвідомлено **здійснює вибір своєї стратегії старіння**. Багато в чому джерела цього вибору лежать в раніших віках, і, хоча криза старості надає людині ще одну можливість вибору, в реальній дійсності ця можливість може людиною не помічатися [15].

**Перша стратегія** припускає можливість подальшого прогресивного розвитку особистості людини. Вона здійснюється при тенденції людини як до збереження старих, так і до формування нових соціальних зв'язків, що дають їй можливість відчувати свою громадську користь.

**Друга** — прагнення людини, передусім, зберегти себе як індивіда, тобто здійснити перехід до діяльності, спрямованої на «виживання» її як індивіда на фоні поступового згасання психофізіологічних функцій. Можливість розвитку при такій стратегії є обмеженою [8].

За вибором стратегій старіння стоїть пошук сенсу і мети подальшого життя. Старість з її зменшенням життєвої перспективи, різкою зміною соціальної ситуації як би випробовує на міцність структуру сенсу життя, що є у людини, – ієрархію різних життєвих цінностей.

**Першій, конструктивній стратегії** старіння відповідатиме збереження структури сенсу життя, хоча головний, провідний зміст ієрархії може змінитися. Це відбувається при гармонійній взаємодії основних і другорядних елементів ієрархічної структури. Важливо відзначити, що головний компонент цієї ієрархії є хоч і ведучим, але лише одним з елементів, що випробовує вплив інших її складових.

**Друга, деструктивна стратегія старіння** характеризується так званою структурою сенсу життя, що розпадається, коли структурна ієрархія багато в чому перестає існувати, а головний сенс розпадається на низку малих змістів. У цьому випадку ситуація може суб'єктивно сприйматися як втрата сенсу життя взагалі.

Сутність даної кризи відповідно до теорій Е. Еріксона і Р. Пека розглядалася вище.

О. В. Хухлаєва виділяє в цій кризі дві основні лінії [21].

Перша — це необхідність прийняття скінченності власного існування. Друга — усвідомлення можливості виконати ті життєві завдання, які залишилися не виконаними протягом попереднього життя, або прийняття неможливості їх виконання.

У разі успішного розв'язання кризи у літніх людей змінюється установка на власне життя у період старості. Зникає установка на старість як на період спокою та відпочинку. Старість починає сприйматися як період серйозної внутрішньої роботи й внутрішнього руху. В цьому випадку змушене зниження зовнішньої активності людини у старості можна розглядати як можливість розширення та поглиблення сфери і глибини внутрішньої активності.

Якщо людині не вдалося успішно вирішити кризу зустрічі зі старістю, необхідність зміни своєї життєвої позиції, цінностей, установок, поведінкових стереотипів важко усвідомлюється. Зростає загальна ригідність, неоптимальні форми подолання життєвих проблем часто стають другою натурою. Успішній адаптації до старості заважає скептицизм літніх людей, який нерідко формується у процесі накопичення життєвого досвіду. Незважаючи на бажання поговорити, вони, як правило, менш відверті й схильні чіплятися за життєву брехню.

Успішній адаптації до старості перешкоджають і об'єктивні труднощі [13]:

- необхідність пошуків і випробування нових життєвих ролей. У людей, які раніше ототожнювали себе з родинними або соціальними ролями, може спостерігатися втрата «Я» чи рольове змішення;
- порушення зв'язку між людиною і суспільством внаслідок залишення роботи, відходу з життя друзів і близьких, обмеження фізичної активності. Якщо попереднім життєвим рубежам відповідало поступове розширення кола спілкування (дитячий садок, школа, вищий навчальний заклад, робота), то в старості, навпаки, спостерігається його звуження.

Динаміці попереднього життєвого шляху було властиво також постійне розширення кола обов'язків людини перед суспільством. Тепер же виникає небезпека перекласти на суспільство відповідальність за своє життя і прийняти життєву позицію «мені всі винні», яка заважає мобілізації внутрішніх ресурсів для успішного пристосування до пізньої дорослості.

Похилий вік — це період найбільшої насиченості стресами: половина з найбільш стресових життєвих ситуацій — вихід на пенсію, смерть близьких родичів, втрата роботи і т. ін — припадає найчастіше на цей період. Існуюча у суспільстві установка на старість як на період «заслуженого відпочинку» та спокою сприяє тому, що літня людина психологічно не готова і не навчена переживати такого роду стреси. Більшість людей чекають від власної старості слабкості, дряхлості, соціальної некорисності. Багато хто відчуває страх перед власною безпорадністю.

