

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛТАВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. Г. КОРОЛЕНКА**

Кафедра психології

**Конспекти лекцій
навчальної дисципліни**

«ГЕРОНТОПСИХОЛОГІЯ»

підготовки здобувачів освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань	<i>05 Соціальні та поведінкові науки</i>
Спеціальність / напрям підготовки	<i>053 Психологія</i>
Предметна спеціалізація/Спеціалізація (за наявності)	

2017 рік

Лекція № 1

Тема лекції: **Геронтопсихологія як наука**

План лекції:

1. Предмет геронтопсихології
2. Методи геронтопсихології
3. Розвиток геронтопсихології як науки
4. Теорії старіння та старості

Зміст лекції:

1. Предмет геронтопсихології

Геронтопсихологія – розділ геронтології та вікової психології, який вивчає особливості психіки та поведінки людей віку пізньої дорослості; тобто, закономірності, механізми, психічні факти і явища, які визначають процес розвитку людини у старості

Геронтопсихологія приділяє увагу взаємозв'язку біологічних, соціальних та психологічних аспектів старіння (як фізіологічний стан організму впливає на самопочуття старої людини), динаміці особистості людини після зміни звичного характеру діяльності, викликаній природним старінням організму.

Її віддаленою загальною метою є продовження активної повноцінної життєвої діяльності людини у процесі старіння, психологічне забезпечення цього. Її безпосередньою **метою** є дослідження закономірностей, механізмів, психічних фактів і явищ, які визначають процес розвитку людини у старості й розробка на цій основі засобів і методів психологічного супроводу, допомоги старіючій людині в адаптації до тих змін, що в ній відбуваються.

Завдання геронтопсихології:

1. Обґрунтування процесу старіння психіки.
2. Виявлення взаємозв'язку між біологічним і психологічним старінням.
3. Встановлення особливостей впливу вузького і широкого соціуму на старіння особистості.
4. Пошук і обґрунтування перспектив включеності літньої людини в різні сфери громадського життя.
5. Встановлення співвідношення старіння і різних видів діяльності.
6. Надання рекомендації з адаптації літньої людини до змін, які відбуваються в її житті (вихід на пенсію, поява багато вільного часу, відмова від старих звичок та інтересів, необхідність перебудувати стосунки з оточуючими, смерть рідних та друзів, зростання залежності

2. Методи геронтопсихології

1. **Описові (феноменологічні) методи.** Різні визначення предмета вивчення – самого процесу старіння - здебільшого засновані на описовому або феноменологічному рівні знання, що дозволяє будувати різні класифікації та схеми або розвивати теорії моделей і стратегій поведінки

літніх і старих людей. Як правило, описові дослідження дозволяють висувати, а не перевіряти гіпотези. При цьому часто використовують методи спостереження та контент-аналізу документів. Такий вид дослідження може проводитися або з метою попередньої параметричної оцінки для подальшого контрольного експерименту, або в тих випадках, коли природа явища в силу етичних або технічних причин не дозволяє провести експеримент.

2. **Експериментальні методи.** Розглядаючи види досліджень у зарубіжній психології старіння, Дж. Біррен наводить приклади досліджень, які він називає експериментальною маніпуляцією: зокрема, вивчення часу реакції в декількох вікових групах. У вітчизняній психології такі експерименти частіше називають контролюючими, вони обов'язково повинні бути концептуалізованими. Ці дослідження спрямовані на вивчення феномену чи явища, характерного для даного віку. У даному випадку дослідження спираються на теоретичні положення, використовують математичний апарат для аналізу і пояснення кількісних закономірностей.

3. **Культурно-генетичні дослідження.** Проблеми досліджень в галузі соціальної геронтології пов'язані не тільки з психічними особливостями літніх людей. Як видно із завдань геронтопсихології, важливе місце в ній займають питання стереотипів старих людей, атитюдів і ставлення до літніх і старих людей з боку суспільства в цілому і різних його груп; питання ставлення літніх людей до виходу на пенсію тощо. Їх вивчення являє собою наступний вид досліджень, який умовно можна назвати культурно-генетичним. Тут, частіше за все, використовуються бесіди, опитування та інші методи соціальної психології.

4. Ще один вид досліджень у психології старіння – **втручання**, наприклад **тренінг**, який покращує інтелектуальні здібності в результаті практики, або допомога літнім людям, що переживають депресію, у формуванні більш позитивного погляду на життя. Мета втручання - покращення життя старих людей або зміна їх поведінки в бажаному напрямку. У вітчизняній психології цей вид досліджень відомий під назвою "коректувальні методи".

3. Розвиток геронтопсихології як науки

У розвиткові науки про старість та старіння можна виділити кілька етапів:

Перший – донауковий (до XIX століття), представлений трьома неоднозначними напрямками, прояви яких зустрічаються і у сучасності:

- **філософсько-онтологічний** – охоплює погляди філософів (Цицерона, Сенеки, Гете, Леопарді) та теологів. У цих роботах вперше розглядаються аксіологічні аспекти старіння, цінність тривалого життя, самого життя, достоїнств старості.

- **гератокомічний** (геронтоклінічний і геронтогігієнічний) напрям представлений поглядами лікарів (Гіппократа, Галена, Авіцени, Зербі, Шарко) і переважно присвячений створенню спеціальних індивідуально-

гігієнічних методів, які пропонують старим людям спеціальний спосіб життя, режим харчування, сну з метою профілактики передчасного старіння.

- *пошуки «еліксиру безсмертя»* (філософського каменю) чи іншого засобу для збільшення тривалості життя людини найпоширенішим стало у середні віки і мало містичний характер.

Другий період охоплює кінець XIX – початок XX століття, зумовлений бурхливим розвитком медицини (зокрема, гігієни), природознавства, здійснюються «експерименти» на науковій основі.

Третій період тривав від кінця 30х років XX століття – до початку Другої світової війни, коли зростає кількість базальних морфологічних і біохімічних досліджень. З'являються галузі геронтології (порівняльна геронтологія, геронтологія рослин, молекулярна і біохімічна геронтологія, генетична та екологічна геронтологія, геріатрія та інші), формуються закономірності процесу старіння, задачі дослідження, висувуються основні теорії. Геронтологія на даному етапі обмежувалася переважно біологічним підходом. Соціальному та психологічному аспектам старіння увага приділялась мало.

Четвертий період почався після Другої світової війни, коли відбуваються значні демографічні і соціальні зміни у суспільстві, актуалізуються багато галузей науки про старість та старіння, зокрема психологічна [александрова]. Геронтологія стає комплексною наукою.

У вітчизняних дослідженнях старості увага тривалий час приділялась біологічним та соціальним аспектам. В Україні у 1958 році відкрито перший в СРСР і один з перших у світі Інститут геронтології Академії медичних наук СРСР. Його зародження і становлення пов'язано з іменами І.І. Мечникова, О.О. Богомольця, І.І. Шмальгаузена, О.Н. Сєверцова, О.В. Нагорного/

4. Теорії старіння та старості

Представники *біологічного* напрямку вважають, що старіння і смерть є базовими, істотними біологічними властивостями, які відображають функціонування та еволюцію живих організмів, у тому числі, людини/ Тривалість життя ними розглядається як значима характеристика та залежна змінна, що зумовлюється низкою чинників. Вони намагаються шукати способи дослідження, контролю та корекції процесу старіння. У цьому аспекті варто виділити дві групи теорій – «програмованого» та «непрограмованого» старіння [Ермолаєва]. Згідно першої біологічна активність закладена генетично в живий організм і поширюється лише на період його так названої біологічної «корисності» (зростання організму і здатність до репродукції). І тому через закон природного відбору старі особини у природних умовах перш, ніж постарішати або вмирають, або їх убивають. Представники другої групи теорій вважають, що на організм діють і інші механізми, які не включені у генетичну програму. Це можливе у результаті випадкового пошкодження клітини, незвичайного впливу на молекули, які змінюють структуру клітини, її функцію і сам процес

метаболізму. Такі зміни можуть пошкодити молекулу ДНК, яка містить генетичну інформацію.

Соціологічний напрямок представлений кількома підходами, у межах яких розроблялися теорії старіння [Ермолаєва; Козлов-хр; Смелзер-хр; Яцемирская]. Філософсько-соціологічний підхід структуралізм, який розглядає соціальну поведінку людини, її відношення і цінності цілком зумовленими організацією і структурою суспільства, в якому вона живе, представлений теоріями відчуження, діяльності, концепціями «модернізації старіння» та структурної залежності.

Підходи до аналізу феномену старіння наявні і у різних *психологічних* школах [ермолаєва-учеб; козлов-хр; яцемирская]. Одними з перших специфіку старості розглядали у експериментальній психології. Ф. Гальтона зацікавили проблеми психологічного старіння, а саме особливості інтелектуальної діяльності людини та її трансформації у похилому віці. Зниження окремих психологічних функцій у людей похилого віку пояснювалося переважно процесами психологічної деградації. Власне, такі погляди сприяли формуванню уявлення про психологічне старіння як про процес психологічної деградації.

Питання для самоконтролю:

- Що є предметом вивчення геронтопсихології?
- У чому відмінність між геронтопсихологією і геронтологією в погляді на процес старіння?
- Що є метою геронтопсихології?
- Проаналізуйте завдання геронтопсихології.
- Які українські вчені є у витоків розвитку науки про старість?
- Обґрунтуйте теоретико-методологічні положення сучасної геронтопсихології.
- Яким чином взаємопов'язані акмеологія і геронтопсихологія?
- Проаналізуйте зв'язок геронтопсихології з психологічними науками.
- Проаналізуйте зв'язок геронтопсихології з науками про старість.
- Охарактеризуйте зв'язок геронтопсихології з біологічними і медичними науками.
- Охарактеризуйте зв'язок геронтопсихології з соціальними науками.
- Які методи дослідження застосовує. Сучасна геронтопсихологія.
- Які проблемні моменти можуть виникати при реалізації діагностичного дослідження психологічних особливостей літніх осіб?
- Обґрунтуйте особливості застосування лонгітюдного методи у встановлення психологічних особливостей старіючої людини.
- Проаналізуйте етапи розвитку науки про старість і старіння.
- Який вплив на розвиток геронтопсихології має діяльність Інститут геронтології НАМН України?
- На яких аспектах старіння зосереджують увагу біологічні теорії?
- Які є групи біологічних теорій старіння?

