

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ СТАРІННЯ: КОГНІТИВНИЙ АСПЕКТ

*Розглядається процес старіння з точки зору когнітивних особливостей цього періоду в житті людини та їх впливу на пристосувальні можливості індивіда. Аналізуються певні теоретичні підходи щодо мети та механізмів реалізації соціально-психічного розвитку осіб похилого віку та різноманітні моделі адаптації до періоду старості.*

**Ключові слова:** старість, моделі старіння, геронтопсихологія, адаптація, навчання.

V. Robak

## PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF THE AGING PROCESS: COGNITIVE ASPECTS

*The article examines the process of aging from the viewpoint of cognitive features of this life period of a person and their effect on the adaptation possibilities of the individual. Certain theoretical approaches of the goal and mechanism of the realization of the social-psychological development of seniors and various models of adaptation to the period of senior age are analyzed.*

**Keywords:** old age, models of aging, geriatric psychology, adaptation, learning.

**Постановка проблеми.** Однією з визначальних демографічних особливостей сучасності можна вважати постаріння людства. Цей процес відбувається з різною інтенсивністю в усіх без винятку країнах світу і породжує цілу низку проблем у різних галузях буття. Серед іншого, виникла потреба досліджень, спрямованих на вивчення феномену старості у різних його

аспектах. Найважливішими можна вважати дослідження психологічних особливостей процесу старіння. З'ясування цих особливостей, зокрема когнітивної складової, створює підґрунтя у цій віковій групі для ефективнішої допомоги фахівців різних спеціальностей: психологів, соціальних працівників, лікарів-геріатрів, а також диференціації цієї допомоги, обрання таких форм і методів роботи, які б максимально враховували індивідуальні потреби і прагнення їхніх клієнтів.

**Аналіз останніх досліджень.** Психологічні проблеми старіння є предметом зацікавлення багатьох наукових дисциплін (геронтопсихології, психології розвитку, соціальної психології, вікової психології) і вже тривалий час знаходяться в полі зору дослідників, передусім закордонних<sup>1</sup>. Однак на сьогодні цей розділ психології в Україні розроблений ще недостатньо. Причин такого явища декілька. Це, перш за все, існування розбіжностей в теоретичних інтерпретаціях психологічних характеристик людей похилого віку, відсутність достовірних даних про вікову норму різних сторін психічної діяльності у цьому періоді людського життя. Зрештою, на сьогодні відсутній надійний і валідний інструментарій для проведення експериментальних психологічних досліджень з цією віковою групою, адже більшість методик, що використовуються, розроблена для вивчення осіб молодших вікових категорій<sup>2</sup>.

**Метою** даною статті є дослідження процесу старіння з точки зору когнітивних особливостей цього періоду у житті людини та впливу на пристосувальні можливості індивіда.

**Виклад основного матеріалу.** Протягом багатьох років у психології домінувала *дефіцитарна модель старості*. Старість ототожнювали з втратами, процесами деструкції, дефіцитом психофізичної справності, з хворобами, слабкістю, нездатністю до досягнень, у тому числі і в навчанні. Ця концепція заперечується сучасними психологічними теоріями, що визнають можливість постійного вдосконалення та збагачення особистості на кожному етапі розвитку<sup>3</sup>. Сучасна геронтопсихологія вважає, що

---

<sup>1</sup> Hamilton I. S. Psychologia starzenia się / Ian Stuart Hamilton. – Poznan : Zysk i S-ka, 2006. – 303 s.

Bromley D. B. Psychologia starzenia się / D. B. Bromley. – Warszawa : Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1969. – 473 s.

Leszczynska-Rejchert A. Człowiek starszy i jego wspomaganie – w strone pedagogiki starosci / Anna Leszczynska-Rejchert. – Olsztyn : Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, 2006. – S. 48-55.

<sup>2</sup> Глуханюк Н. С. Поздний возраст и стратегии его освоения / Н. С. Глуханюк, Т. Б. Гершкович. – М. : Полиграф Центр, 2003. – С. 31.