Кризовий стан у літніх людей може виявлятися по-різному. Найважче допустити до свідомості думку про скінченність свого життя, що часто виявляється у неприйнятті самого факту настання старості, прагненні розглядати її прояви як симптоми хвороби, що і всяка хвороба, можуть зникнути. Тому так багато часу витрачається на лікування, дотримання розпоряджень лікарів. Іноді боротьба із хворобами стає основним заняттям людини. В цьому випадку можливі надмірне ставлення до медичних препаратів та іпохондрична фіксація на своїх хворобливих відчуттях.

Внаслідок зниження основ зовнішнього визнання (соціального статусу, матеріального достатку, зовнішнього вигляду) істотним аспектом кризи у багатьох літніх людей є зниження вимог до визнання. У тих людей, для яких значущість зовнішніх показників визнання вище, ніж внутрішніх, виникає загроза руйнування «Я», зниження самооцінки. Необхідно відзначити і те, що літній людині доводиться по-новому організовувати свій час. Раніше життя багато в чому регламентувалося зовнішніми обставинами, особливо роботою. Тепер людина залишається наодинці із самою собою, що для багатьох важко і незвично.

Проблема типології психологічних змін у літньому віці надзвичайно актуальна для геронтопсихології. Порівняльний аналіз різних типологій старіння [5] показав, що загальним детермінантом вибору людиною конструктивної або неконструктивної стратегії старіння є її ставлення до цього процесу, яке складається не лише у пізні періоди онтогенезу, коли старість стає фактом, що відбувся, але і на раніших етапах життєвого шляху.

### ***Поняття мудрості у геронтопсихології***

Ця загадкова якість є, мабуть, єдиною безперечною перевагою старості перед іншими віками. Єдності поглядів на цей феномен немає, однак найбільший авторитет в області дослідження мудрості має школа П. Балтеса. Згідно з визначенням, висунутим цією школою, мудрість – це експертна система знань (тобто отримана дослідним шляхом), яка орієнтується на практичну сторону життя й дозволяє

виносити зважену думку та давати корисні поради з життєво важливих питань.

Експертні знання, які асоціюються з мудрістю, розділяють на п'ять категорій:

- фактуальні знання (що дозволяють дати приклади можливих ситуацій, варіанти вибору);
- процедурні знання (що визначають стратегії збору інформації, ухвалення рішень, аналіз цілей і засобів);
- контекстуальні знання (знання вікового, культурного і індивідуального контекстів для різних періодів і різних сфер життя);
- знання, що враховують відносність цінностей (різних особистісних і сторонніх цінностей, культурно-історичний релятивізм, вікову динаміку цінностей);
- знання, що враховують невизначеність (відсутність ідеального рішення, оптимізація співвідношення «придбання – втрати» і т.п.) [8].

Згідно з П. Балтесом, можна виділити п'ять основних властивостей мудрості:

- мудрість пов'язана головним чином із вирішенням важливих і складних питань. Часто це питання, що стосуються сенсу життя;
- рівень знань, думок і порад, відбиваний в мудрості, виключно високий;
- знання, пов'язані із мудрістю, незвичайно широкі, глибокі й збалансовані та можуть застосовуватися в особливих ситуаціях;
- мудрість поєднує у собі розум і характер та використовується як заради особистого благополуччя, так і для користі людства;
- хоча досягти мудрості нелегко, більшість людей розпізнають її без великих зусиль .

У пізніших публікаціях П. Балтес вказує, що лише 5% літніх людей були оцінені ним і його співробітниками як мудрі, причому ці 5% були рівномірно розподілені між різними періодами пізньої зрілості й старості.

Іншими дослідниками [8] був відмічений ще один аспект мудрості – велика гнучкість у трансформації й акомодатії життєвих цілей до нових умов та обставин. Літні люди легше упокорюються з неминучим і більше, ніж у молодості, віддають перевагу реальному життю над ілюзорним щастям.

У вітчизняній літературі дослідження мудрості мають описовий характер. Відзначають, що мудрість передбачає осмислення та

прийняття прожитого життя, прийняття старості як важливого етапу життєвого циклу. Відзначають, що мудрість передбачає не лише інтелект, що підлягає зберіганню, але і твердий характер. Мудрий старий, даючи пораду з життєво важливих питань, здатний узяти на себе відповідальність за цей вчинок. Це, ймовірно, можливо за допомогою того, що в деяких випадках у старості виникає здатність до узагальнення надзвичайно багатобічного, такого, що широко розгортається та все наростає, досвіду. Осмислений досвід, що є добре структурованим, зміцнює здатність до системного мислення, до більш всебічного охоплення складних явищ і може піднести людину на таку висоту духу й таку високу точку огляду, де всі буденні проблеми не досягають і слабого наближення до далеких горизонтів життя.