- На яких аспектах старіння зосереджують увагу соціологічні теорії?
- Які є напрямки соціологічних теорій старіння?
- На яких аспектах старіння зосереджують увагу психологічні теорії?

Література:

1. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навчальний посібник / за ред. проф. В. Ф. Моргуна. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2013. – С. 139-142, 148-161.
2. Крайг Г. Психологія розвитку / Перевод с английского Н. Мальгиной, Н. Миронова, С. Рысева, Е. Турутиной; Под общей научной редакцией проф. А.А. Алексеева. – 7-е международное изд. – СПб.: Питер, 2002. – С. 846-848.
3. Яцемирская Р.С. Социальная геронтология (лекции): учебное пособие для вузов. – М.: Академический Проект, 2006. – с. 36-61.
4. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Геронтопсихологія : навч. пос. – К. : КНТ, 2014. – с. 10-556 92-108.
5. Ушакова І. М. Геронтопсихологія : підручник. – Х. : НУЦЗУ, 2014. – с. 9-27, 39-49.
6. Сімко Р. Т. Геронтопсихологія : навчальний посібник. – Кам'янець-Подільський : Оіюм, 2011. – с. 9-13.
7. Handbook of the Psychology of Aging / edited by James E. Birren, K. Warner Schaie ; [associate editors Ronald P. Abeles, Margaret Gatz, Timothy A. Salthouse]. – 6nd ed. – San Diego, California : Academic Press, 2006. – p. 4-37.
8. Ермолаева М. Практическая психология старости. – Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – с. 64-79.
9. Александрова М.Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии. – Ленинград: Изд-во Ленингр. ун-та, 1974. – с. 6-9.
10. Нор-Аревян О. А. Социальная геронтология : учебное пособие. – М. : Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко»; Ростов н/Д : Наука-Спектр, 2011. – с. 9-29 с.
11. Козлов А.А. Теории и традиции западной социальной геронтологии // Психология старости и старения: хрестоматия: учеб. пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. заведений / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — С. 6-24.
12. Martin, M, Theill, N, & Schumacher, V. (2013). Gerontopsychology: Ageing is All in Your Head. In K. Komp & M. Aartsen (Eds.), *Old age in Europe: A textbook of gerontology* (pp. 29-44). Dordrecht, Netherlands: Springer. Retrieved from <http://www.3med-pdf.com/3/342-Old%20Age%20in%20Europe.pdf>

[The Irish Longitudinal Study on Ageing \(TILDA\) http://tilda.tcd.ie/](http://tilda.tcd.ie/)

Державна установа "Інститут геронтології ім. Д. Ф. Чеботарьова НАМН України" <http://geront.kiev.ua/>

Лекція № 2

Тема лекції: **Старість як етап розвитку людини**

План лекції:

1. Пізня дорослість як особливий період розвитку людини.
2. Закономірності та механізми психічного розвитку в геронтогенезі.
3. Компоненти, види та типи старіння.
4. Періодизація психічного розвитку у старості.

Зміст лекції:

1. Пізня дорослість як особливий період розвитку людини

Старіння – це процес, постійні зміни, які відбуваються у зрілих, генетично представлених організмах, які існують у певних умовах середовища і просуваються у хронологічному віці (Дж. Біррен). У процесі старіння переважають темпи деструктивних процесів над реконструктивними (О.В. Краснова, О.Г. Лідерс). Старість – результат старіння, досягнення певної межі вищезгаданих змін.

Процес старіння, результатом якого є старість, є не генетично запрограмованим, але генетично детермінованим процесом (Володимир Венеамінович Фролькіс). Головною особливістю старості є поступове поширення інволюційних процесів. Старість з точки зору культурно-історичного розвитку людства – один із наймолодших періодів.

Соціальна ситуація розвитку у старості, зокрема на її початку пов'язана із відходом від активної участі у виробничому житті суспільства та виходом на пенсію. У цей час, на думку М.В. Єрмолаєвої, людина стикається з вибором між соціальним та індивідуальним життям. Саме цей вибір і визначає стратегію подальшої адаптації до старості, і, відповідно, структуру емоційних переживань у цьому віці

2. Погляди філософів на феномен міжособистісного спілкування у Середньовіччі та Новий час

Закономірності психічного розвитку особистості в похилому віці.

Психічний розвиток особистості, який передбачає неухильне зростання (зміну) її свідомості, діяльності, поведінки, відбувається за певними закономірностями. У становленні старості (геронтогенезі) як етапу онтогенезу діють закономірності, властиві всьому процесові розвитку особистості, але особливого значення набуває нерівномірність та гетерохронність. Нерівномірність виявляється в тому, що різні психічні функції, властивості й утворення розвиваються з різною швидкістю: кожна з них має свої стадії підйому, стабілізації і спаду, тобто розвиток має коливальний характер. Гетерохронність психічного розвитку полягає в асинхронності, розбіжності фаз розвитку окремих органів і функцій, у внутрішній суперечливості соматичного, статевого й нервово-психічного розвитку людини. Похідними від гетерохронності є закони специфічності й різноманітності.

Механізми розвитку особистості в похилому віці. У похилому віці відбуваються зміни у механізмах розвитку особистості, які, зокрема, є важливими чинниками її морально-духовного життя. Механізми психічного розвитку розглядають як сукупність взаємопов'язаних обставин внутрішнього й зовнішнього світу, що зумовлюють становлення й функціонування психічних утворень.

Провідною діяльністю. Провідною в розвитку стає така діяльність, яка дозволяє суб'єктам (учасникам) цієї діяльності вирішувати певні задачі розвитку (В. І. Слободчиков). Тобто вона має спеціально проектуватися й культивуватися як віково-нормативна.

Новоутворення в розвитку особистості в похилому віці. Аналізуючи новоутворення похилого віку, Б. Г. Ананьєв та його послідовники використовують поняття реституціалізації, пов'язане з комплексом процесів відновлення, спрямованих на уповільнення старіння, на формування мотиву діяльності тощо.

3. Компоненти, види та типи старіння

Розгляд кожного з напрямків теорій старіння дозволяє цілісно обґрунтувати феномен старості. Окремі науковці намагаються поєднати їх у видах, компонентах та підходах до старіння. Дж. Біррен у процесі старіння виділяє три взаємопов'язані компоненти: *біологічне* старіння, яке призводить до зростання вразливості організму і високої ймовірності смерті; *соціальне* старіння – зміни соціальних ролей, які призводять до змін пат тернів поведінки та зміни соціального статусу; *психологічне* старіння передбачає вибір адаптації до процесів старіння, прийняття рішень і стратегій долати труднощі. Відповідно, Дж. Тернер і Д. Хелмс поділяють старіння на три види: *біологічне* старіння – біологічні зміни організму з віком (інволюція); *соціальне* старіння – як індивід пов'язує старіння із суспільством, поведінка і виконання соціальних ролей ним у похилому віці; *психологічне* старіння – специфічне відчуття психологічної старості, що має як об'єктивні ознаки (зниження інтелектуальних здібностей, звуження емоційної сфери), так і суб'єктивні прояви. К. Віктор вважає, що біологічний підхід зосереджує увагу на фізіологічній стороні старості, соціальний вивчає старість у соціальному контексті (як індивідуальні переживання людини похилого віку, її місце у суспільстві, проблеми старості та їхнє розв'язання на рівні соціальної політики), психологічний підхід характеризує мислительні і психічні аспекти старіння.

Процес старіння людини можна поділити принаймні на два протилежні способи: нормальне та патологічне. *Нормальне, фізіологічне старіння*, згідно Наталії Констянтинівни Корсакової виявляється у зниженні пам'яті та уваги, уповільненні темпу психічної діяльності, наявності труднощів при формуванні нових навичок і здійсненні операцій, які вимагають спеціальної переробки просторових характеристик інформації. При *патологічному, передчасному старінні* до згаданих проявів додаються порушення мовлення

та мислення. Воно має негативні соматичні, соціально-психологічні і економічні аспекти.

4. Періодизація психічного розвитку у старості

Тому її поділяють на кілька етапів, періодів, не завжди виділяючи хронологічні межі кожного. Початок старості (похилого віку) припадає на 50 років, згідно англійським фізіологам ХХ століття, 60 років – згідно Піфагору, 70 років – згідно китайським вченим. Німецький фізіолог М. Рубнер також 50 років вважав початком старості, а 70 – поважною старістю. Німецький патологоанатом Л. Ашофф часом початку старості називав 45 років, власне старість охоплює період від 65 до 85 років, далі настає поважна старість.

По різному сприймають закінчення дорослості і, відповідно, настання старості особи різного віку. Так, на думку підлітків цей вік складає 57,7 років, дорослих осіб – 60,5, а осіб похилого віку – 61,3 року. Тобто, з віком спостерігається віддалення межі настання старості. Також А.В. Мікляєвою було виявлено, що у процесі ідентифікації зі своєю віковою групою саме особи похилого віку (порівняно із молодшими) мають найбільше труднощів, майже третина із них вважають себе дорослими (а не особами похилого віку).

У вітчизняній науці прийнята була така схема вікової періодизації : похилий вік – 60-74 роки – чоловіки, 55-74 – жінки; старечий вік – 75-90 років (чоловіки і жінки); довгожителі – понад 90 років. Досягнення людиною останніх періодів (пенсійного, старечого, довгожителства) залежить від спадковості, стану здоров'я, умов існування організму у середовищі проживання, характеру виховання і діяльності людини, власне ставлення до свого віку, старості.

Питання для самоконтролю:

- Чому старість окремі науковці порівнюють з дитинством?
- У чому відмінність старості від старіння?
- Чому старість з точки зору культурно-історичного розвитку людства – один із наймолодших періодів?
- Проаналізуйте причини активізації інтересу в суспільстві до психологічних проблем старості.
- У чому полягає специфіка соціальної ситуації розвитку у старості?
- Обґрунтуйте закономірності психічного розвитку у старості.
- Що означає варіативність психічного розвитку старіючої людини?
- Проаналізуйте механізми розвитку особистості у старості.
- Які є погляди на проблему провідної діяльності у пізній дорослості?
- Що складає новоутворення в розвитку особистості у старості?
- Проаналізуйте компоненти старіння.
- Охарактеризуйте види старіння.
- Порівняйте особливості нормального і патологічного старіння.
- Які аспекти зумовлюють складності у визначенні періодизацій психічного розвитку у старості?
- Порівняйте різні періодизації психічного розвитку у старості.