<sup>3</sup> Leszczynska-Rejchert A. Człowiek starszy i jego wspomaganie – w strone pedagogiki starosci / Anna Leszczynska-Rejchert. – Olsztyn : Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, 2006. – S. 48.

соціально-психічний розвиток людини не обмежений якимись певними періодами її буття, він здійснюється впродовж усього життя індивіда. На старість людина не вичерпує всіх своїх резервних можливостей і потенціалу свого розвитку. Переважна більшість психологів дотримується думки, що старіння не можна розглядати винятково з позицій інволюції, регресу та односкерованого процесу згасання. Факти активного пристосування і діяльного стилю життя в цей період свідчать про можливість подальшого розвитку людини, зокрема розвитку її особистості. Це період, коли починають діяти численні пристосувальні і компенсаторні механізми як на зовнішні виклики, так і на зміни всередині організму. При цьому здатність людини пристосовуватися визначають дві групи чинників: внутрішні (мотиви, емоції, очікування) і зовнішні (можливості, обов'язки, труднощі, діяльність інших людей). Звідси випливає актуальне завдання підготовки людей до старості<sup>4</sup>. З педагогічної точки зору надзвичайно важливими є теорії «розвитку впродовж життя», які вказують на можливість розвитку у фазі старості.

Якщо базовий постулат психології про можливість розвитку осіб старшого віку, незважаючи на їхню фізичну інволюцію, на сьогодні практично не піддається сумніву, то дискусія щодо механізмів його реалізації ще далека до завершення. Представники різних течій сучасної психології по-різному бачать мету та механізми цього розвитку. Так, біхевіористи вважають, що метою розвитку у старших осіб є пристосування до нових умов, що виникають у процесі старіння. На практиці це означає підтримку психофізичної справності шляхом вибіркової стимуляції і компенсації обмежень функціонування особи. У той час прихильники т.зв. психології *ego* та екзистенціальної психології вважають, що розвиток старших людей полягає в реструктуризації індивідуального досвіду в напрямку інтеграції психічних структур. Процес реструктуризації та інтеграції досвіду є основою розвитку суб'єктивності (розвитку *ego*). Про розвиток суб'єкта свідчить зміна його ставлення до власної особи, до інших людей і до цінностей<sup>5</sup>.

<sup>4</sup> Бороздина Л. В. Особенности самооценки в позднем возрасте / Л. В. Бороздина, О. Н. Молчанова // Вестн. Московского университета. Сер. : Психология. – М., 1988. – № 1. – С. 39.

Глуханюк Н. С. Поздний возраст и стратегии его освоения / Н. С. Глуханюк, Т. Б. Гершкович. – М. : Полиграф Центр, 2003. – С. 37.

Bromley D. B. Psychologia starzenia się / D. B. Bromley. – Warszawa : Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1969. – С. 95.

<sup>5</sup> Leszczynska-Rejchert A. Człowiek starszy i jego wspomaganie – w strone pedagogiki starosci / Anna Leszczynska-Rejchert. – Olsztyn : Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, 2006. – S. 49.

На даний час все частіше підкреслюється, що з психологічної точки зору не існує узагальненого зразка старіння. Кожна людина старіє по-своєму і тут мають місце суттєві індивідуальні особливості перебігу цього процесу. Разом з тим, можна зафіксувати певні загальні тенденції, що з високим ступенем ймовірності будуть виявлятися у старших осіб загалом. Наприклад, дуже часто серед осіб старшого віку можна спостерігати посилення раніше сформованих рис характеру, що проявляється в скупості, підозрливості, впертості, сварливості, небажанні змін, схильності до спогадів, послабленні зацікавлень, егоцентризмі, інтроверсії, лякливості<sup>6</sup>.