## **8 Індивідуальне психологічне консультування літніх людей**

У роботі із літніми людьми важливими і ефективними є всі основні напрямки психологічного консультування: віково–психологічне, родинне, профорієнтаційне та індивідуальне, включаючи психологічне консультування в особливих ситуаціях.

Предметом віково-психологічного консультування у літньому віці, як і в будь-якому віці, є варіанти проходження суб'єктом вікових криз [17].

Необхідно, щоб у процесі віково-психологічного консультування літня людина мала знання про зміст, задачі та індивідуальні варіанти проходження даної кризи і була готовою до зміни способу життя і внутрішньої позиції у відношенні до життя. Період виходу на пенсію є загально визнаною нормативною кризою пізньої дорослості. Саме тут створюється ситуація, характерна для будь-якої кризи; протиріччя між обставинами життя (зміною соціального статусу) та потребами людини продовжувати соціально значущу діяльність, зберегти своє положення у родині та суспільстві. Психологічне консультування з питань адаптації до статусу пенсіонера залежить від індивідуальних особливостей клієнтів: люди із багатогранними інтересами легше знаходять себе в новому житті, тоді як вузькі фахівці стараються всіма можливими способами віддалити вихід на пенсію і не здатні до сприйняття старості як віку [7].

Задача консультанта в даному випадку – допомогти літній людині розглянути і оцінити свої інтереси й життєві ресурси, самій вибрати собі відповідну, захоплюючу справу, оцінити особистий та соціальний сенс. Результати кожної проби вимагають професійного обговорення і оцінки. Спілкування з психологом може виконувати функцію

зворотного зв'язку для самоутвердження людини у правильності вибраного шляху.

Людина може пройти три етапи підготовки до пенсії: «скидання оборотів», планування майбутнього життя на пенсії та «життя в очікуванні пенсії». Консультант, допомагаючи клієнту пройти ці етапи, враховує такі специфічні фактори:

- чи має людина передпенсійного віку достатній дохід і заощадження;
- чи є у неї власне житло;
- чи планує вона продовжувати працювати або чимось займатися після виходу на пенсію.

Сукупність відповідей на ці запитання називають **індексом пенсійної зрілості** – показником того, що людина готова до виходу на пенсію. Люди з вищим індексом пенсійної зрілості позитивніше дивляться на майбутнє та легше адаптуються до статусу пенсіонера [11].

Подолання людиною старості як завершального етапу життя, допомога в прийнятті старості й всього минулого життя загалом, у пошуку нових життєвих орієнтирів – ще одна важлива задача віково-психологічного консультування. Психолог має спонукати процес роздуму літньої людини над питаннями, пов'язаними із сенсом життя [22].

Усвідомлення нового життєвого статусу напередодні або у самому старечому віці, розуміння сенсу свого нового життя як важливої умови, що забезпечує збереження тимчасової перспективи (коли майбутнє визнається моментом сьогодення, а сьогодення і майбутнє перестають здаватися смутними і лякаючими). Визначають цілеспрямованість і свободу вибору стратегії адаптації до старості .

До основних задач психологічного консультування літніх людей відносять також [13]:

- підвищення загального фону настрою;
- підвищення самооцінки;
- формування позитивного образу старості як часу для щастя, розвитку, внутрішнього спокою;
- обговорення всього того доброго, що є в актуальній життєвій ситуації.

В ході індивідуального консультування літніх людей надзвичайно важливо розкрити поняття задоволеності життям у старості, умови його досягнення, а також умовність поняття «щаслива старість». Доречно пояснити клієнту, що це поняття припускає постійне

застосування зусиль для того, щоб упоратися із дефіцитарністю, властивою процесу старіння.

Специфіка взаємостосунків консультанта і клієнта похилого віку у деяких ситуаціях може утрудняти процес консультування [15]. Тут позначаються і негативні особливості проходження психічних процесів у літніх і старих людей, і (знову ж таки негативні) особливості їх соціального статусу, що кардинально змінюють самооцінку і, нарешті, особливості даної життєвої стадії й ставлення до неї, що руйнують колишню систему цінностей і світогляд. Перераховані особливості виявляються у стійкій недовірі до психолога, яка іноді ховається за маскою доброзичливості або добродушної відвертості. Труднощі консультування можна пояснити багатьма причинами:

- по-перше, життєвий статус літньої людини незалежно від реальної ситуації генерує уявлення про себе як про самодостатню цінність;
- по-друге, негативний життєвий досвід настроює людину на насторожене ставлення до порад сторонніх;
- по-третє, поширене уявлення про літніх як «зайвих людях», у яких «усе в минулому», засвоюється людиною та виявляється у вигляді небажання засвоювати нове.