- У чому полягає сутність кризи літнього віку?
- Які чинники зумовлюють кризу літнього віку?
- Що є останньою критичною подією в житті людини?

Література:

1. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навчальний посібник / за ред. проф. В. Ф. Моргуна. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2013. – С. 142-148, 224-225.
2. Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку : психологічні аспекти : монографія. – К. : Інститут обдарованої дитини, 2015. – с. 83-101.
3. Крайг Г. Психология развития / Перевод с английского Н. Мальгиной, Н. Миронова, С. Рысева, Е. Турутиной; Под общей научной редакцией проф. А.А. Алексеева. – 7-е международное изд. – СПб.: Питер, 2002. – С. 830-833, 898-918.
4. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие для студ. Высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – с 140-147.
5. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Геронтопсихологія : навч. пос. – К. : КНТ, 2014. – с. 44-92.
6. Ушакова І. М. Геронтопсихологія : підручник. – Х. : НУЦЗУ, 2014. – с. 29-39, 49-62.
7. Сімко Р. Т. Геронтопсихологія : навчальний посібник. – Кам'янець-Подільський : Оіум, 2011. – с. 17-26, 41-51.
8. Стюарт-Гамільтон Я. Психология старения – СПб : Питер, 2010. – с. 15-27
9. Ермолаева М. Практическая психология старости. – Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – с. 5-64.
10. Александрова М.Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии. – Ленинград: Изд-во Ленингр. ун-та, 1974. – с. 122-126.
11. Komp, K. & Aartsen, M. (2013) Introduction: Older People under the Magnifying Glass. In K. Komp & M. Aartsen (Eds.), *Old age in Europe: A textbook of gerontology* (pp. 1-15). Dordrecht, Netherlands: Springer. Retrieved from <http://www.3med-pdf.com/3/342-Old%20Age%20in%20Europe.pdf>
12. Малкина-Пых И. Г. Кризисы пожилого возраста. – М. : Изд-во Эксмо, 2005. – 368 с.
13. Бази́ка Є. Л. Психологічні особливості переживання кризи пізньої зрілості жінками // Науковий вісник Миколаївського державного університету : зб. наук. праць. – Випуск 21 : Серія «Психологічні науки». – Т. 1. – Миколаїв, МДУ ім. В. О. Сухомлинського. 2008. – С. 14–19.
14. Висьневская-Рошковская К. Новая жизнь после шести десяти /пер. с польск. ; [общ. ред. и предисл. А. В. Толстых]. – М. : Прогресс, 1989. – 263 с.
15. Лидерс А. Г. Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом состоянии // Психология зрелости и старения : ежеквартальный научно-практический журнал. – 2000. – № 2. – С. 6–11.

16. Солдатова Е.Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости: монография. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2007. – 267 с.
17. Ермолаева М. В. Стоит ли бояться старости? // Актуальные проблемы психологического знания. Теоретические и прикладные проблемы психологии. – 2016. – № 1(38). – с. 123–132.

Лекція № 3

Тема лекції: **Анатомо-фізіологічні особливості осіб літнього та старечого віку**

План лекції:

1. Загальна характеристика фізіологічного старіння.
2. Характеристика хронічних соматичних хвороб старої людини.
3. Старіння нервової системи.
4. Динаміки вищої нервової діяльності у старості.

Зміст лекції:

1. Загальна характеристика фізіологічного старіння

Динаміка розвитку особистості у старості зумовлюється фізіологічними змінами у організмі, який стає подразливішим, збільшується можливість смерті людини. У літньому віці у неї, погіршується постачання киснем органів і тканин, знижується швидкість та інтенсивність споживання його безпосередньо у тканинах (тобто погіршується тканинне дихання), зменшується м'язова маса, в наслідок чого худнуть руки і ноги. Так, у 30 річного чоловіка м'язи складають 43% ваги всього тіла (у фізично активного чоловіка – 70%), то в старості – 25%. У наслідок цього знижується м'язова працездатність, м'язова сила. Зростає жирова тканина, але жир переважно відкладається на животі та затылку. [сонин].

Саркопенія – комплекс вікових атрофічних дегенеративних змін скелетної мускулатури, що виявляється у поступовому зниженні як безпосередньо м'язової маси, так і сили, якості скелетних м'язів..

Імунна система організму виділяє менше антитіл, тому стара людина менше захищена від інфекційних хвороб та мікроорганізмів. Уповільнюється максимальний кровообіг між судинами та серцем, тому зростає час відновлення після кожного серцевого скорочення, зростає на нього навантаження.

Знижується здатність легень до здійснення газообміну, знижується швидкість дифузії кисню з альвеолярного повітря у кров.

Зменшуються резервні можливості організму, особливо у жару і холод.

Міжхребтові диски у похилому віці стискаються, постава змінюється (тому людина у похилому віці здається нижчою на 3-5 сантиметрів), кістки, втрачаючи кальцій і стають крихкішими, тому легко ламаються і довго зростаються.

Шкіра людини стає сухішою і тоншою, втрачає еластичність у наслідок чого на ній з'являються зморшки. Раніше зморшки формувалися конкретними м'язами,

У старості змінюються особливості гомеостазу.

Менопауза (клімакс) – це перехідний період у житті жінки, коли закінчується репродуктивний етап і починається т.н. етап елегантної зрілості

2. Характеристика хронічних соматичних хвороб старої людини

Особи похилого віку частіше мають хронічні хвороби (такі, які повторюються неодноразово або ніколи не минають), а у дитинстві хвороби мають гострий перебіг (тривають недовго і у період кульмінації супроводжуються лихоманкою).

На виникнення хвороб у старості впливають різноманітні чинники.

Захворювання серцево-судинної системи:

Ішемічна хвороба серця – патологічний стан, що характеризується абсолютним чи відносним порушенням кровопостачання міокарду (важливого серцевого м'язу) внаслідок ураження коронарних артерій (судини, які постачають міокард кров'ю).

Гіпертонія (артеріальна гіпертензія) – стійкий підвищений артеріальний тиск (від 140/90 мм рт.ст.). З віком поширеність цієї хвороби зростає і досягає 50-65% у осіб, старших за 65 років.

Гіпертонічна криза – невідкладний стан, викликаний надмірним підвищенням артеріального тиску.

Інсульт – гостре порушення мозкового кровообігу, яке характеризується раптовою появою осередкових симптомів (порушення мови, руху), або загальномозкових симптомів (головного болю, нудоти, блювоти), які зберігаються більше доби або призводять до смерті хворого.

Онкологічні хвороби, пухлини – патологічні процеси, представлені новоутвореною тканиною, в якій зміни генетичного апарату клітин призводять до порушення регуляції їхнього росту.

Поширеною хворобою в старості серед чоловіків є аденома простати. Це доброякісне (неракове) збільшення передміхурової залози (простати), що блокує протікання сечі по уретрі.

Нетримання сечі (енурез) – це виділення сечі без позиву до сечовипускання. У старих осіб такі прояви значно знижують якість їхнього життя, викликаючи ситуаційні і життєві труднощі, відчуття провини, що може призводити до їхньої ізоляції від суспільства, бути причиною депресії.

Артрит – термін, що позначає запальні, метаболічні та дегенеративні захворювання, пов'язані з ураженням одного або більше суглобів.

Остеопороз – це системне захворювання скелету, яке характеризується втратою загальної кісткової маси, у зв'язку з чим кістки стають менш щільними, крихкими і ламаються навіть за невеликих навантажень.

М'язові судоми (м'язові спазми) – мимовільне і занадто сильне скорочення м'язу або групи м'язів, що зазвичай супроводжується різким болем..

Порушення зору. Глаукома – захворювання очей, що характеризується постійним або періодичним підвищенням внутрішньоочного тиску з подальшим розвитком типових дефектів поля зору, зниженням зору і атрофією зорового нерву. Катаракта – захворювання очей, пов'язане з помутнінням кришталика ока і яке викликає різні рівні руйнування зору аж до повної його втрати.

3. Старіння нервової системи

Серед різних частин мозку, найпершою старіє еволюційно найпізніше утворення – кора великих півкуль головного мозку. Далі – відділи мозку, що утворилися раніше – проміжний, середній, продовгуватий мозок, нарешті – спинний мозок. У 75 років, порівняно із 30 роками на 20% знижується постачання крові до мозку. У глибокій старості його маса помітно зменшується (на 20-30% порівняно із середньою величиною) за рахунок атрофії і відмирання частини нервових клітин мозку; З віком зменшується нейрональна пластичність, що призводить до зниження компенсаторних можливостей головного мозку при різних патологічних станах.

Змінюється гострота зору, кольорова чутливість, зменшується акомодативна здатність очей (приспособитися до бачення поряд і у далині, у сутінках і темноті); погіршується гострота слуху (перш за все, слухова чутливість до високих тонів), погіршуються нюх та різні види шкірної чутливості, що зумовлює уповільнення реакцій у похилому віці. Такому прояву сприяє і зниження швидкості проведення нервового імпульсу до рухових нервів, порушення динаміки протікання нервових процесів збудження і гальмування, зменшення здатності центральної нервової системи виробляти умовні рефлекси.

4. Динаміка вищої нервової діяльності у старості

Дослідження свідчать про послаблення нервових процесів у старості. Б.А. Греков зазначає що таке послаблення відбувається нерівномірно: має місце більше зниження сили процесу гальмування і виражене погіршення динамічності обох основних нервових процесів, особливо на руховому мовленнєвому рівні.

Досліджуючи типи вищої нервової діяльності людей похилого віку К. Пархон виявив майже половину осіб із слабким типом вищої нервової діяльності, що може відображати певну тенденцію послаблення нервового процесу у старості. Він дає соціальні характеристики представникам різних типів вищої нервової діяльності.

Так, власник сильного і врівноваженого типу у похилому віці схильний до суспільно-трудої діяльності, має інтерес до політики, мистецтва. Сильний неврівноважений тип характеризується потребою у праці та наявністю інтересу до зовнішніх подій, до мистецтва, політики. Люди похилого віку із проміжним типом ВНД схильні то до першого, то до другого із вищезгаданих типів. Окремі характеристики у них можуть проявлятися сильніше або слабкіше, ніж у основного типу.

