



## Тема 3

# Емоціно-мотиваційні зміни в період старіння

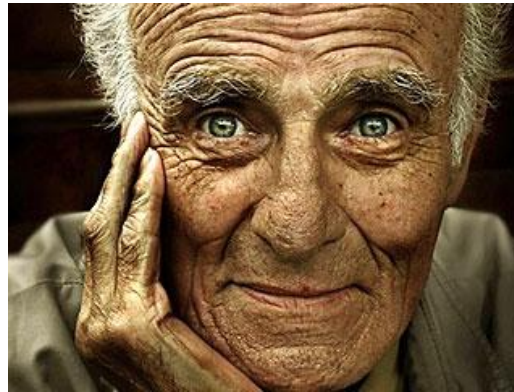


# Зміни в емоційній сфері людини похилого віку

- некероване посилення мимовільних реакцій (сильному нервовому збудженні), схильності до безпричинного суму, сльозливості.
- з'являється тенденція до ексцентричності (дивацтва), знижується чутливість, здатність знаходити вихід зі складних ситуацій, часте заглиблення у свої думки, переживання, тривоги.
- рідше переживання радості, здивування, втрата почуття гумору, інтересу, допитливості.
- часте відчуття тривоги, пов'язане з очікуванням смерті, із захворюваннями, самотністю, фізичною неспроможністю.
- поєднання страху з гнівом, почуттям вини, соромом.
- відчуття суму, який є породженням пережитого горя, самотності, хвороби, розчарування у житті, втрати значущої людини, перспективи.
- нудьга і пов'язаний з нею стан монотонії виникають у зв'язку з відсутністю яскравих сенсорних вражень, спричиненою послабленням слуху, зору та інших видів чутливості; інтелектуальною пасивністю, зумовленою зниженням рівня інтелекту та мотивації пізнавальної діяльності; руховою пасивністю, спричиненою зниженням фізичних можливостей організму.
- різке зростання інтересу до релігії, утвердження у своїй вірі в Бога.

# Типи емоційного пристосування особистості на настання старості:

- конструктивна позиція.
- залежна позиція.
- захисна позиція.
- позиція ворожості до світу.
- позиція ворожості до себе і негативного ставлення до свого ЖИТТЯ.