З іншого боку, може спостерігатися цілковита ідеалізація консультанта його клієнтом аж до обожнювання. За цим може стояти туга за залежністю від доброго захисника, який виконує бажання, чи ж уявлення про те, що консультант може розв'язати за клієнта всі проблеми. Можливе перенесення на консультанта ролі сина (дочки). Причому такі уявлення можливі у бездітних та у тих, хто безнадійно мріє мати дитину. Іноді клієнт відносно консультанта виявляє агресію, за якою може стояти сильний страх смерті.

Консультант теж може переживати суперечливі почуття. Він може відчувати невпевненість і залежність клієнта як від імені більш старшого. Але частіше він витрачатиме багато часу на опір природним емоційним реакціям, які викликає трудний клієнт. Для багатьох клієнт є ознакою власного майбутнього і настільки лякає, що включає в себе архаїчні форми захисту – знищити загрозове.

Процедуру віково-психологічного консультування слід будувати з урахуванням особливостей особистості клієнта і його індивідуальної стратегії адаптації до вікових змін. Консультанту, що працює із літніми людьми, важливо пам'ятати, що в структурі потреб літньої людини має велике значення потреба в незалежності й в проектуванні на інших своїх психічних проявів. Люди похилого віку надто негативно відносяться до спроб керувати ними, давати їм поради. Часто вони є амбітні, образливі, тому імперативний тон спілкування з ними є неприйнятним. У зв'язку з цим консультант при роботі із літніми

людьми має постійно демонструвати безумовну повагу до них, апелювати до їх життєвого досвіду, стежити за створенням і підтримкою необхідного психологічного клімату, що сприяє обопільній довірі й обговоренню значущих проблем.

Необхідно, щоб мова консультанта була простою і доступною для розуміння, не слід захоплюватися психологічною термінологією, повідомлення консультанта мають бути зрозумілими й короткими. У процесі роботи слід частіше використовувати прийоми схвалення та заспокоєння, віддзеркалення змісту, оскільки літня людина часто говорить довго і заплутано, перескакує з однієї теми на іншу.

І нарешті, найголовніше в консультуванні літніх людей – створення корпоративної форми психологічної роботи, відведення клієнту рівноцінної ролі в консультативному процесі, підкреслення віри в багатий життєвий досвід, мудрість і внутрішню здатність самому визначати свій життєвий шлях і нести відповідальність за ухвалення рішення.

Клієнтів похилого віку традиційно розглядали як поганих кандидатів для психотерапії, хоча перші психотерапевтичні програми для літніх людей пропонували ще в першій половині ХХ століття. Скептичне відношення до застосування психотерапії у літніх людей пов'язане з віковими особливостями психіки, такими, як ригідність, звуження життєвої перспективи, ослаблення механізмів захисту, відсутність ресурсів для надії на майбутнє. Проте деякі особливості психології літніх людей можуть, навпаки, полегшити проведення психотерапії. Це зростаюча залежність, яку розглядають як терапевтичний ресурс, а ослаблення механізмів захисту поліпшує і робить більш прямим контакт із підсвідомим. Має значення те, що літні люди легше пов'язують справжні конфлікти із минулим, легше реагують на інтерпретації й звільняються від комплексів. Старіючі люди схильні спонтанно переглядати своє життя аналогічно тому, як це робиться в психоаналізі, і нерідко виявляють прагнення до перебудови свого життя, що є передумовою до успішного проведення психотерапії.

Методів, розроблених спеціально для роботи із людьми літнього віку, в арсеналі сучасної психотерапії явно недостатньо.

Так, **Б.Д. Карвасарський** описує комплекс психотерапевтичних засобів, який може бути успішно використаний в геронтологічній практиці. Цей комплекс націлений на відновлення і активізацію тілесних, психічних і соціальних функцій, навичок і можливостей, а також на вирішення конкретних проблемних ситуацій, з якими немолодий клієнт не може справитися самотійно.

Використання психотерапевтичних методів у геронтопсихологічній практиці пов'язане з відходом від дефіцитарної моделі старіння, згідно з якою цей процес виявляється загальним зниженням інтелектуальних



та емоційних можливостей. Нині психотерапевтична практика виходить із положення про те, що поведінка літньої людини визначається не стільки об'єктивними моментами ситуації, скільки формою та характером їх суб'єктивного сприйняття і переживання. Відповідно, необхідні детальний аналіз конкретної ситуації та її когнітивного змісту, а також різноманітність заходів втручання (медичні, психологічні, соціальні та ін.).