У власників слабого типу ВНД послаблені як процеси збудження, так і гальмування; вони втомлюються, докладаючи навіть найменші зусилля. Маючи вузькі інтереси, спрямовані переважно на задоволення елементарних потреб, вони майже не прагнуть до суспільної діяльності. У них відсутнє критичне відношення до себе; характеризуються безтурботністю і одночасно відсутністю самостійності і почуттям недостатньо вмотивованого неспокою.

Питання для самоконтролю:

- Коли починається старіння організму людини?
- Як старіє м'язова система організму?
- Що це таке саркопенія?
- Які зміни відбуваються з імунною системою організму у старості?
- Чому людина у старості здається нижчою?
- Охарактеризуйте зміни у зовнішності старіючої людини.
- Які є статеві особливості старіння людини?
- Проаналізуйте чинники виникнення соматичних хвороб у старості.
- Охарактеризуйте порушення здоров'я та хвороби у старості.
- У чому специфіка старіння нервової системи?
- Як старіють представники різних типів темпераменту?

Література:

1. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навчальний посібник / за ред. проф. В. Ф. Моргуна. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2013. – С. 161-165.
2. Ушакова І. М. Геронтопсихологія : підручник. – Х. : НУЦЗУ, 2014. – с. 149-151.
3. Стюарт-Гамільтон Я. Психология старения – СПб : Питер, 2010. – с. 27-30.
4. Крайг Г. Психология развития / пер. с англ.; перевод с английского Н. Мальгиной, Н. Миронова, С. Рысева, Е. Турутиной; Под общей научной редакцией проф. А.А. Алексеева. – 7-е международное изд. – СПб.: Питер, 2002. – с. 834-844.
5. Александрова М.Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии / М.Д. Александрова. – Ленинград: Изд-во Ленингр. ун-та, 1974. –с. 49-50, 75-77.
6. Висьневская-Рошковская К. Новая жизнь после шести десяти / пер. с польск.; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. – М.: Прогресс, 1989. – с. 41-48.
7. Сонин М.Я., Дыскин А.А. Пожилой человек в семье и обществе. – М.: Финансы и статистика, 1984. – с. 57-58.
8. Бердышев Г.Д. Реальность долголетия и иллюзия бессмертия. – К.: Политиздат Украины, 1989. – 254 с.
9. Авербух Е.С., Телешевская М. Э. Неврозы и неврозоподобные состояния в позднем возрасте. – Ленинград: «Медицина», 1976. – 160 с.
10. Греков Б.А. Психофизиологические особенности лиц пожилого и старческого возраста (клинико-экспериментальное исследование). Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата медицинских наук, специальность 14.762. Нервные болезни. – Ленинград: Ленинградский научно-исследовательский психоневрологический институт имени В.М. Бехтерева, 1970. – 19 с.
11. Фролькис В. В. Старение // Долинська Л. В., Співак Л. М. Геронтопсихологія : Практикум. Хрестоматія : навч. посібн. – К. : Каравела, 2012. – с. 186-192.
12. Kramer, A F., Fabiani, M., & Colcombe, S. J. (2013) Contributions of cognitive neuroscience to the understanding of behavior and aging. In K. Komp & M. Aartsen (Eds.), *Old age in Europe: A textbook of gerontology* (pp. 57-83). Dordrecht, Netherlands: Springer. Retrieved from <http://www.3med-pdf.com/3/342-Old%20Age%20in%20Europe.pdf>.
13. Sahlgren, G. H. (2013) *Work longer, Live healthier: the relationship between economic activity, health and government policy*. IEA Discussion Paper No. 46. Retrieved from https://iea.org.uk/wp-content/uploads/2016/07/Work%20Longer,%20Live_Healthier.pdf.
14. Sarcopenia. Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=4LhH3scPGao&list=PLJhu7DkUNkyO1NeV1CUmCZZe9se6_dmKW&index=4

Лекція № 4

Тема лекції: **Вікові зміни особистості у старості**

План лекції:

1. Загальна характеристика розвитку особистості у старості.
2. Особистісні риси та психічні стани людей віку пізньої дорослості.
3. Проблеми пошуку смислу життя у старості.
4. Характеристика Я-концепції у пізньому віці.
5. Перспективи розвитку особистості у старості.

Зміст лекції:

1. Загальна характеристика розвитку особистості у старості

Розглянемо чинники, які впливають на особистість у цьому віці, зумовлюють якість її життя (Л.І. Анциферова). Одним із головних чинників, який зумовлює продовження поступального розвитку у пізньому віці є змістовність, творчий характер способу життя. Другою важливою умовою плідного життя у старості є інтеграція суб'єктом всіх пройдених ним стадій, свого минулого, теперішнього і антиципованого майбутнього. Третя умова поступального розвитку у пізньому віці – продуктивна установка оцінювати свої життя та події всього світу за критерієм успіхів, досягнень, щасливих моментів, яка у старіючих осіб виявляється мимовільно (активне відношення до свого життя)..

Умови, які не забезпечують повноцінного, адаптивного розвитку у старості здебільшого зумовлені неконструктивним способом життя людини на попередніх стадіях (Л.І. Анциферова). По-перше, «неадаптивні тенденції». По-друге, «згубні тенденції, які негативно впливають на розвиток (Е. Еріксон) – відчуження від світу. По-третє, нерозв'язаність конфліктів минулого. По-четверте, нерозвинутість у себе якостей автономії та ініціативи.

Структура особистості у старості. Психіка особи є складним багаторівневим ієрархічно побудованим утворенням. Вона містить низку підсистем, компонентів, що мають різні функціональні якості.

У багаторівневій та ієрархічно побудованій системі психічних явищ Б. Ф. Ломов, засновник системного підходу в психології, виділяє три головні нерозривно пов'язані підсистеми: когнітивну, регулятивну, комунікативну. Кожна з цих підсистем має свою структуру.

Когнітивна підсистема психіки особистості в віці пізньої дорослості. У цьому віці особистість аналізує свій життєвий шлях, шукає, оновлює, коректує смисл життя, підбиває його підсумки, оцінює його. Аналіз, підсумки й оцінювання власного життя можуть бути короткотривалими або охоплювати весь період старості. Смисл життя у старості є досить складним філософсько-психологічним феноменом. Він є психологічним механізмом регуляції поведінки (О. М. Леонтьєв) і виявляється безпосередньо в осмисленні життя, у самостваленні особистості, зокрема в її відкритості, самовпевненості, самокерівництві, самореалізації, прийнятті себе, в

позитивному оцінюванні свого життя й здоров'я, в активізації духовних надбань, в особистісній рефлексії тощо.

Регулятивна підсистема психіки особистості в віці пізньої дорослості. Коректування смислу життя відбувається ефективніше, якщо людина знаходиться у сприятливому для цього, емоційно комфортному стані, тому в похилому віці важливою є розрада (за І. Д. Бехом), посилення позитивних і послаблення негативних емоційних станів і переживань. Позитивними емоційними проявами в пізньому віці є спокій, задоволення, радість, інтерес. Вони суб'єктивно переживаються як емоційно сприятливі, комфортні стани, що стимулюють позитивну діяльність людини, спрямовану, наприклад на пізнання, на допомогу іншим, на позитивне ставлення до себе, на емоційне прийняття себе, та гальмують негативну. Тому старіючі особи прагнуть отримати інформацію про іншу особистість або про певну діяльність, виконувати яку бажають, допомагають рідним по господарству, передають свій досвід іншим поколінням, дають поради, відчують цінність власної особистості. Виникнення позитивних емоційних проявів у літніх осіб пов'язане з можливістю задовольнити актуальну потребу (у пізнанні інших людей та себе, в уточненні картини світу тощо).

Комунікативна підсистема психіки особистості в віці пізньої дорослості. Коректування смислу життя й регулювання емоційних станів і переживань є важливими задачами розвитку особистості на даному віковому етапі. Вони здійснюються у процесі суб'єкт-суб'єктного, міжособистісного спілкування, у процесі формування й розвитку міжособистісних взаємин у близькому оточенні (Б. Ф. Ломов). Таке оточення може бути різним за кількістю (від однієї особи до значної кількості осіб) та якістю (члени родини, з якими складно спілкуватися або спілкування взагалі немає; сусіди, приятелі, друзі, спілкування з якими дозволяє викликати позитивні спогади). З віком таке оточення часто стає більш вузьким, адже, наприклад, рідні можуть бути більше зосереджені на власних проблемах, пов'язаних із роботою або спілкуванням з іншими членами родини, і тоді вони мають недостатньо часу для старих батьків; друзі, приятелі, сусіди можуть змінювати місце проживання, померати. У процесі міжособистісного спілкування старіюча людина перебуває в позитивних емоційних станах, у стані розради й аналізує власне життя, оцінює його.

2. Особистісні риси та психічні стани людей віку пізньої дорослості

Окремі науковці (П. Т. Коста, Н. Хаан, С. Л. Уїлліс) підтверджують гіпотезу про стабільність особистісних рис у старості і доводять, що на прояв таких рис, як емоційність, товариськість та активність, значно впливає генетичний чинник, тому з віком вони залишаються практично незмінними. З іншого боку, Е. Еріксон і К. Юнг наголошують на якісній відмінності рис особистості на різних стадіях старіння [118]. У сучасних зарубіжних дослідженнях проблема стабільності особистісних рис у старості трансформується в питання, що зміни є індивідуальними особливостями,

мінливими самі по собі: у декого риси залишаються стабільними, у декого – змінюються (Д. К. Мрочек).

Окремі науковці твердять про загострення характерологічних особистісних рис у старості, що мають негативне забарвлення

Літні люди мають позитивне ставлення до себе, згідно з дослідженнями О. В. Краснової. Утрата в цьому віці глибоких соціальних зв'язків і відчуття перспективи, котра виявляється в зниженні поведінкового контролю (В. Д. Альперович) та «виснаженні» чутливості (Р. М. Грановська, І. В. Давидовський) призводять до зростання егоцентричності в старості

Може послаблюватися почуття самоконтролю, стареча балакучість, стареча стурбованість, знижується цілеспрямованість, з'являється обережність, менш категоричною. В емоційній сфері людини в похилому віці відбуваються специфічні зміни, зумовлені, зокрема, неконтрольованим посиленням афективних реакцій, схильністю до безпричинного суму. К. Б. Поднебесна, характеризуючи емоційні стани літньої особи, зазначає, що серед них стійко переважають крайнощі – знижений (депресивний) стан або підвищений (ейфоричний).

