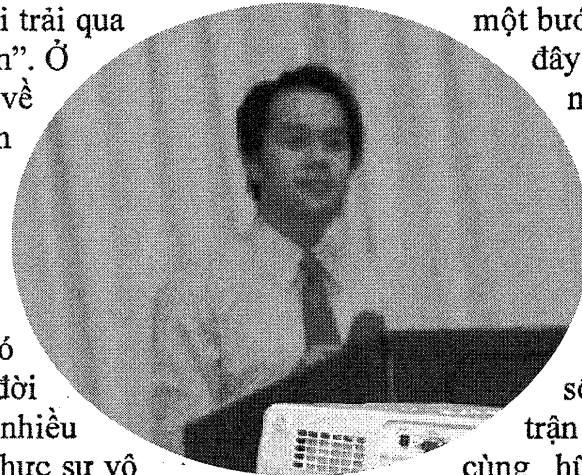


Một số thay đổi tâm lý của người cao tuổi xét dưới góc độ tâm lý học phát triển

TS. TÂM LÝ HỌC HUỖNH VĂN SƠN
Trưởng bộ môn Tâm lý học Trường ĐHSP TP.HCM

Người cao tuổi chiếm một bộ phận không nhỏ trong toàn dân số thế giới. Người cao tuổi ở Việt nam cũng chiếm một bộ phận không nhỏ trong toàn thể dân số người Việt Nam. Khi chuyển từ tuổi trung niên sang tuổi già (giai đoạn người cao tuổi), con người phải trải qua là có những “đột biến”. Ở khá lớn không chỉ về tâm lý nói khác hơn và sức khỏe về tinh tuổi cũng đã có rất nhanh chóng và



Thực tế đã tuổi đã tiếp tục có sức đặc biệt trong đời trên nhiều lĩnh vực, nhiều rằng mình vẫn còn thực sự vô

Người cao tuổi đòi hỏi phải hết sức tế nhị. Mỗi quan hệ này phải được xây dựng dựa trên tình cảm và cả công việc. Không những thế, mỗi quan hệ này còn đòi hỏi phải đạt đến những yêu cầu đặc trưng như: bình đẳng, thân thiện, kính trọng... để người cao tuổi vui vẻ, lạc quan và sẵn lòng tiếp tục cống hiến trí tuệ cho cuộc sống và con người. “Kính già yêu trẻ” là truyền thống tốt đẹp của người dân Việt Nam, là việc làm mang tính đạo lý, nhân văn của con người. Không thể dựng xây một quan hệ tốt với người cao tuổi cũng như không thể có sự thông cảm với người cao tuổi một cách đích thực và đúng nghĩa nếu như không hiểu biết những đặc điểm sinh lý và đặc biệt là những biến chuyển, những quy luật đặc trưng của tuổi này.

một bước tiến khá dài, thậm chí đây có những chuyển biến mặt sinh lý mà cả về mặt cả sức khỏe về thể chất thần của người cao những chuyển biến mang tính đặc trưng.

cho thấy người cao những đóng góp hết sống xã hội. Họ có mặt trận tuyến và đã khẳng định cùng hữu ích. Quan hệ với

- Người cao tuổi là những đối tượng có độ tuổi từ 60 trở lên trong sự hình thành và phát triển cuộc đời của con người tương ứng với thời gian sau tuổi về hưu với những cán bộ công chức và ở giai đoạn nghỉ ngơi đối với các đối tượng khác.

Ở tuổi già, con người gặp phải những thay đổi lớn về ngoại hình và những khả năng khác. Nói chung những biến động lớn không chỉ xảy ra những đặc điểm về sinh lý mà cả những đặc điểm tâm lý.

- Do khá nhiều người già đã kết thúc thời kỳ lao động của mình để nghỉ ngơi, thư giãn và đây là tuổi hưu của con người nên khi chuyển từ trạng thái làm việc tích cực, khẩn trương hàng ngày sang trạng thái nghỉ ngơi tâm lý con người có những biến động đáng kể. Nhiều người già cảm thấy khó thích nghi với cuộc sống mới và cũng cảm thấy khó tồn tại với thực tại.