Існують спроби розробити типологію процесу пристосування особистості до старіння. Наприклад, С. Рейхард на основі експериментальних досліджень виділила 5 типів пристосувань до старості, які реалізуються шляхом прийняття конкретною особистістю однієї з кількох постав:

а) *конструктивна постава* (її виявляють люди з сильним характером, у яких розвинене почуття відповідальності; це реалісти і оптимісти, особи внутрішньо добре інтегровані, ідеально пристосовані до життя, смерть сприймають спокійно і без розпачу);

б) *постава залежності* (це особи, які розраховують на допомогу інших, не амбітні, завершення професійної кар'єри і звільнення від відповідальності приносить їм задоволення, позбавлені різних фобій, люблять життя, хоч іноді в них спостерігається брак реалізму);

в) *оборонна постава* (це самодостатні особи, які не приймають допомогу з боку інших людей, виявляють страх, зокрема їх лякає перспектива залежності від інших в період старості, намагаються працювати якнайдовше, дуже активні і амбітні, не чекають від старості нічого доброго, а думки про старість і смерть «приглушують» активністю);

г) *постава ворожості* щодо інших (агресивні, підозрливі, незадоволені оточенням, з яким часто конфліктують і приписують йому вину за власні помилки, їм бракує реалізму в оцінці власних можливостей, працюють якнайдовше, не хочуть йти на пенсію; в старості переживають страх, депресію, песимізм; вороже ставляться до молодих);

д) *депресивна постава ворожості, скерованої на самого себе* (це пасивні люди, з ознаками депресії, почуттями самотності, непотрібності, жалю до самих себе, нездатні брати на себе відповідальність, песимісти, які не вірять, що можуть змінити своє життя; смерть їх не лякає, трактують її як визволення від нещасливого існування)<sup>7</sup>.

<sup>6</sup> Goodman N. Wstęp do socjologii / Norman Goodman. – Poznań : Wydawnictwo Zysk i S-ka, 1992. – S. 176.

<sup>7</sup> Bromley D. B. Psychologia starzenia się / D. B. Bromley. – Warszawa : Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1969. – S. 132-139.

Зрозуміло, що названі типи поведінки не вичерпують весь спектр пристосувальних реакцій особи. В межах кожного з них існують значні індивідуальні відмінності залежно від ситуації в родині, умов життя, поглядів, виховання, стану здоров'я, економічної ситуації, освіти, цивільного стану. Оскільки ці чинники можуть змінюватися впродовж життя, то і поведінка у старості не є сталою і може еволюціонувати. Існують дані про те, що на психологічні зміни особистості у процесі старіння має вплив стать особи. Жінки з віком стають більш самостійними, агресивними, дієвими. Чоловіки, навпаки, пасивними, експресивними, залежними<sup>8</sup>.

Окрім усього іншого, поведінка індивіда залежить також від фази старості, адже за довгі роки життя на пенсії здобувається новий досвід, відбуваються певні критичні події, які змінюють ставлення до життя, інших людей, самого себе. Особи, які добре пристосувалися до старості, вміють скористатися її перевагами, зокрема такими, як велика кількість вільного часу, можливість займатися улюбленою справою, звільнення від необхідності соціального суперництва.

На думку польських дослідників, кожна нова фаза процесу старіння формується одночасно як через очікування від оточення особи, так і через її життєвий досвід, який на кожному окремому етапі життя упорядковується знову. Успішному пристосуванню до старості сприятимуть такі «завдання розвитку»:

- 1) реальне ставлення до неминучості старіння;
- 2) прийняття власної залежності;
- 3) перенесення центру уваги від проблем власної тілесності до творчої діяльності і контактів з іншими людьми;
- 4) складання життєвого балансу (якщо він є позитивним, людина визнає не тільки сенс прожитого життя, але й сенс старості);
- 5) підтримування розумової повносправності з метою контролю за процесом старіння і його сповільненням;
- 6) перетворення старіння у кульмінацію життєвої активності (це можливе з людьми творчих професій: науковцями, акторами, митцями);
- 7) позитивний розв'язок дилеми інтегральності і розпачу, щоби досягти мудрості, погодитися зі смертю, бути впевненим у цінності і гідності власного життя<sup>9</sup>.

Можливості людей старшого покоління до розвитку підтримуються дослідженнями їхньої розумової дієздатності. Розумову дієздатність людей

---

<sup>8</sup> Волкова Т. Н. Социальные и психологические проблемы старости / Т. Н. Волкова // Вопросы психологии. – М., 2005. – № 2. – С. 122.