3. Проблеми пошуку смислу життя у старості

Початок старості є часом, коли людина змушена приймати стратегічні життєві рішення, котрі є проявом особистісної активності. Такі рішення опосередковуються особливостями сформованості її ціннісно-сміслової сфери й зумовлюють здійснення життєвого вибору. Стратегічні рішення в похилому віці стосуються уточнення власної життєвої, професійної, сімейної, міжособистісної позиції. Прийняття таких рішень дозволяє людині шукати, оновлювати, коректувати смисл власного життя. Проблема смислу життя особистості стає важливою особливо тоді, коли в ньому відбуваються суттєві зміни. Одним із таких періодів змін у житті є похилий вік. В. Франкл смисл життя розглядає як життєву задачу, специфічну для конкретної людини в окремий момент (за будь-яких умов, адже смисл можна знайти і в стражданнях). Ця задача з'являється в певний момент перед людиною й вимагає розв'язання. Це, на його думку, властива всім людям уроджена мотиваційна тенденція, яка є основною рушійною силою поведінки й розвитку особистості. Людина повинна вірити у смисли, що мають її вчинки, для того, щоб жити й активно діяти. Відсутність смислу життя стає причиною багатьох психічних захворювань. В. Франкл аналізує феномен безумовного смислу життя, яким є безумовна цінність кожної людини, котра залишається з нею за будь-яких умов і базується на цінностях, створених нею в минулому, та не залежить від її корисності в теперішньому суспільстві. Так, особа похилого віку, яка не працює, є безумовною цінністю принаймні завдяки її минулому внеску у функціонування суспільства. Загалом прагнення до пошуку смислу В. Франкл протиставляє «прагненню до задоволення» З. Фрейда й «прагненню до влади» А. Адлера.

Б. М. Ємалетдінов виявив особливості смислу життя людини на різних вікових етапах. Він уважає, що смисл життя людини в похилому віці і

старості полягає в ретроспективній оцінці свого життя, його змісту. В. Е. Чудновський також порівнює особливості ставлення до смислу життя осіб різного віку: старість сприяє розвиткові песимізму, зосереджує увагу на обмеженості буття людини, на її смертності. Смысл життя в старості, як зазначає М. Л. Смульсон, є стрижнем, ціннісно-орієнтувальною основою ментальної моделі світу, що вибудована людиною. М. Л. Смульсон також виокремлює умови позитивного життєвого смислу в старості. Проблемами, пов'язаними з пошуком смислу життя у пізньому віці, займається нова дисципліна, про яку згадує О. В. Краснова, – нарративна геронтологія. Провідною ціннісною орієнтацією осіб похилого віку, за дослідженням Х. О. Порсєвої, є прагнення до збереження рівноваги, урівноваженості в основних сферах життєдіяльності, до передачі особистісного життєвого досвіду, майстерності нащадкам. І. С. Горбаль простежила залежність ціннісних орієнтацій від умов проживання осіб похилого віку.

4. Характеристика Я-концепції у пізньому віці

У розвиткові особистості в похилому віці, у регулюванні її поведінки, її міжособистісних стосунків важливе значення мають особливості внутрішньої динаміки самосвідомості, структура й специфіка ставлення особистості до власного «Я». Такі характеристики втілюються в явищі самоствавлення як стійкій системі емоційно-ціннісного ставлення, спрямованого на себе.

Особливості самоствавлення жінок під час переживання ними кризи похилого віку вивчала О. В. Крапівіна. Самоствавлення особистості тісно пов'язане з різними психологічними феноменами. Самоствавлення в похилому віці залежить від сприйняття індивідом власного віку. Самоствавлення, а саме позитивне самоствавлення є важливою умовою самоактуалізації особистості. На взаємозв'язку самоствавлення зі смисложиттєвими компонентами структури особистості наголошують К. В. Карпінський і Т. Н. Кочеткова.

Самоствавлення особистості пов'язане з самооцінкою. В останній відбуваються суттєві зміни в похилому віці. На неї впливає стан здоров'я людини, рівень активності, участь у суспільних справах, соціально-економічне становище, широта та якість соціальних взаємостосунків, орієнтація на майбутнє, наявність у людини хобі. Більшість досліджень самооцінки свідчить про її зниження в похилому віці (у цілому або в окремих компонентах). Хоча таке зниження компенсується, зокрема значущими видами діяльності, адже за інших умов можлива певна дезадаптація людини, погіршення її фізичного й психічного стану (Г. М. Москалець).

Характеризуючи себе в похилому віці, чоловіки частіше згадують категорії ділової сфери, а жінки – особистісні якості. Поряд із загальним зниженням самооцінки з віком, зростають чинники, способи компенсації, котрі підтримують її стабільність в похилому віці.

5. Перспективи розвитку особистості у старості

Психологічне благополуччя є інтегративним особистісним утворенням, що формується у процесі активності особистості та в системі реальних

взаємин з об'єктами оточуючої дійсності і характеризується відчуттям задоволеності життям, усвідомленням реалізації власного потенціалу, створенням об'єктивних і суб'єктивних цінностей. Формування психологічного благополуччя людини зумовлюється низкою чинників, серед яких виділяють фізіологічні, соціальні, економічні, політичні, релігійні, психологічні (зокрема, особистісні, когнітивні, комунікативні особливості особистості).

Нами встановлено, що літні чоловіки і жінки мають однаковий рівень психологічного благополуччя; цей рівень є невисоким. Це свідчить про те, що в цьому віці погіршується психологічне функціонування людини, вона не розуміє напрямків свого подальшого розвитку, слабо усвідомлює можливості реалізації власного потенціалу, мало задоволена своїм життям та своєю особистістю, не приймає себе. Їй бракує близьких довірливих стосунків з оточуючими людьми. За умов виникнення суперечок, недостатньо захищає власну позицію, переважно приймає думку тих, хто є поряд, навіть, сторонніх осіб. Літня людина вважає, що майже не здатна щось змінити у своєму житті; їй часто нецікаво жити й смисл та спрямованість життя нею мало розуміються, вона ніби «пливе за течією».

Питання для самоконтролю:

- Які чинники впливають на особистість у старості і зумовлюють якість її життя?
- Охарактеризуйте умови, які не забезпечують повноцінного, адаптивного розвитку у старості.
- Проаналізуйте специфіку когнітивної підсистеми психіки особистості у старості.
- Проаналізуйте специфіку регулятивної підсистеми психіки особистості у старості.
- Проаналізуйте специфіку комунікативної підсистеми психіки особистості у старості.
- Які є підходи до проблеми стабільності особистості у старості?
- Чому у старості може зростати егоцентричність?
- Проаналізуйте чинники динаміки емоційної сфери у старості.
- Які негативні емоційні стани властиві людям цього віку?
- Обґрунтуйте умови позитивного життєвого смислу у старості.
- Що відбувається з осмисленістю життя у пізньому віці?
- Як змінюється уявлення про себе старіючої людини?
- Проаналізуйте чинники, котрі підтримують стабільність самооцінки в похилому віці.
- Обґрунтуйте явище вітаукту.
- Охарактеризуйте особливості психологічного благополуччя старіючої людини.
- Які чинники зумовлюють задоволеність життям у старості?

Література:

1. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навчальний посібник / за ред. проф. В. Ф. Моргуна. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2013. – С. 172-186.
2. Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку: психологічні аспекти: монографія. – К. : Інститут обдарованої дитини, 2015. – с. 101-138, 175-179.
3. Крайг Г. Психология развития / Перевод с английского Н. Мальгиной, Н. Миронова, С. Рысева, Е. Турутиной; Под общей научной редакцией проф. А.А. Алексеева. – 7-е международное изд. – СПб.: Питер, 2002. – С. 865-875.
4. Психология человека от рождения до смерти / Под общей редакцией А.А. Реана. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2001. – С. 563-596.
5. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие для студ. Высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – с 147-170.
6. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Геронтопсихологія: навч. пос. – К. : КНТ, 2014. – с. 164-185, 242-325.
7. Ушакова І. М. Геронтопсихологія: підручник. – Х. : НУЦЗУ, 2014. – с. 80-133.
8. Сімко Р. Т. Геронтопсихологія: навчальний посібник. – Кам'янець-Подільський: Оіюм, 2011. – с. 72-88.
9. Стюарт-Гамільтон Я. Психология старения – СПб: Питер, 2010. – с. 165-202.
10. Ермолаева М. Практическая психология старости. – Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – с. 80-116.
11. Коваленко О. Г. Психологічне благополуччя літніх людей різної статі // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: зб. наукових праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – № 6(51). – с. 108–114.
12. Коваленко Е. Г. Влияние уровня образования пожилого человека на его психологические особенности // Modern Science = Moderni veda. – Praha, Cheshskaya Respublika, 2014. – № 1. – р. 74–82.
13. Міщиха Л. П. Психологічні особливості розвитку особистості в період геронтогенезу. // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – 2009. – Вип. 14. – Ч. 2. – с. 17-27.
14. Рошак К. Психологические особенности личности в пожилом возрасте // Психология старости. Хрестоматия. Учебное пособие по психологии старости. Для факультетов: психологических, медицинских и социальной работы /Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский дом БАХРАХ-М, 2004. – с. 512-524.
15. Mroczek, D. K., Spiro, III A., & Griffin, P. W. Personality and aging. In K. Komp & M. Aartsen (Eds.), *Old age in Europe: A textbook of gerontology* (pp. 363-367). Dordrecht, Netherlands: Springer. Retrieved from <http://www.3med-pdf.com/3/342-Old%20Age%20in%20Europe.pdf>.
16. Lindenberger, U., Lovden, M., Schellenbach, M., Li, S.-C., Kruger, A. (2008) Psychological principles of successful aging technologies: a mini-review. *Gerontology*, 1 (54), 59-68. Retrieved from <http://content.karger.com/ProdukteDB/produkte.asp?Doi=116114>.

Лекція № 5

Тема лекції: **Особливості міжособистісних стосунків у пізній дорослості**

План лекції:

1. Загальна характеристика міжособистісних стосунків старіючої людини.
2. Структура та чинники міжособистісного спілкування людини у віці пізньої дорослості.
3. Старіюча людина як член сім'ї.
4. Психологічні особливості самотності у старості.