- Năng lực, nhận thức của người già có những biến động nhất định. Một số phương diện (biểu hiện) của hoạt động trí tuệ bị hạn chế nhưng một số phương diện lại tỏ ra ở một mức khá cao. Thậm chí ở một số người cao tuổi lại có thể có “những ưu việt trong sự khôn ngoan sáng suốt” khi nhận định, đánh giá vấn đề, con người. Tuy nhiên, điều rất khó khăn thường gặp ở người cao tuổi là trí nhớ của họ bị giảm sút khá

hiều, không còn nhạy bén như trước hay nói khác đi là họ rất dễ quên. Một số trở ngại thường gặp trong trí nhớ mà trước hết là trí nhớ dài hạn rất kém và chủ yếu là trí nhớ ngắn hạn hoạt động tích cực. Nhiều biểu tượng mới được xử lý và lưu giữ không đầy một phút. Người cao tuổi có thể phải hỏi tên một người mới đến hoặc mới gặp một hay hai lần trước khi nhớ được tên đó, song sẽ chẳng có gì bối rối khi nhớ lại tên của những người bạn quen biết đã làm hoặc các nhân vật nổi tiếng. Không chỉ giảm sút ở khả năng ghi nhớ mà ngay cả trong việc xử lý ngôn ngữ và hình ảnh để ghi nhớ ở những người cao tuổi cũng gặp phải không những khó khăn và hạn chế do ảnh hưởng bởi các giác quan phần nào đã bị lão hóa. Nói chung, chất lượng trí nhớ- độ bền- độ chính xác, độ nhanh ở người cao tuổi bị giảm sút, và họ thường có khuynh hướng chủ yếu là nhớ các vấn đề thuộc về quá khứ, đã trải nghiệm.

- Khả năng tư duy của người già có những biến đổi nhất định. Một số người già có khả năng nhận thức suy nghĩ và giải quyết vấn đề một cách khá hợp lý, logic. Bên cạnh năng lực lý giải vấn đề logic khi gặp sự việc có cân nhắc, suy tư sâu sắc thì năng lực học tập của người già bị giảm sút, bị “cứng”. Tính cách của người già cũng có biến đổi lớn, một số người trở nên hẹp hòi, đa nghi, cố chấp, thành kiến, tình cảm nhạt nhẽo, có cảm giác bị mất mát, cô độc, tự ti, mặc cảm...

Nhìn chung người già đã mất đi dần những biểu hiện cơ bản về tính nhanh nhạy, tiết kiệm trong tư duy nhưng quyết định của họ vẫn “chất lượng” do được suy nghĩ, cân nhắc cẩn thận và thể hiện rõ yêu cầu của khả năng “phán đoán – suy luận...” trong tư duy. Đây là một ưu thế rất nổi trội trong việc sắp xếp và giải quyết công việc và các mối quan hệ.

- Khả năng ngôn ngữ của người già cũng gặp khó khăn phải những hạn chế nhất định. Phát âm của người già thường thiếu độ chính xác do sự lão hóa của miệng, lưỡi răng, thậm chí một số người già thường bị hạn chế về giọng nói do âm vực bị hạn chế, giọng nói thường rất trầm và khó nghe. Một số người già phát âm hay mất những chữ cuối câu, giọng thường dễ run run và dẫn đến hiện tượng “thều thào”. Khả năng nói diễn cảm cũng bị giảm sút theo thời gian, độ lưu loát của ngôn ngữ cũng không còn như thời trước nhưng việc sử dụng cấu trúc ngữ pháp vẫn còn hợp lý và chính xác dù là tương đối.