Особливістю роботи із літніми людьми є застосування принципу активації та реактивації ресурсів клієнта, оскільки незатребувані функції згасають. При цьому необхідно уважно стежити за ступенем «напруження» функцій, оскільки однаково небезпечною є як їх недостатня напруга, так і перенапруження.

Особливості особистості літньої людини та її стратегія адаптації до вікового фактора визначають характер психотерапевтичної дії та конкретний вибір вживаних психотерапевтичних методів і прийомів. Найменш ефективними в роботі із літніми людьми є глибинно-психологічні та психоаналітичні методи психотерапії. В той же час у геронтології активно розвивається підтримуюча і когнітивно-поведінкова психотерапія літніх людей.

Благополуччя сім'ї, що має одного або декількох безпорадних (або таких, хто вважає себе такими) людей похилого віку, часто буває нестійким, особливо у випадках виникнення кризових ситуацій, тому підтримуюча родинна терапія може надати сім'ї велику допомогу [16]. До того ж при роботі із літніми людьми психотерапія та консультації родичів, обговорення, планування з ними заходів підвищують їх ефективність і роблять стабільнішими результати психотерапевтичних дій.

## Бібліографічний список

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М.: Изд. центр "Академия", 1998.
2. Альперович В.Д. Старость. Социально-философский анализ. – Ростов-на Дону: СКИЦ ВШ, 1998.
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – 3-е изд. – СПб: Питер, 2001.
4. Анциферова Л.И. Новые стадии поздней жизни: Время теплой осени или суровой зимы// Психологический журнал. -1994. – Т.15. - №3. – С. 99 – 105.
5. Глуханюк Н.С., Гершкович Т.Б. Механизмы формирования толерантности к старению в условиях современной России. - Екатеринбург: УрГУ, 2002.
6. Давыдовский И.В. Геронтология. - М.: Медицина, 1966.
7. Ермолаева М.В. Практическая психология старости. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.
8. Ермолаева М.В. Основы возрастной психологии и акмеологии: Учеб. пособие. - М.: Ось-89, 2003.
9. Краснова О.В. Социальная психология старения как основная составляющая социальной геронтологии // Мир психологии. - 1999. - №2. - С. 96 -106.
10. Краснова О.В., Лидерс А.Г. Социальная психология старения: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2002.
11. Крайг Г. Психология развития. - СПб: Питер, 2000.
12. Лидерс А.Г. Возрастно-психологические особенности консультирования пожилых людей // Психология зрелости и старения. – 1998. - №4. – С. 133 -141.
13. Малкина-Пых И.Г. Кризисы пожилого возраста. – М.: Эксмо, 2005.
14. Обухова Л.Ф., Обухова О.Б., Шаповаленко И.В. Проблема старения с биологической и психологической точек зрения // По материалам журнала "Психологическая наука и образование". - 2003. - № 3 – PsyEdu.ru". Оригинал статьи в журнале "Психологическая наука и образование".
15. Психология среднего возраста, старения, смерти / Под ред. А.А. Реан. - СПб: Прайм-Еврознак, 2003.

16. Тибилова А.У. Восстановительная терапия психически больных позднего возраста. – Л.: Медицина, 1991.
17. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М.: Прогресс, 1990.
18. Фролькист В.В. Системный подход, саморегуляция и механизмы старения // Геронтология и гериатрия. – К.: 1985. - С.12-23.
19. Шахматов Н.Ф. Психическое старение. - М.: Медицина, 1966.
20. Шахматов Н.Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное. - М.: Медицина, 1996.
21. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. - М.: Академия, 2002.
22. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Психология и психотерапия семьи. - СПб: Питер, 1999.
23. Яцемирская Р.С., Беленькая И.Г. Социальная геронтология. - М.: ВЛАДОС, 1999.

Коцар Алла Вікторівна

## **ВСТУП ДО GERONTOПСИХОЛОГІЇ**

Частина 1

Редактор Т.Г. Кардаш

Зв. план, 2007

Підписано до друку 13.05.2007

Формат 60x84 1/16. Папір офс. № 2. Офс. друк.

Ум. друк. арк. 3,3. Обл.- вид. арк. 3,74. Наклад 100 прим.

Замовлення 240. Ціна вільна

---

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського  
"Харківський авіаційний інститут"  
61070, Харків-70, вул. Чкалова, 17  
<http://www.khai.edu>  
Видавничий центр "ХАІ"  
61070, Харків-70, вул. Чкалова, 17  
[izdat@khai.edu](mailto:izdat@khai.edu)