Зміст лекції:

1. Загальна характеристика міжособистісних стосунків старіючої людини

Міжособистісне спілкування старих осіб – процес формування емоційних взаємин старої особи з окремими суб'єктами (свідомо діючими особами), які її оточують, що передбачає емоційне ставлення один до одного, взаємне соціальне пізнання, певний спосіб поведінки їх один з одним.

Спілкування багато в чому визначає емоційний стан літньої особи. Спілкування в похилому віці впливає й на соматичне здоров'я людини. Безпосереднє спілкування особи похилого віку з представниками інших поколінь сприяє перегляду її власного життєвого досвіду, що зумовлює пошук нових смислів та нових життєвих сценаріїв і, у свою чергу, забезпечує зняття невизначеності.

Напрямки та засоби міжособистісного спілкування літньої особи. Міжособистісна взаємодія у похилому віці відбувається за кількома напрямками:

1. Сім'я (родина) – найближче оточення, що складається з осіб різного віку, в основі якого є шлюб або кровне родство.
2. Друзі та знайомі складають найближчу частину субкультури, до якої належить особа похилого віку.
3. Різні спільноти (групи за інтересами, товариства, конфесійні об'єднання тощо) є соціальними організаціями, у межах яких особи похилого віку можуть реалізувати свій соціально корисний культурний потенціал і завдяки яким вони відчують власний зв'язок зі світом, із ширшим соціальним контекстом.

Зміни міжособистісного спілкування людини на різних етапах старості. Роль спілкування, стосунків на окремих етапах старості відзначає М. С. Пряжніков, аналізуючи особливості соціальної ситуації розвитку осіб цього віку.

2. Структура та чинники міжособистісного спілкування людини у віці пізньої дорослості

Такі компоненти складають функціональну структуру міжособистісного спілкування у старості загалом, та, зокрема, у похилому віці:

1. Емоційна складова міжособистісного спілкування особи пізнього віку передбачає прояв її емоційно-ціннісного ставлення до іншої людини.
2. Пізнавальна складова міжособистісного спілкування осіб пізнього віку передбачає соціальне пізнання іншої людини..
3. Поведінкова складова міжособистісного спілкування особи пізнього віку передбачає саморегуляцію її поведінки (взаємодії) з іншою людиною, й має мотиваційно-вольові аспекти. Останні втілюються у способах, стилях міжособистісного спілкування.

Серед чинників міжособистісного спілкування осіб віку пізньої дорослості розрізняють зовнішні і внутрішні. Перші є рисами навколишнього простору (природного, антропогенного, соціального середовищ). Другими виступають біологічні, соціальні й психологічні особливості осіб похилого віку.

Зовнішні. Навколишній простір, середовище, складається з сукупності природних, техногенних, соціальних і культурних об'єктів, явищ, процесів, які є зовнішніми щодо людини. Розглядаючи особливості такого середовища у контексті вивчення міжособистісного спілкування літніх людей, доцільно зосереджувати увагу на тих його властивостях, умовах, відношеннях, які надають людині цього віку ті чи інші можливості для реалізації її міжособистісного спілкування, впливають на нього і стають його змістом. Хоча необхідно усвідомлювати, що значення окремих особливостей навколишнього середовища у міжособистісному спілкуванні людини похилого віку може бути незначним або навіть, сумнівним. Тому, наприклад, вплив, радіаційного випромінювання на динаміку міжособистісного спілкування літньої особи потребує більш детального вивчення.

Внутрішні. Чинники міжособистісного спілкування осіб похилого віку втілюються і в їхніх внутрішніх особливостях. Це – певні суб'єктивні умови міжособистісного спілкування, котрі виявляються у біологічних, соціальних і психологічних властивостях його суб'єктів.

3. Старіюча людина як член сім'ї

У літньому віці у сім'ї людини відбуваються значні зміни, зумовлені, у першу чергу об'єктивними обставинами: вихід на пенсію (як наслідок – постійне перебування дома), залишення сім'ї дорослими дітьми (як наслідок – подружжя – наодинці), хвороба чоловіка чи дружини (як наслідок – необхідність доглядати), смерть іншого члена подружжя. Це об'єктивні чинники, які часто зумовлюють проблеми у сім'ї старої людини.

Чинниками, які впливають на сімейні стосунки старої особи є і певні суперечності, протиріччя у їхньому житті (Людмила Олександрівна Регуш).

Специфічним соціальним явищем похилого віку й загалом старості є інкорпоризація старих – замикання їхніх інтересів на проблемах вузького соціального простору.

Наслідком відокремлення дітей та онуків від старих батьків є синдром спустошеного гнізда – почуття тотальної самотності та спустошеності, яке переживають батьки дорослих дітей, коли ті залишають батьківську домівку.

Міжособистісні стосунки літнього подружжя. Аналізуючи особливості взаємин старого подружжя, варто відзначити, що з віком зменшується протилежність чоловічих і жіночих ролей. Члени подружжя знаходять спільну мову, стають рідними за прожитими роками, способом життя й думками, за поглядами, звичками, смаками. Навіть стихають дуже гострі конфлікти. З останнім погоджується і Л. Карстенсен. Вона виявила, що вирішення конфліктів у старого подружжя має менше негативного емоційного забарвлення, є ніжнішим. Члени старого подружжя розуміють один одного за найменшим порухом, можуть передбачити реакції партнера й, відповідно, змодельовати власну поведінку. Але ані вік, ані сімейний стаж не гарантують мир і згоду в родині.

4. Психологічні особливості самотності у старості

У старості актуалізуються проблеми, пов'язані із самотністю. Самотність є складним і суперечливим феноменом, який в окремих випадках зумовлюється деградаційними процесами в розвиткові особистості, бо супроводжується відчуттям незадоволеності собою, своїм місцем в навколишньому світі, своїми стосунками. Вона часто властива особам, які знаходяться в певних кризових ситуаціях, періодах змін, одним із яких вважають період похилого віку.

Самотність є багатоплановим амбівалентним психічним феноменом і може розглядатися як почуття, стан, процес, відношення. Самотність не слід плутати із ізоляцією та усамітненням.

У старості самотність як факт життя настає в результаті: по-перше, втрати близьких; по-друге, зміни місця проживання; по-третє, припинення трудової діяльності, відчуття власної непотрібності; по-четверте, наявності дуже старих друзів і родичів, які не можуть приїхати поспілкуватися та допомогти; по-п'яте, соціальної відчуженості, ізоляції, пов'язаної з особливостями культурного, соціального, економічного характеру, ейджизмом, наприклад, проживанням на верхніх поверхах багатоповерхових будинків; по-шосте, загострення окремих рис особистості, що властиво літнім людям і значно ускладнює спілкування з близькими в колі родини; по-сьоме, низки захворювань, які призводять до певних обмежень у повсякденному житті тощо.

Питання для самоконтролю:

- Яке значення міжособистісні стосунки мають у житті старої людини?
- Проаналізуйте специфіку міжособистісного спілкування осіб пізнього віку.
- Як спілкування у старості впливає на емоції людини, на її здоров'я?
- Охарактеризуйте напрямки міжособистісного спілкування літньої особи.
- Проаналізуйте динаміку міжособистісних стосунків у різні періоди старості.

- Обґрунтуйте зміст емоційного, когнітивного і поведінкового компонентів міжособистісного спілкування людини на етапі старості.
- Охарактеризуйте зовнішні чинники міжособистісного спілкування осіб віку пізньої дорослості.
- Охарактеризуйте внутрішні чинники міжособистісного спілкування осіб віку пізньої дорослості.
- Які чинники впливають на сімейні стосунки старих осіб?
- У чому полягає зміст явища інкорпоризація старих?
- Проаналізуйте наслідки такого явища, як синдром спустошеного гнізда.
- Обґрунтуйте проблему насильства щодо літніх членів родини.
- Як змінюються взаємини подружжя у старості?
- Проаналізуйте причини самотності старих людей.

Література:

1. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навчальний посібник / за ред. проф. В. Ф. Моргуна. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2013. – С. 193-203.
2. Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку : психологічні аспекти : монографія. – К. : Інститут обдарованої дитини, 2015. – с. 138-156.
3. Крайг Г. Психология развития / Перевод с английского Н. Мальгиной, Н. Миронова, С. Рысева, Е. Турутиной; Под общей научной редакцией проф. А.А. Алексеева. – 7-е международное изд. – СПб.: Питер, 2002. – С. 880-886.
4. Ермолаева М. Практическая психология старости. – Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – с. 138-169.
5. Краснова О. В. Лидерс А. Г. Социальная психология старения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. – М.: Издательский центр Академия, 2002. – с. 108-145.
6. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие для студ. Высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – с. 171-176.
7. Альперович В. Д. Старость. Социально-философский анализ. – Ростов-на-Дону: Издательство СКНЦ ВШ, 1998. – с. 73-82.
8. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Геронтопсихологія : навч. пос. – К. : КНТ, 2014. – с. 119-123, 207-211.
9. Ушакова І. М. Геронтопсихологія : підручник. – Х. : НУЦЗУ, 2014. – с. 139-147.
10. Сімко Р. Т. Геронтопсихологія : навчальний посібник. – Кам'янець-Подільський : Оіюм, 2011. – с. 113-115.
11. Стюарт-Гамильтон Я. Психология старения – СПб : Питер, 2010. – с. 192-201.
12. Communication and Aging / J. F. Nussbaum, L. L. Pecchioni, J. D. Robinson, T. L. Thompson. – 2nd ed. – Mahwah, New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Publishers, 2000. – 392 p.
13. Nussbaum, J. F. , Coupland, J. (Red.) (2008). *Handbook of communication and aging research* (2nd ed.). New Jersey: Taylor and Francis e-Library.
14. Коваленко О. Г. Модель міжособистісного спілкування осіб похилого віку // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України ; [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. – Вип. 28. – с. 191–202.
15. Коваленко О. Г. Самотність та потреба у спілкуванні осіб похилого віку // Наука і освіта. – 2012. – № 6 (СVVII, жовтень). – с. 94–98.

Лекція № 6

Тема лекції: **Старіюча людина в суспільстві**

План лекції:

1. Проблема місця і ролі старіючої людини в сучасному суспільстві.
2. Характеристика соціальної адаптації у віці пізньої дорослості.
3. Стереотипізація осіб літнього та старечого віку. Агресивна взаємодія з ними.

