

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Проблема старіння на сьогоднішній день стоїть досить гостро, але вона спрямована на пошук шляхів ефективного використання існуючих соціальних структур, психологічних процедур і ресурсів з метою поліпшення умов життя та самопочуття людей похилого віку.

Відповідно до теорії Е. Еріксона, старість є кінцевою стадією життєвого розвитку. Криза, що переживається у цей період, знаменує собою завершення попереднього життєвого шляху, а вирішення її залежить від того, як цей шлях був пройдений з погляду людини, котра переживає кризу. На думку Е. Еріксона, основне завдання старості – досягнення цілісності, усвідомлення та прийняття прожитого життя, як внутрішньо необхідного та єдино можливого. Цілісність ґрунтується на розумінні того, що життя відбулося і в ньому вже нічого не можна змінити. Мудрість полягає у прийнятті власного життя цілком, зі всіма його злетами і падіннями, у відсутності гіркоти з приводу неправильно прожитого життя і неможливості почати все спочатку.

Дж. Пек вважає за необхідне окреслити підкризи даного періоду. Перша – це переоцінка свого «Я» – після виходу на пенсію та втрати соціальних ролей людині потрібно побачити своє «Я». Друга підкриза передбачає прийняття погіршення здоров'я та старіння; літній людині необхідно змиритися з деяким нездоров'ям і пристосувати своє життя до змін. Третя підкриза змушує людину підійти до роздумів про власний відхід із цього життя.

Є. І. Холостова у кризі виокремлює дві основні лінії:

- 1) необхідність прийняття завершення власного існування;
- 2) прийняття необхідності виконати ті життєві завдання, які не виконувалися упродовж прожитих років.

У разі успішного розв'язання кризи у літніх людей змінюється установка на власне життя в період старості. Зникає установка на старість як на період спокою та відпочинку. Старість починає сприйматися як період серйозної внутрішньої роботи і внутрішнього руху.

Німецький геронтолог Х. Томе пояснює, що загалом упереджені думки щодо літніх людей психологія успадкувала у психіатрії. Зрозуміло, що психіатри стикалися та стикаються саме з патологічними змінами особистості, тому в медицині до особливостей людей похилого віку відносять такі явища як деградація, зниження продуктивності і пристосованості в пізньому віці. Психологи ж з готовністю сприйняли "повільність, зниження життєздатності, нездатність до інтеграції окремих способів поведінки, гротескне прояв окремих дивацтв, скупість, недовіра, балакучість, тугу, інтроверсію, ригідність та ін." як відмінні риси літньої людини, так би мовити, неминучий результат його душевного розвитку. Зарубіжні дослідження літніх людей також показали неспроможність тез як про загальне скорочення духовної продуктивності, так і про деградацію особистості, тобто у старості дезінтеграції і зниженні здатності до адаптації не є обов'язковими. Ці висновки зовсім не означають, що в літньому віці взагалі не відбувається ніяких психічних змін. Просто ці зміни не знаходяться в прямій залежності від віку і самі по собі не так вже істотні.

### **Типи людей похилого віку, типи старості**

У типології **Ф. Гізе** виділяються три типи людей похилого віку(лпв) і старості:

- 1) лпв-негативист, який заперечує у себе які-небудь ознаки старості;
- 2) лпв-екстраверт, який визнає настання старості через зовнішні впливи і шляхом спостережень за змінами (виросла молодь, розбіжність з нею в поглядах, смерть близьких, зміна свого положення в сім'ї, зміни-нововведення в галузі техніки, соціального життя і т.д. );
- 3) інтровертований тип, для якого характерно гостре переживання процесу старіння. Людина не виявляє інтересу до нового, поринає у спогади про минуле, малорухомий, прагне до спокою і т.п.

**І.С. Кон** виділяє наступні соціально-психологічні типи старості:

Перший тип - активна творча старість, коли люди похилого віку, йдучи на заслужений відпочинок, продовжують брати участь у суспільному житті, у вихованні молоді та т.п. - живуть повнокровним життям, не відчуваючи будь-якої неповноцінності.

Другий тип старості характеризується тим, що пенсіонери займаються справами, на які раніше у них просто не було часу: самоосвітою, відпочинком, розвагами і т.п. Тобто для цього типу людей похилого віку характерні теж хороша соціальна та психологічна пристосовність, гнучкість, адаптація, але енергія спрямована головним чином на себе.

Третій тип (а це переважно жінки) знаходить головне додаток своїх сил в сім'ї. А оскільки домашня робота невичерпна, то жінкам, які займаються нею, просто немає коли хандрити, сумувати. Однак, як відзначають психологи, задоволеність життя у цієї групи людей нижче, ніж у перших двох.