<sup>9</sup> Szatur-Jaworska B. Podstawy gerontologii społecznej / B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dziegielewska. – Warszawa : Oficyna Wydawnicza ASPRA – JR, 2006. – S. 54-55.

старшого віку аналізують, беручи до уваги, головним чином, такі елементи як пам'ять, здатність до навчання, процеси мислення, інтелект і творчу уяву. Варто підкреслити, що існують значні індивідуальні відмінності у вікових змінах процесу мислення, оскільки на здатність старшої людини мислити мають вплив багато чинників (м.ін. інтелектуальний рівень, досягнутий в молодості, перенесені захворювання, фактичний стан здоров'я, систематичність розумової праці, активність, характер середовища – стимулююче чи монотонне). Навіть в період пізньої старості можлива повна розумова дієздатність, за умови збереження доброго здоров'я. Рівень розумової дієздатності старших осіб важко визначити, тому що ослаблення або уповільнення функцій мислення може бути успішно компенсоване досвідом, вправністю, зміною методів роботи. Має місце також т.зв. вибіркова оптимізація, проявом якої є здатність до високої працездатності в певних спеціалізованих для деяких осіб галузях (напр., творча активність)<sup>10</sup>.

Теорії на тему інтелекту старих людей змінювалися з розвитком досліджень у цій галузі. Згідно з концепцією «дефіциту інтелекту», в старості настає зниження розумової дієздатності. В даний час, на підставі досліджень встановлено, що інтелект з віком не зменшується, він лише змінюється, отримує нове скерування. З часом знижується швидкість перебігу мислительних процесів (оригінальність і швидкість мислення), але не змінюється так званий «набутий» інтелект (знання, життєвий досвід, мова). Окремі ділянки інтелекту (напр., мовні, математичні уміння) можуть з часом навіть розширюватися. Пам'ять з віком слабне. Загалом, якщо процес старіння відбувається нормально, то здатність до запам'ятовування слабне незначно і значно погіршується лише після 90 року життя. Доброю є довготривала пам'ять, а пам'ять на недавні події не така міцна<sup>11</sup>.

Процеси мислення у старших осіб характеризуються уповільненням темпу, конкретності і простоти інтерпретації, труднощів в абстрактному мисленні, але старші люди знаходять мудріші і більш адекватні розв'язки (відповіді на запитання, враховуючи неоднозначності і суперечності). Для старших людей характерним є постформальне мислення, тобто таке, що допускає більш ніж одну правильну відповідь. Здатність навчатися можлива навіть у пізньому віці, хоча вимагає більше часу і більшої кількості повторів. Старші особи навчаються повільніше і з меншою легкістю, що пояснюється подовженим часом реакції і слабшою концентрацією уваги.

<sup>10</sup> Szatur-Jaworska B. Podstawy gerontologii społecznej / B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dziegielewska. – Warszawa : Oficyna Wydawnicza ASPRA – JR, 2006. – S. 54.

<sup>11</sup> Leszczynska-Rejchert A. Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości / Anna Leszczynska-Rejchert. – Olsztyn : Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, 2006. – S. 246.

Здатність до творчості є справою дуже індивідуальною, деякі зберігають її до пізніх років, в інших вона з'являється або розвивається в старшому віці. Причини зниження творчої продуктивності найчастіше пов'язані зі зниженням або зміною мотивації, а не зниженням здатності до творчості. Тому старші люди потребують сильних заохочень, стимулів і допомоги, щоби розпочати нову діяльність<sup>12</sup>.

На думку американського психотерапевта Дж. А. Илардо людина здатна навчатися в будь-якому віці, а її інтелект зовсім не обов'язково руйнується з віком. Однак тут необхідне одне уточнення. Можна вести мову про дві складові інтелекту «пластичну» (fluid) і «кристалізовану» (crystallized). Перша включається в роботу тоді, коли необхідно зреагувати на несподівані події, швидко знайти нестандартний вихід із ситуації. Ця здатність інтелекту розвивається від постійних вправлень і, навпаки, слабне, якщо нею не користуватися. Друга складова відповідальна за засвоєння інформації, усне і письмове висловлювання думок та почуттів. Вона з віком не тільки не згасає, але здатна вдосконалюватися. Що стосується поширеного старечого слабоумства, то автор без сумніву вважає його наслідком захворювання мозку і не розглядає як обов'язкову ознаку «звичайного» старіння<sup>13</sup>.