Зміст лекції:

1. Проблема місця і ролі старіючої людини в сучасному суспільстві

Місце і роль старіючої людини у сучасному суспільстві визначається:

- задоволеністю життям, адаптованістю до поточної ситуації, готовністю до змін
- умовами і способом життя
- професійною активністю і відповідністю індивідуальним можливостям;
- інтересами поза трудовою діяльністю;
- фізичною активністю, яка відповідає стану здоров'я;
- володіння власністю і прибуток;
- стратегічні знання, працездатність;
- традиції і релігія;
- втрата ролей і рольова невизначеність;
- втрата майбутнього;
- взаємна залежність з близьким оточенням.

Для успішного старіння, виходу на пенсію важливою є робота людини ще з більше ранніх вікових етапів над побудовою соціального капіталу.

Соціальний капітал – «взаємна комунікація щодо (спільне обговорення) спільних норм, цінностей і домовленостей, які сприяють кооперації в середині групи або між групами».

Постарішання населення – демографічна старість, зумовлена зростанням абсолютного і відносного числа людей похилого віку у загальній структурі населення. Це прогресивне явище, бо його передумовою є високий рівень економічного і соціального розвитку суспільства. Його наслідком є соціальні, економічні і між покоління проблемі.

2. Характеристика соціальної адаптації у віці пізньої дорослості

Соціальна адаптація є постійним процесом інтеграції індивіда в суспільство, процесом його пристосування до умов соціального середовища. Соціальна реабілітація є системою заходів, спрямованих на створення й забезпечення умов для повернення особи до активної участі в житті суспільства, відновлення її соціального статусу та здатності до самостійної суспільної й родинно-побутової діяльності. Н. І. Кривоконь аналізує дві форми реабілітації й адаптації особистості до життя в старості – активну й пасивну.

Соціальна адаптація – процес пристосування особистості, яка через свій вік отримала нові психологічні і фізіологічні якості до суспільства і

процес пристосування суспільством людей похилого і дуже похилого віку до себе.

З метою адаптації людей похилого віку необхідним і важливим є розвиток системи їхньої соціально-психологічної підтримки (відповідних соціальних клубів, геронтопсихологічних центрів).

Йолов аналізує чинники, які зумовлюють процес адаптації особистості до похилого віку, становища пенсіонера. Він особливо виділяє ставлення суспільства до тих, хто досягнув цього вікового етапу та здатність самої особистості адекватно включитися у новий життєвий цикл.

У пристосуванні особистості до старості та Д.Б. Бромлей виділяє п'ять стратегій.

1. Конструктивна стратегія характеризує зрілу, добре інтегровану у суспільство особистість, яка насолоджується життям, створеними близькими відносинами з іншими.
2. Залежна стратегія від попередньої відрізняється вищим рівнем пасивності та залежності.
3. Оборонна стратегія відображає менш конструктивну модель пристосування до похилого віку.
4. Ворожа стратегія виявляється у агресивності, вибуховості, підозрливості, схильності перекладати на оточуючих людей власні незадоволення і приписувати провину за власні невдачі.
5. Від попередніх люди з самоненавидячою стратегією пристосування до старості відрізняються тим, що їхня агресія спрямована на себе. Вони пасивні.

3. Стереотипізація осіб літнього та старечого віку. Агресивна взаємодія з ними

У нашому суспільстві людину похилого віку сприймають як слабку, бідну, нещасну, хвору, консервативну, самотню, яка потребує опіки та турботи, загальмовану, не здатну до навчання, з порушеннями розумової діяльності. Наслідком поширеності у нас таких негативних уявлень є певна деформація моральних категорій і морально-етичних принципів у дорослих і молоді. Негативні стереотипи старих і атітюдю до них говорять про те, що суспільство досі не змогло знайти адекватні форми взаємодії з ними.

Дослідження соціальних стереотипів про старість та старіння є досить актуальними через необхідність соціального аналізу відношення до лпв у суспільстві, а також пошук шляхів реалізації потенціалу старшого покоління.

Соціально-демографічна група людей похилого віку – одна з найбільш стереотипізованих у сучасному суспільстві. У той же час досить багато досліджень не підтвердили очевидність негативного стереотипізування старих людей (Braithwaite, 1986). Вони оцінюються негативніше ніж молоді тільки в тому випадку, якщо є фізично недієздатними або розумово відсталими.

У змісті стереотипу людей похилого віку Красновою поряд з негативними характеристиками (консерватизм, критичне ставлення до

молоді, занудство, буркотливістю) виявлені і позитивні (турбота про сім'ю, доброта, наявність великого досвіду, мудрість, духовна значимість старих для молоді, старі люди прожили гідне життя). У групі людей похилого віку наявні всі виділені характеристики, проте питома вага негативних показників значно зменшується, а позитивних відповідно збільшується. Це вказує на високий рівень збігу авто- і гетеростереотипів старих в нашому суспільстві. Таким чином, наявність «негативного іміджу» у старих людей в уявленнях різних груп нашого суспільства, включаючи групу літніх, не виявлено.

Ейджизм (ageism, agism - від англ. Age - вік) – явище, що існує в різних громадських проявах, має на увазі дискримінацію за віковою ознакою, що найчастіше стосується старих осіб.

Геронтофобія (geron (gerontos) - старий, старість, φόβος - страх) або рідше гераскофобія – форма дискримінації, що виражається в неприязні до літніх людей.

Агресивна взаємодія оточуючих зі старими людьми. О.О. Березіна виявила, що негативне ставлення до осіб третього віку може проявлятися у вигляді пасивної або агресивної взаємодії оточуючих зі старими людьми. Діапазон цієї взаємодії може коливатися від байдужого (або зневажливого – пряме насильство) ставлення мікро соціальних груп або окремих її членів до старих осіб до непрямого або прямого насильства над ними.

Питання для самоконтролю:

- Чому проблема адаптації актуалізується у старості?
- Проаналізуйте чинники, які зумовлюють місце старіючої людини в суспільстві.
- Обґрунтуйте проблему необхідності побудови соціального капіталу у зрілості для успішної старості.
- Проаналізуйте психологічні наслідки постаріння населення.
- Що складає сутність соціальної адаптації старіючої людини?
- Чому постає проблема ресоціалізації у старості?
- Які чинники зумовлюють процес адаптації особистості до похилого віку, становища пенсіонера?
- Проаналізуйте стратегії пристосування особистості до старості.
- Які чинники впливають на ставлення літніх людей до роботи.
- Які стереотипи про старість найбільш поширені у нашому суспільстві.
- Як відрізняється ставлення до старості у людей різного віку?
- Проаналізуйте явище ейджизму, його типи.
- Охарактеризуйте прояви прямого і непрямого насильства до старих осіб.
- Що складає сутність геронтологічного еб'юзінгу?

Література:

1. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навчальний посібник / за ред. проф. В. Ф. Моргуна. – К. : В.Д. «Слово», 2013. – С. 186-193.

2. Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку : психологічні аспекти : монографія. – К. : Інститут обдарованої дитини, 2015. – с. 97-100, 254-269.
3. Крайг Г. Психология развития / Перевод с английского Н. Мальгиной, Н. Миронова, С. Рысева, Е. Туругиной; Под общей научной редакцией проф. А.А. Алексеева. – 7-е международное изд. – СПб.: Питер, 2002. – С. 875-879, 886-895.
4. Ермолаева М. В. Психология зрелого и позднего возрастов в вопросах и ответах : учебное пособие. – М. : Издательство Московского психолого-социального института ; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2004. – с. 126-136, 140-142, 167-172.
5. Краснова О. В. Лидерс А. Г. Социальная психология старения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. – М: Издательский центр Академия, 2002. – с. 64-107, 146-158.
6. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие для студ. Высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – с 176-200.
7. Сімко Р. Т. Геронтопсихологія : навчальний посібник. – Кам'янець-Подільський : Оіюм, 2011. – с. 29-38, 156-159.
8. Ушакова І. М. Геронтопсихологія : підручник. – Х. : НУЦЗУ, 2014. – с. 134-139.
9. Стюарт-Гамильтон Я. Психология старения – СПб : Питер, 2010. – с. 181-183, 200-201.
10. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Геронтопсихологія : навч. пос. – К. : КНТ, 2014. – с. 211-213, 344-375.
11. Kraus, N. Religion and health in late life. In K. Komp & M. Aartsen (Eds.), *Old age in Europe: A textbook of gerontology* (pp. 500-515). Dordrecht, Netherlands: Springer. Retrieved from <http://www.3med-pdf.com/3/342-Old%20Age%20in%20Europe.pdf>.
12. Альперович В. Д. Старость. Социально-философский анализ. – Ростов-на-Дону: Издательство СКНЦ ВШ, 1998. – с. 11-17, 24-39.
13. Сонин М.Я. Дыскин А. А. Пожилой человек в семье и обществе. – М.: Финансы и статистика, 1984. – 175 с.
14. Краснова О.В. Стереотипы пожилых и отношение к ним // Психология зрелости и старения: Ежеквартальный научно-практический журнал. –1998. – № 1. – С. 10-18.
15. Коваленко О. Г. Вплив професійної зайнятості у похилому віці на психологічні особливості особистості // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України ; [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. – Кам'янець-Подільський : Аксіома. – Вип. 21. – с. 247–257.
16. Коваленко О. Г. Особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку та їхня соціальна активність // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. – 2015. – III (29). – Issue 5. – p. 84–87.
17. Коваленко О. Г. Умови проживання літніх осіб як чинники їхнього міжособистісного спілкування // Міжнародний науковий журнал. International scientific journal. Международный научный журнал. – 2016. – № 8. – с. 41–45
18. Коваленко О. Г. Професійна зайнятість літніх людей та їхнє психологічне благополуччя / О. Г. Коваленко // Психологічні координати розвитку особистості : реалії та перспективи : збірник наукових матеріалів II Всеукр. наук.-практ. конф. (17 травня 2017 р., м. Полтава). – Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2017. – с. 80-83.

Лекція № 7

Тема лекції: **Соціальна та психологічна діяльність зі старими людьми**

План лекції:

1. Специфіка діяльності психолога з людьми, які знаходяться у періоді пізньої дорослості.
2. Напрямки діяльності психолога зі старими людьми.
3. Соціальна допомога старіючим особам та готовність до роботи з ними.