Четвертий тип - це люди, сенсом життя яких стає турбота про власне здоров'я. З цим пов'язані і різноманітні форми активності, і моральне задоволення. Разом з тим виявляється схильність (частіше у чоловіків) до перебільшення своїх дійсних і уявних хвороб, підвищена тривожність.

Поряд з виділеними благополучними типами старості **І.С. Кон** звертає увагу і на негативні типи розвитку:

а) агресивні, старі буркотуни, незадоволені станом навколишнього світу, що критикують все, крім самих себе, всіх повчають і тероризують нескінченними претензіями;

б) розчаровані в собі і власного життя, самотні і сумні невдахи, постійно звинувачують себе за дійсні та уявні упущені можливості, роблячи себе тим самим глибоко нещасними.

Досить оригінальне трактування дає **А. Качкін**. Він розділяє людей похилого віку за типами залежно від інтересів, які панують в їхньому житті:

1. Сімейний тип - націлений тільки на сім'ю, її благополуччя.
2. Самотній тип. Наповненість життя досягається головним чином за рахунок спілкування з самим собою, власними спогадами (можливий варіант самотності удвох).
3. Згасаючий тип. Людина, яка так і не змогла або не захотіла компенсувати колишню повноту життя якимось новим заняттям, не знайшов застосування своїм силам.
4. Хворий тип. Люди такої спрямованості зайняті не стільки підтриманням власного здоров'я, скільки наглядом за перебігом своїх хвороб. Багато старі стають девіантами (п'яницями, волоцюгами, самогубцями).
5. Релігійний тип.
6. Політичний тип заповнює своє життя участю (активним чи пасивним) в політичному житті.
7. Творчий тип. Не обов'язково повинен займатися художньою творчістю, цей тип може реалізувати себе і на садовій ділянці.
8. Соціальний тип - пенсіонер-громадський працівник, зайнятий суспільно-корисними справами і заходами.

У своїй теорії розвитку французький психолог **Шарлота Бюлер** виділяє п'ять фаз розвитку; остання, п'ята фаза починається в 65-70 років. Автор вважає, що в цей період багато людей перестають мати мету, яку вони поставили перед собою в юності. Решту сил вони витрачають на дозвілля, спокійно проживаючи останні роки. При цьому оглядаючись на своє життя, відчують задоволення або розчарування. Невротична особистість зазвичай відчуває розчарування, тому що невротик взагалі не вміє радіти успіхам, він ніколи не задоволений

своїми досягненнями, йому завжди здається, що він щось недоотримав, що йому не додали. До старості ці сумніви посилюються.

**М. П. Бельські** виділяв чотири типи адаптації до старості: розвивається, відпочиваючий, що вимагає, нереалізований.

**Д. Бромлей** (Bromley) виділив на основі стратегій пристосування в похилому віці п'ять типів літніх людей:

1. Конструктивний тип. Характеризує зрілу особистість, добре інтегровану, яка насолоджується життям, створеними тісними і близькими стосунками з іншими людьми. Люди з такою позицією все життя були спокійними, задоволеними і веселими. Вони зберігають ці риси і в старості, радісно ставляться до життя, активні, прагнуть допомагати один одному. Зі свого віку і нездужання не роблять трагедії, шукають розваг і контактів з іншими людьми. Вони приймають факти похилого віку, включаючи вихід на пенсію і в кінцевому рахунку смерть. Такі люди терплячі, гнучкі, усвідомлюють себе, свої досягнення, можливості та перспективи. Представники цього типу зберігають здатність насолоджуватися їжею, роботою, грою і можуть бути ще сексуально активні.

2. Залежний тип. Друга стратегія також суспільно прийнятна, але має тенденцію до пасивності і залежності. Вона властива людям, які все життя не дуже довіряли собі, були слабовільним, поступливими, пасивними. Старіючи, вони з ще більшою ретельністю шукають допомоги, визнання, а не отримуючи їх, відчують себе нещасними і скривдженими. Вони покладаються на інших людей в своєму матеріальному забезпеченні і чекають від інших емоційної підтримки. Вони задоволені виходом на пенсію, свободою від роботи, добре розуміють свої особисті якості, поєднують почуття загальної задоволеності життям з тенденцією до надоптимізму, непрактичностію.