- Người già thường thích hoạt động vui vẻ, sợ bị rơi vào không khí tĩnh mịch, quá vắng vẻ của cuộc sống dẫu rằng một số người già thích sống trong khung cảnh yên tĩnh... Người già rất sợ cảnh ồn ào, náo nhiệt của những khung cảnh thật hiện đại và “tự do” của xã hội. Nhiều người cao tuổi luôn luôn cảm giác bị “ngộp”, bị tù túng trong các ngôi nhà hộp hay các ngôi nhà san sát ở các dãy phố với các bức tường lạnh do họ quen với không khí tự nhiên, quen được giao lưu, tiếp xúc... [31, 7]

- Người già thường rất vui khi được người ta tôn trọng, được mọi người kính trọng. Người già dễ cảm thấy bị hụt hẫng, bị tổn thương về mặt tinh thần. Tính cách của người già dần dần hướng nội, không muốn tiếp xúc với mọi người già. Người già hay nhìn cảnh hôm nay nhớ lại cảnh xưa, sống âm thầm và buồn bực có người thường hay cáu gắt, nhạy cảm, mưu kế nhỏ nhen, so sánh với người khác để rồi u uất, chạnh lòng [31,7].

- Khả năng sáng tạo của một số người già vẫn đạt những hiệu quả mục tiêu sáng tạo của người cao tuổi vẫn rất rõ ràng, có động cơ đạt thành tích mãnh liệt, với tinh thần phấn đấu cầu tiến, có ý chí theo đuổi sự nghiệp. Chính những yếu tố này làm

cho người cao tuổi vẫn sáng tạo ra những giá trị nhất định có ý nghĩa với cuộc đời và mọi người.

- Người già rất thích nói trường thọ, sợ tiếng bi ai, chia ly. Một số người già rất chú ý đến việc bảo vệ sức khỏe, rất kiên trì luyện tập, khát vọng có được, kiến thức bảo vệ sức khỏe, sợ phải chết, bị bệnh hoạn... và không muốn nghe đến sự mất mát của người thân và bạn bè [31, 7]. Một số người cao tuổi có khuynh hướng tham gia tích cực trong hoạt động của nhóm tập luyện thể dục thể thao đặc biệt là thể dục dưỡng sinh. Các cụ già thường thức dậy rất sớm, đến một câu lạc bộ nào đó để cùng tập luyện rồi giao lưu- trò chuyện- sinh hoạt bè bạn. Người già xem đây là một trong những niềm vui đích thực an ủi lứa tuổi của mình.

- Khá nhiều người già sau khi nghỉ hưu- họ cảm thấy trống rỗng, buồn chán, nhàn rỗi, không biết làm gì, thấy mình ngày càng cô độc, u uất, có cảm giác sống thừa, có một số người già cảm thấy bức huyệt phải được tham gia vào các hoạt động cụ thể, được làm việc theo khả năng, được thực hiện các công việc khác để làm giảm đi cảm giác cô quạnh của mình, cảm giác sống không có ích... [177, 6]

Đây chính là một trong những đặc điểm cần phải phân tích sâu. Nó chính là “hội chứng về hưu” của người cao tuổi. Biểu hiện của hội chứng này là buồn chán, trống trải, thiếu tập trung, dễ cáu gắt, dễ nổi giận... xảy ra trong suy nghĩ và trong đời sống tâm lý. Một số người cao tuổi hay cảm thấy không được tôn trọng như trước từ đó dẫn đến sự thiếu tự tin, nghi ngờ người khác... Cá biệt có người sa sút rõ rệt về sinh ra-bệnh tật. Hội chứng này thường xảy ra trong năm thứ nhất của thời kỳ nghỉ hưu và mức độ biểu hiện rất khác nhau, tùy thuộc vào những điều kiện cụ thể kéo dài một năm, thậm chí hai, ba năm. Theo những nghiên cứu về những người cao tuổi với hội chứng này cho thấy những người cao tuổi có tính cách nóng nảy, cố chấp thì thời gian thích nghi thường kéo dài, những người từ tốn, bình tĩnh, thì dễ thích ứng hơn. Đa số là sau một năm có thể hồi phục trạng thái bình thường và thông thường nữ giới thích ứng nhanh hơn nam giới [177, 6]

Như đã phân tích, chính những nguyên nhân có tính tâm lý xã hội là những nguyên nhân chủ yếu và đáng quan tâm hơn cả khi tìm hiểu về hội chứng này. Khi về hưu hay không còn làm việc, không còn được gắn bó với công việc mình yêu thích, cơ quan cũ, đồng nghiệp quen... nếp sống bị đảo lộn, các mối quan hệ xã hội bị thu hẹp, sự giao tiếp hàng ngày bị thay đổi... và đặc biệt là cảm giác trống vắng, thấy mình vô dụng là những nhân tố làm rối loạn tâm lý, thể chất của những người già và thậm chí gây ra Stress.