Зміст лекції:

1. Специфіка діяльності психолога з людьми, які знаходяться у періоді пізньої дорослості

Мета психологічної допомоги людям похилого віку – актуалізація та оптимізація їх власних особистісних ресурсів та можливостей для поліпшення та стабілізації психічного стану, його гармонізації.

Знання, якими повинен володіти психолог, який працює зі старими людьми (Рось): про людину похилого віку як про об'єкт психологічної допомоги, її вікові, індивідуальні особливості, соціальні фактори, що впливають на розвиток особистості у похилому віці; про цілі, завдання, зміст, форми та методи консультативної роботи з людьми похилого віку; про особливості соціальних, психологічних, медичних проблем, що виникають в людей похилого віку; про особливості адаптації до пенсійного періоду життя.

А. А. Філозоф піднімає питання психосоціальної допомоги літнім і старим людям, уважаючи, що така допомога спрямована перш за все на їхню адаптацію в суспільстві. Він цитує А. А. Козлова і виділяє базові елементи, з яких складається стратегія соціально-психологічної роботи з цією категорією населення: селекція (відбір); оптимізація; компенсація.

Особливої уваги заслуговує ставлення людей похилого віку до психологічної допомоги. В зв'язку з цим виділяють стереотипи поведінки людей похилого віку: – неприйняття допомоги, недовіра до консультанта, що пояснюється небажанням бути залежними від чужої сторонньої людини; – уявні установки, прагнення і наполегливість в отриманні якомога більшої кількості послуг від консультанта, покладання на нього всіх своїх проблем тощо.

2. Напрямки діяльності психолога зі старими людьми

Психологічне консультування – безпосередня робота з людьми похилого та старого віку, спрямована на розв'язання різних психологічних проблем, пов'язаних із труднощами у міжособистісних відносинах, до основним засобом впливу є певним чином побудована бесіда.

Предметом віково-психологічного консультування в старості, як і в будь-якому віці, є варіанти проходження суб'єктом нормальних вікових криз.

Сімейне психологічне консультування? Напрямки: «пусте гніздо» – час, коли сім'ю залишають останні діти і подружжя стає самотнім перед старістю, яка настає. Психологічне консультування сімей, де спільно проживають представники різних вікових категорій, у т.ч. старі.

Профорієнтаційне психологічне консультування людей похилого віку – консультування з питань професійного самовизначення після виходу на пенсію.

Важливі для психолога-консультанта вміння: вислухати інших з розумінням і цілеспрямовано; виявити інформацію і зібрати факти, необхідні для аналізу і оцінки ситуації тощо.

У роботі з літніми особами також досить ефективним є застосування мемуаротерапії та психологічної інтервенції. Мемуаротерапія – вид інтелектуальної трудової терапії, варіант біографічного методу, котрий використовують для корекції депресивності й забезпечення мотивування життєвої активності літніх осіб. Психологічна інтервенція – інтегрований і цілеспрямований вплив на ті чи інші психологічні структури особистості, котрий здійснюється психологічними засобами втручання в них з метою корекції, психопрофілактики, терапії, реабілітації, навчіння.

Застосування тренінгу як форми групової роботи з особами похилого віку має певні особливості, зокрема, одне заняття повинно тривати не дуже довго (до 1,5-2 годин), адже такі особи швидко втомлюються, але не завжди здатні адекватно оцінити власну розумову втому. Бажано перед заняттям і після нього вимірювати артеріальний тиск у його учасників. Одночасно з груповими заняттями доцільно здійснювати індивідуальні консультації для відстеження емоційного стану, більш дбайливого сприяння особистісним змінам і для вирішення психологічних проблем, пов'язаних із труднощами в міжособистісних стосунках. Також особливістю групових занять із літніми особами може бути непостійна кількість відвідувачів (через те, що забули про заняття, погано себе почувають, знайшлися інші справи, тощо).

3. Соціальна допомога старіючим особам та готовність до роботи з ними

Особи пізнього, похилого віку мають можливість отримати соціально-побутові, психологічні, соціально-педагогічні, соціально-медичні, соціально-економічні, юридичні, інформаційні й інші послуги в територіальних центрах соціального обслуговування, котрі діють у кожному районі України окремо або при управліннях праці та соціального захисту. У кожному територіальному центрі є відділення соціальної допомоги вдома, яке надає літнім людям різні соціально-побутові послуги, зокрема, це приготування (допомога в приготуванні) їжі вдома, придбання та доставка товарів з магазину або базару; виклик лікаря; допомога в догляді за приміщенням, допомога у пранні та дотриманні особистої гігієни; оформлення документів на отримання субсидій на оплату житлово-комунальних послуг; внесення платежів; читання преси; допомога в обробітку присадибних ділянок; оформлення документів на санаторно-курортне лікування; улаштування до будинку-інтернату та інших соціальних закладів; сприяння в забезпеченні необхідними технічними й іншими засобами реабілітації; створення умов для посильної праці тощо.

Особи пізнього, похилого віку мають можливість отримати соціально-побутові, психологічні, соціально-педагогічні, соціально-медичні, соціально-

економічні, юридичні, інформаційні й інші послуги в територіальних центрах соціального обслуговування, котрі діють у кожному районі України окремо або при управліннях праці та соціального захисту. У кожному територіальному центрі є відділення соціальної допомоги вдома, яке надає літнім людям різні соціально-побутові послуги, зокрема, це приготування (допомога в приготуванні) їжі вдома, придбання та доставка товарів з магазину або базару; виклик лікаря; допомога в догляді за приміщенням, допомога у пранні та дотриманні особистої гігієни; оформлення документів на отримання субсидій на оплату житлово-комунальних послуг; внесення платежів; читання преси; допомога в обробітку присадибних ділянок; оформлення документів на санаторно-курортне лікування; улаштування до будинку-інтернату та інших соціальних закладів; сприяння в забезпеченні необхідними технічними й іншими засобами реабілітації; створення умов для посильної праці тощо.

Окремим видом освіти дорослих, який пов'язаний із психологічною просвітою, є геронтоосвіта. Мета її полягає в персональному розвитку осіб похилого віку і у збереженні їхньої активної позиції. Навчання осіб цього віку дозволяє вивести їх із суспільної ізоляції, оптимізувати життєдіяльність, стимулювати інтелектуальну й творчу активність за допомогою реалізації ресурсів комунікативно-соціалізуючого, інформаційно-освітнього, соціально-психологічного розвитку й соціального вирівнювання

Питання для самоконтролю:

- У чому полягає мета психологічної допомоги старіючим людям?
- Якими знаннями повинен володіти психолог, який працює з літніми людьми?
- Проаналізуйте специфіку психосоціальної допомоги особам пізнього віку.
- Як ставляться літні люди до надання їм психологічної допомоги?
- У чому полягають особливості психодіагностичної роботи психолога з літніми людьми?
- Охарактеризуйте специфіку психопрофілактичної роботи зі старими людьми.
- Охарактеризуйте специфіку психоконсультативної роботи зі старими людьми.
- Охарактеризуйте специфіку психопрофілактичної роботи зі старими людьми.
- Охарактеризуйте специфіку психотерапевтичної роботи зі старими людьми.
- Охарактеризуйте специфіку психопрофілактичної роботи зі старими людьми.
- Які є види консультування літніх осіб?
- Які особливості застосування тренінгу у роботі з літніми людьми?
- У чому полягає психологічна специфіка надання допомоги літніх особам у територіальних центрах?

○ Як необхідно готувати людину до професійної роботи зі старими людьми?

Література:

1. Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку : психологічні аспекти : монографія. – К. : Інститут обдарованої дитини, 2015. – С. 294–336, 429–452.
2. Яцемирская Р. С. Социальная геронтология (лекции) : учебное пособие для вузов. – М. : Академический Проект, 2006. – с. 244–268.
3. Краснова О. В. Лидерс А. Г. Социальная психология старения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. – М: Издательский центр Академия, 2002. – с. 231–278.
4. Сімко Р. Т. Геронтопсихологія : навчальний посібник. – Кам'янець-Подільський : Оіном, 2011. – с. 120–135.
5. Ушакова І. М. Геронтопсихологія : підручник. – Х. : НУЦЗУ, 2014. – с. 161-186.
6. Ермолаева М. Практическая психология старости. – Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – с. 117-169.
7. Scialfa, C. T., & Fernie, G. R. (2013) Adaptive Technology. In K. Komp & M. Aartsen (Eds.), *Old age in Europe: A textbook of gerontology* (pp. 426-436). Dordrecht, Netherlands: Springer. Retrieved from <http://www.3med-pdf.com/3/342-Old%20Age%20in%20Europe.pdf>.
8. Архипова С. П. Освіта як елемент життєдіяльності людей літнього віку // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2013. – № 13 (272). – Ч. IV. – с. 23–32.
9. Коваленко О. Г. Бібліотерапія як засіб оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку // Естетика і етика педагогічної дії : збірник наукових праць. – Вип. 2. – Київ ; Полтава, 2011. – с. 176–184.
10. Коваленко О. Г. Програма оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – № 7 (184). – с. 17–28.
11. Коваленко О. Г. Хобі-терапія як засіб оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку // Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у ХХІ столітті : зб. тез наук. робіт учасників Міжнар. н.-практ. конф., 7–8.02 2014 р., Львів. – Львів : ГО «Львівська пед. спільнота», 2014. – с. 17–20.
12. Кривоконь Н. І. Соціально-психологічні особливості розвитку соціальних послуг людям літнього віку // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам.-Под. нац. ун-ту імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України ; [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. – Вип. 8. – с. 512–521.
13. Мартинюк І. А. Психологічна допомога людям похилого віку, або практикум з геронтопсихології // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 1. – с. 32–38. – № 2. – с. 15–17.
14. Рось Л. М. Психологічна допомога людям похилого віку // Міжнародний науковий форум : соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. – Вип. 10, 2012. – с. 165-173.
15. Филозоф А. А. Некоторые аспекты психосоциальной помощи пожилым и старым людям // Психология зрелости и старения. – 2003. – № 2(22). – лето. – с. 34-39.
16. Коваленко Е. Формирование у социальных рабочих компетентности в психологии поздней зрелости / Е. Коваленко // *Modern Science = Moderni veda*. – Praha, Cheshskaya Respublika, 2015. – № 1. – р. 63–70.