3. Оборонний тип. Менш конструктивна модель пристосування до літнього віку. Формується у людей, які як би покриті бронею. Вони не прагнуть

до зближення з людьми, тримаються замкнуто, відгороджуються від людей. Такі люди перебільшено емоційно стримані, приховують свої почуття, дещо прямолінійні у своїх вчинках і звичках. Воліють бути самозабезпеченими, неохоче приймають допомогу від інших людей. Вони уникають висловлювати власну думку, насилу діляться своїми життєвими або сімейними проблемами, відмовляються від допомоги, доводячи собі те, що вони незалежні. Старість вони ненавидять, так як вона змушує їх бути залежними, відмовитися від роботи і активності. Вони заздять молодим. Ці люди з великим небажанням і тільки під тиском оточуючих залишають професійну роботу. Оборонну позицію вони часом займають по відношенню до всієї сім'ї, що виражається в уникненні прояви своїх претензій і скарг на адресу сім'ї. Захисним механізмом, що використовуються ними проти страху смерті і знедоленості, є активність «через силу», постійне підживлення зовнішніми діями.

4. Ворожий тип. Люди цього типу агресивні, вибухають, підозрілі, мають тенденцію до перекладання на оточуючих власних претензій і приписування їм провини за всі свої невдачі. Вони мало реалістичні в оцінці дійсності. Недовіра змушує їх замикатися і уникає контактів з іншими людьми. Вони відганяють думка про вихід на пенсію, бо, як і люди з оборонним ставленням, використовують механізми розрядки напруги через активність, з обтяженням. Ці люди не сприймають свою старість, з відчаєм думають про прогресуючу втрату сил. Це з'єднується з ворожим ставленням до молодих людей, іноді з перенесенням цього відношення на весь світ.

5. Самоненавидячий тип. Цей тип відрізняється від попереднього тим, що агресія спрямована на себе. Люди цього типу схильні до депресії і фаталізму, у них відсутні інтереси та ініціативи. Вони відчувають себе самотніми і непотрібними, своє життя вважають невдалою, до смерті ставляться без боязні, як до позбавлення від нещасного існування. Такі люди критикують і зневажають власну життя. Вони пасивні, іноді в депресії, недостатньо ініціативні. Вони песимістичні, не вірять, що можуть вплинути на своє життя,

відчувають себе жертвою обставин. Люди цього типу добре усвідомлюють факти старіння, але вони не заздять молодим. Вони не бунтують проти власної старості, а лише покiрно приймають все, що шле доля. Смерть не турбує їх, її вони сприймають як звільнення від страждань.

#### Типи літніх людей по **Е. Еріксону**:

Перший тип називається «прометеєва» старість, і до нього відносять особистості, для яких життя - безперервний бій. У пізні роки такі люди продовжують боротися з новими труднощами - віковими хворобами. При цьому вони прагнуть не тільки зберегти, але й розширити суб'єктивний простір свого життєвого світу. Відчуваючи, врешті-решт, необхідність в опорі на інших, вони приймають лише ту допомогу, яка завойована ними. Це люди, які зберегли активність завдяки життєстійкості і завзятості духу. Вони суб'єкти свого життя. Помітивши у себе небажані зміни, вони винахідливо компенсують їх, не знижуючи самооцінки.

Інший тип, представники якого теж відрізняються активним ставленням до життя, носить назву «продуктивно-автономний». Як в ранні, так і в пізні роки життя особистості такого типу орієнтовані на високі досягнення, успіх, який забезпечується різноманітними стратегіями. Вони самостійні, критично ставляться до різних соціальних стереотипів і загальноприйнятим думкам. Люди, життєвий шлях яких відрізняється дерзанням, креативністю, успіхом, вони конструктивно відносяться до супутників старості - погіршенню фізичного стану, появі різних хвороб. Своєрідно протікає процес старіння у видатних творчих особистостей, які можуть до глибокої старості продовжувати своє креативну життя. У багатьох випадках життєвий шлях таких людей - це сплав щастя і страждань, чергування моментів втрати та здобутки нового сенсу свого життя. До числа причин, що викликають у них гостре почуття невдоволення собою, відносяться, зокрема, вичерпаність життєвої програми, розбіжність між масштабністю творчого дару і вельми неповної його реалізацією в результатах діяльності.

Психіатр **Є С. Авербух** виділяє два крайніх типи у ставленні до своєї старості. Одні довго не відчують і навіть не усвідомлюють свій вік, тому в поведінці «молодяться», часом втрачаючи в цьому почуття міри; інші - як би переоцінюють свою старість, починають надмірно берегти себе завчасно і більше, ніж це потрібно, захищають себе від життєвих хвилювань.