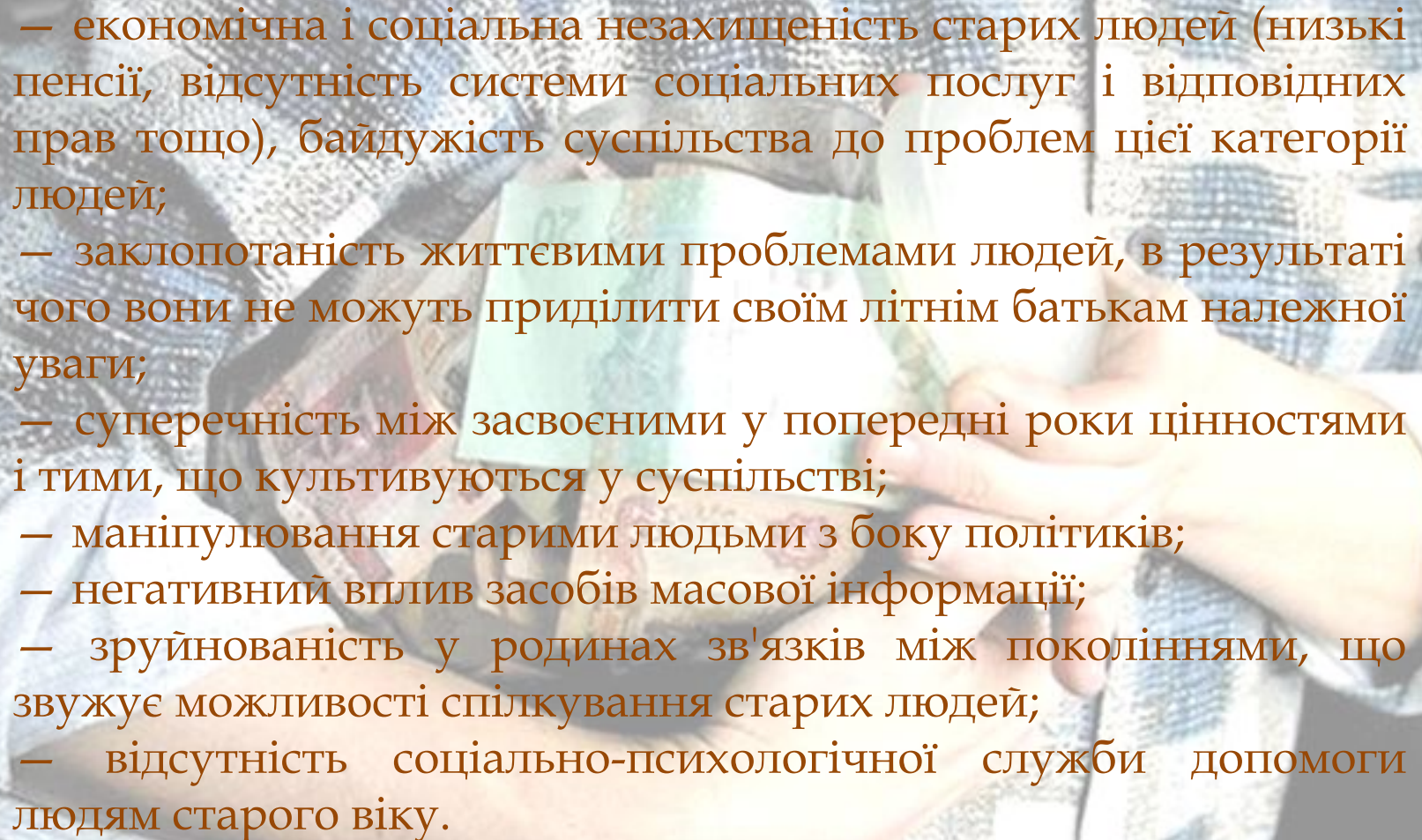


# Стадії переживання наближення смерті:

- 1) **стадія опору, протидії.** Поки є хоч якісь шанси на виживання, людина усвідомлює загрозу, відчуває страх, налаштовується на боротьбу із загрозою. Усвідомивши, що спроби вижити безуспішні, відмовляється від опору, позбавляється страху і проймається відчуттям безнадійності і спокоєм;
- 2) **стадія огляду життя.** Відбувається у формі спогадів, що швидко змінюють один одного й охоплюють усе минуле людини. Супроводжуються вони як позитивними емоціями, так і негативними переживаннями;
- 3) **стадія трансцендентності.** Людина усвідомлює своє минуле як дуже віддалене. Вона досягає стану, за якого сприймає своє життя як цілісність. Відчувши себе на порозі смерті, вона ніби виходить за межі себе, досягає трансцендентного стану.



# Основними чинниками незадоволення старістю є:

- 
- економічна і соціальна незахищеність старих людей (низькі пенсії, відсутність системи соціальних послуг і відповідних прав тощо), байдужість суспільства до проблем цієї категорії людей;
  - заклопотаність життєвими проблемами людей, в результаті чого вони не можуть приділити своїм літнім батькам належної уваги;
  - суперечність між засвоєними у попередні роки цінностями і тими, що культивуються у суспільстві;
  - маніпулювання старими людьми з боку політиків;
  - негативний вплив засобів масової інформації;
  - зруйнованість у родинях зв'язків між поколіннями, що звужує можливості спілкування старих людей;
  - відсутність соціально-психологічної служби допомоги людям старого віку.

# Стосунки старих людей з рідними

- Багато старих людей в сімейних стосунках прагнуть поєднати свободу й активність.
- Надають перевагу незалежному життю, вважаючи важливим, щоб діти або близькі родичі мешкали неподалік.
- Цінність сімейної підтримки залежить від соціального стану сім'ї.
- Загалом, старі люди більше прагнуть активної взаємодії з членами сім'ї, а усамітнення забезпечує їм особистісну свободу. Сім'я для них є опорою.
- Великою радістю на старості є онуки і правнуки, налагоджуючи з ними дружні стосунки.