- Người cao tuổi thường gắn bó nhiều hơn đối với đời sống tâm linh, với dòng họ, gia đình và con cháu. Nhiều người cao tuổi rất yêu thích việc tham gia các lễ lộc, lễ hội và các công việc “trọng đại” về “tinh thần” của làng xóm- khu phố. Người cao tuổi cũng rất quan tâm đến lịch sử, gia phả của dòng họ, gia đình và thường đầu tư nhiều công sức để hoàn thiện các công việc trước đây chưa thể thực hiện. Đây chính là quan niệm về việc làm gương cũng như việc xác lập phương thức tìm được các niềm vui tinh thần của người cao tuổi. Người già cũng rất quan tâm đến con cháu và xem con cháu như là tài sản quý báu của gia đình, giòng họ. Không chỉ là thế, người cao tuổi luôn luôn có tâm niệm là phải cố gắng giáo dục cho con cháu trong gia đình trở thành những người thật giỏi giang và có ích, nổi bật trong xã hội và đây không chỉ là

mục đích mà còn là nguyện vọng và là niềm vui, niềm hãnh diện của những người cao tuổi [179,6].

- Người già cũng thường thấy “vui nhớ những việc xưa, sợ quên mất truyền thống”. Họ rất thích nhắc lại những câu chuyện xưa, thích nói đến những gian khổ và vinh quang mà mình đã từng trải qua, họ thường quan tâm sâu sắc về các vấn đề xã hội, thời sự và tỏ ra hết sức nhạy cảm, đặc biệt am hiểu về các vấn đề này. [31,7].

- Trong giai đoạn này, người cao tuổi thường tự xem xét, đánh giá về quãng đời đã qua của mình. Tác giả E.Erikson cho rằng: Nhiệm vụ ưu thế của giai đoạn chót này là sự hình thành sự toàn vẹn của cái tôi. Nó cho phép con người thấy được ý nghĩa trong cuộc sống của mình [180,6]. Một số người cao tuổi cũng có khuynh hướng viết hồi ký, bút ký... để xem xét và ghi lại những kỉ niệm, những kinh nghiệm, trải nghiệm của bản thân mình để làm niềm vui cho chính mình cũng như nhằm để lại cho con cháu và hậu thế những gì quý giá nhất, quan trọng nhất.

- Khi những người cao tuổi làm cái việc “tự kiểm điểm, tự đánh giá” này thường xảy ra hai trạng thái tâm lý khác nhau. Một số người cao tuổi tỏ ra hài lòng với quá khứ và thực tại nhưng ngược lại cũng có một số người cảm thấy hối tiếc vì những gì đã trải qua trong cuộc đời mình [180,6]. Chính vì vậy, “nỗi hối tiếc”, “nỗi sợ chết”,... thường làm cho người cao tuổi bị căng thẳng về mặt tâm lý và cũng có thể dẫn đến stress.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Thị Bùng, Gia đình trường học đầu tiên của lòng nhân ái, NXBGD, 1998.
2. Vũ Hiếu Dân- Ngân Hà, Văn hoá tâm lý gia đình, NXB Văn hóa – Thông tin – Hà Nội, 2001.
3. Vũ Dũng- Từ điển Tâm lý học, NXB Khoa học xã hội, Hà Nội, 2000
4. Đặng Phương Kiệt, Cơ sở Tâm lý học ứng dụng tập 1, NXB Đại học Quốc gia, Hà Nội, 2001.
5. Đặng Phương Kiệt, tâm lý học và đời sống, NXB Khoa học xã hội, Hà Nội, 1994.
6. Vũ Thị Nho- Tâm lý học phát triển, NXB Đại học Quốc Gia Hà Nội, 1999.
7. Nguyễn Quang Thái, Tâm lý người cao tuổi và những biện pháp thích nghi, NXB tổng hợp Đồng Nai, 2000.
8. Nguyễn Khắc Viện, Tâm lý gia đình, NXB Thanh niên, 2000.