**Г. Л. Ратнер**, розмірковуючи про психологію літнього хворого, виділив кілька психологічних типів літніх пацієнтів, що звертаються до лікаря:

До першої групи він відніс людей, які втратили життєві орієнтири, які доживають свої дні як доведеться.

До другої групи належать старі люди, що мають притулок, але не користуються повагою оточуючих. Вони часто бувають неохайними, балакучими, буркотливими. Самотні, вони намагаються знайти співчуття у оточуючих, але через свого характеру, обмеженості інтересів відгуку не знаходять, а то і піддаються глузуванням. Для такої людини потрапити до лікаря - свято.

Третю групу літніх пацієнтів складають люди, які зберегли гідність і незалежність. Серед них зустрічаються і «диктатори», які тримають в узді всю сім'ю.

До четвертої групи належать так звані улюбленці долі. Найчастіше це бувають чоловіки. У сім'ї вони оточені пошаною і увагою, у них немає ніяких обов'язків, за їх здоров'ям уважно стежать. Одні з них сприймають це як належне і починають нехтувати всіх членів сім'ї, інші - вдячно приймають таке ставлення, намагаються бути корисними.

Нарешті, є люди, ніяк не бажають старіти і визнавати себе старими. Вони намагаються відстати від свого покоління, залишитися в більш молодому віці, і інколи їм це вдається. Розповіді про тиху мудру старості їх не приваблюють.



**Л. І. Анцифєрова** виділяє два типи, що відрізняються один від одного рівнем активності, стратегіями подолання труднощів, ставленням до світу і до себе, задоволеністю життям.

Представники першого типу мужньо, без особливих емоційних порушень переживають вихід на пенсію, який сприймається ними як звільнення від соціальних обмежень, приписів і стереотипів робочого періоду. У них спостерігається висока активність, яка пов'язана з позитивною установкою на майбутнє. У багатьох старих людей вихід на пенсію пов'язаний з прагненням передати професійний досвід учням. Вони відчувають тягу до виховання нового покоління, наставництва. Заняття новим справою, встановлення дружніх контактів, збереження здатності контролювати своє оточення породжують задоволеність життям і збільшують її тривалість.

У представників другого типу розвивається пасивне ставлення до життя, вони відчужуються від оточення, звужують коло своїх інтересів. Вони втрачають повагу до себе і переживають важке почуття непотрібності. Те, до чого людина прагнула, присвятив своє життя (роботі, вихованню дітей), виявилось міражем, фантомом. Внаслідок цього відбувається переоцінка цінностей, колишні досягнення і успіхи заносяться в розряд невдач і помилок. Люди похилого віку розуміють, що їхні мрії і надії вже ніколи не здійсняться, і їх старість перетворюється в тризну життєвих надій і мрій. Такі люди важко переживають свій пізній вік, не борються за себе, занурюються в минуле і, будучи фізично здоровими, швидко старіють.

У своїй книзі «Самотність: соціально-психологічні проблеми» **Швалб Ю. М.** розмежовує два основних типа старості: старість, у якій люди похилого віку опинилися у ситуації вимушеної самотності та старості, у якій люди похилого віку обрали шлях самотності-відчуження. Перший тип старості має наступні риси: спроба утримати соціальний і культурний сенс власного буття, пошук тих сфер життя, де можуть бути реалізовані інтереси особистості, але, на жаль, сфери соціальних можливостей виявляються для них вкрай

обмеженими; прагнення зрозуміти і навіть виправдати оточуючих і близьких у своїх власних очах та весь час залишаються в потоці життя. Другий тип старості представляє собою стан самотності-відчуження. За цим типом прослідковується відсутність розвитку особистості, здатності і бажання, внутрішньої необхідності усвідомлення самого себе як суб'єкта і, може бути, навіть головного «винуватця» своєї власної життя. Люди випадають з життя, переживають це як свою непотрібність, але всю відповідальність і вину перекладають на інших.

Незважаючи на всю зовнішню протилежність цих типів, у них є одна загальна психологічна риса: відсутність здатності зрозуміти, переосмислити, відрефлексувати своє власне життя в цілому. На думку Ю. М. Швалба головна психологічна особливість, яка в старості виводить особистість за рамки зазначених двох типів самотності – це рефлексія, здатність побачити своє життя в цілому, визначити витoki та умови власного розвитку, дати йому оцінку і продовжувати повноцінно жити. Швалб Ю. М. також підкреслює важливий момент – здатність до філософствування, тобто цілісного осмислення світу, жодним чином не залежить від професійної приналежності людини.