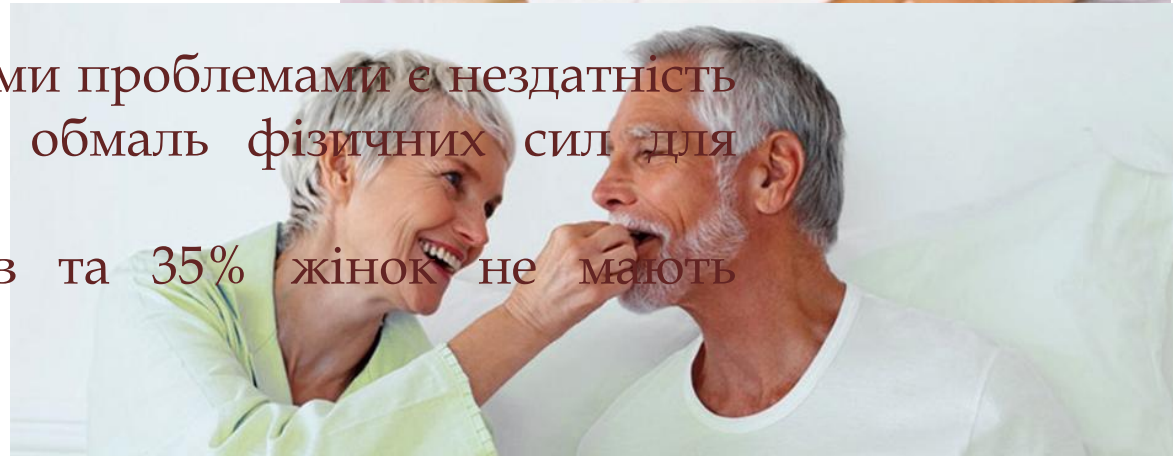
# Подружні стосунки людей у старості

- Подружні стосунки людей похилого віку стають теплішими.
- Найбільша їх тривога – можливість овдовіти.
- У літніх людей реакція на втрату шлюбного партнера менш гостра, ніж у молодих, оскільки вони психологічно більш підготовленими до цього.
- Жінки легше переживають утрату партнера, самотність, оскільки більш звичаєні до самообслуговування, налагоджують стосунки, активно поринають у релігію.
- Овдовілі чоловіки краще забезпечені фінансово, що дає їм більше можливостей одружитися знову, вони менше, ніж жінки, здатні стежити за собою, і це робить проблематичним їх побут, слабкоконтрольованими емоції та поведінку, посилює залежність від родини тощо.



# Сексуальність і старіння людей

- Відкритий інтерес до сексу знижується після 50 років.
- Складність дослідження сексуальності у старості спричинена ефектом Когорти, який проявляється у тому, що літнім людям незвично розмовляти про секс.
- Сексуально активні люди похилого віку відчують досить велике задоволення незалежно від того, який вид сексу собі дозволяють.
- Сексуальні стосунки у старості залежать від можливостей людей у пошуку партнера.
- У жінок сексуальна активність знижується не через втрату фізичних можливостей чи бажання, а через відсутність партнера.
- Для чоловіків найбільшими проблемами є нездатність підтримувати ерекцію і обмаль фізичних сил для статевого контакту.
- 10–20% літніх чоловіків та 35% жінок не мають сексуального життя.





## Спонукальна сфера людини похилого віку

- Активність людини **60-ти років** обумовлюється тими потребами, що і в зрілому дорослому віці (потреба в самореалізації, прагнення передати наступному поколінню духовні, матеріальні цінності, участь у житті суспільства, відчуття своєї корисності та значущості).
- **Після 70 років** на передній план виходить потреба в підтриманні здоров'я. Людина втрачає бажання брати участь у суспільному житті, зосереджується на своєму внутрішньому світі, зберігаючи інтерес до колекціонування, музики, живопису тощо. Чим різноманітніші цілі, які відображають широту інтересів, тим різноманітнішим і продуктивнішим є життя людини, тим більше зберігається бажання жити, активно діяти далі.
- **Після 80 років** особливого значення набуває турбота з боку інших, яка зумовлює відчуття захищеності, стабільності, впевненості. Основою повноцінного життя стає задоволення потреби в увазі, любові, намагання не бути тягарем для рідних.
- **Після 90 років** людина може виявляти інтерес до життя, знаходити нові заняття, реалізувати в них свої здібності, не думати про наближення смерті.