Для особи у похилому віці психологічно надзвичайно важливо знати і відчувати свою потрібність для оточуючих, цінність свого життєвого досвіду, здатність самостійного вирішення проблем. Це створює у неї відчуття справжнього життя в повному розумінні цього слова, а не лише біологічного функціонування. Створити у неї таке відчуття, переконати її в цьому – важливе завдання для близьких і оточуючих<sup>14</sup>.

**Висновки.** Таким чином, сучасні дослідження психологічних особливостей процесу старіння свідчать про можливості розвитку особистості й у цьому віковому періоді, про її здатність до навчання, хоча й з урахуванням специфічних геронтологічних особливостей (довший час, необхідний для засвоєння матеріалу, складність цього процесу, необхідність кількарізових повторень тощо). Творчий і духовний розвиток особистості, її здатність навчатися, прагнення до збереження соціальних кон-

---

<sup>12</sup> Leszczynska-Rejchert A. Człowiek starszy i jego wspomaganie – w strone pedagogiki starosci / Anna Leszczynska-Rejchert. – Olsztyn : Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, 2006. – S. 55.

<sup>13</sup> Илардо А. Дж. Когда родители стареют : психологическое и практическое руководство [Электронный ресурс] / Дж. А. Илардо // Отечественные записки. – М., 2005. – № 3(23). – Режим доступа : <http://www.strana-oz.ru/2005/3/kogda-roditeli-stareyut-psihologicheskoe-i-prakticheskoe-rukovodstvo>. – Назва з екрану.

<sup>14</sup> Волкова Т. Н. Социальные и психологические проблемы старости / Т. Н. Волкова // Вопросы психологии. – М., 2005. – № 2. – С. 125-126.

тактів – все це створює передумови для успішного процесу адаптації до цього найважливого періоду в житті кожної людини. Перспективними, на нашу думку, є порівняльні дослідження, де знайшли б відображення сучасні досягнення у даній галузі для впровадження у вітчизняну соціально-геронтологічну практику.

## Література

1. Бороздина Л. В. Особенности самооценки в позднем возрасте / Л. В. Бороздина, О. Н. Молчанова // Вестн. Московского университета. Сер. : Психология. – М., 1988. – № 1. – С. 23-41.
2. Волкова Т. Н. Социальные и психологические проблемы старости / Т. Н. Волкова // Вопросы психологии. – М., 2005. – № 2. – С. 118-126.
3. Глуханюк Н. С. Поздний возраст и стратегии его освоения / Н. С. Глуханюк, Т. Б. Гершкович. – М. : Полиграф Центр, 2003. – 111 с.
4. Илардо А. Дж. Когда родители стареют : психологическое и практическое руководство [Электронный ресурс] / Дж. А. Илардо // Отечественные записки. – М., 2005. – № 3(23). – Режим доступа : <http://www.strana-oz.ru/2005/3/kogda-roditeli-stareyut-psihologicheskoe-i-prakticheskoe-rukovodstvo>. – Назва з екрану.
5. Bromley D. B. Psychologia starzenia się / D. B. Bromley. – Warszawa : Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1969. – 473 s.
6. Goodman N. Wstęp do socjologii / Norman Goodman. – Poznań : Wydawnictwo Zysk i S-ka, 1992. – 388 s.
7. Hamilton I. S. Psychologia starzenia się / Ian Stuart Hamilton. – Poznan : Zysk i S-ka, 2006. – 303 s.
8. Leszczynska-Rejchert A. Człowiek starszy i jego wspomaganie – w strone pedagogiki starosci / Anna Leszczynska-Rejchert. – Olsztyn : Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, 2006. – 246 s.
9. Szatur-Jaworska B. Podstawy gerontologii społecznej / B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dzięgielewska. – Warszawa : Oficyna Wydawnicza ASPRA – JR, 2006. – 322 s.