**Лекция № 17**

**Предмет  ЗЧО.2 семестр   для  студентов 11фк и 11 фб**

**Тема: Возрастные изменения личности пожилых людей и их эмоциональной жизни**

**План лекции;**

1.**Особенности личности старого человека**: сужение интересов, эмоциональная неустойчивость, эгоцентризм, недоверие к людям, обидчивость и т.д. Отношение к собственному старению. Типология личности в пожилом возрасте.

2.**Положительные показатели возраста**: жизненная мудрость, потребность в передаче накопленного опыта и т.д.

3.Возрастные психологические и личностные кризисы в старости.

4.Психические нарушения в период поздней взрослости и старости.

5.Социальная ситуация развития и ведущая деятельность в старости.

6.Возрастная динамика развития мотивов в период поздней взрослости и старости.

Содержание лекции

**Возраст является важной переменной как для понимания и прогнозирования индивидуального поведения, так и для функционирования и развития общества в целом. Взаимоотношения людей определяются временными границами пребывания в рамках тех или иных социальных институтов. Возраст является важным социокультурным и биологическим феноменом. Его анализ необходимо строить с учетом следующих положений.**

1. Возрастной процесс нельзя исследовать вне социальных, культурных и исторических изменений, так как люди рождаются, развиваются и стареют не в вакууме. Поэтому следует изучать не только отличительные признаки различных возрастных групп, детерминированные различными социокультурными условиями, но и изменения социума под влиянием этих возрастных различий.

2. Возраст может быть понят только в контексте его социокультурной вариативности - как в пределах одного социума, так и на кросс-культурном уровне.

3. Возраст можно изучать только в рамках анализа всего жизненного пути человека, а не какой-либо его части. Возрастной процесс начинается с рождения и заканчивается смертью, а не начинается в какой-то особенный момент. К тому же в социуме люди всех возрастов взаимосвязаны между собой.

4. Индивидуальный возрастной процесс представляет собой комплексное взаимодействие биологического и психологического развития, которое происходит в изменяющейся социокультурной внешней среде.

Индивидуальный возрастной процесс в современном обществе включает в себя биологический, психологический, социальный и культурный процессы развития, которые имеют собственные детерминанты и эффекты и, безусловно связаны между собой. «Поэтому адекватная возрастная идентификация человека происходит при пересечении траекторий данных процессов, которые протекают с различной скоростью. Постоянной величиной остается лишь хронологический возраст» .

К настоящему времени в науке не сформировано общепринятого определения пожилого возраста. «Часто можно встретить на страницах научных работ термины «престарелые», «пожилые люди», «люди преклонного возраста», «третий возраст» и пр. как взаимозаменяющие, это не способствует адекватной обработке и использованию получаемых исследователями данных» [13, c.16]. Можно сказать, что пожилого возраста каждый индивид достигает в 60 лет.

Старость - самый парадоксальный и противоречивый человеческий возраст. Иногда считают, что старость, в первую очередь, - это биологический феномен, который сопровождается серьезными психологическими изменениями. Многие исследователи рассматривают ее как совокупность потерь или утрат – экономических, социальных, индивидуальных, которые могут означать потерю автономии в этот период жизни. В то же время отмечается, что это своего рода кульминационный момент аккумуляции опыта и знаний, интеллекта и личностного потенциала пожилых людей, позволяющего им приспособиться к возрастным изменениям.

Старость в психологии - это заключительный период человеческой жизни, условное начало которого связано с отходом человека от непосредственного участия в производительной жизни общества, характеризующийся новообразованиями, как и любой другой возраст [9]*.*

Старость в современном обществе означает неизбежное понижение социального статуса - и в филогенетическом (в сравнении с прежними обществами), и в онтогенетическом (сравнительно с прежними возрастными периодами жизни индивида) ракурсах. Прежде всего, это связано с невозможностью продолжения экономической активности с прежней интенсивностью. Это влечет за собой падение таких параметров экономического статуса, как активное распоряжение собственностью (у тех, кто ее имел) и место в системе организации труда (у наемных работников). В индустриальном обществе, где акцент делается скорее на достижениях, относительно ранний выход на пенсию и усиление значимости юности как главного критерия личных и эстетических ценностей существенно изменили социальный статус пожилых. Эти изменения привели к возникновению дискуссии о старом возрасте как таком этапе жизненного цикла, который связан с освобождением не только от работы, но и вообще от многих нормативных обязательств и соответственно — со снижением общей социабельности. Старение и болезнь нередко рассматриваются не только как печальная неизбежность, но и в некотором роде моральный проступок. Распространение в обществе таких взглядов оказывает серьезное психологическое давление не только на пожилых, но и на тех членов общества, которые приближаются к соответствующему возрастному пределу. Возрастание общей доли стариков в населении и распространение сравнительно раннего ухода на пенсию приводят к восприятию самого возраста как социальной проблемы .

Проблема ценности старости, идеала старости и идеалов пожилых становится существенным элементом психологического климата общества, создающего психологический комфорт или дискомфорт пожилых. В обществе к старым людям относятся двояко: негативно и позитивно.

В современном обществе заметно влияние геронтофобных установок по отношению к старости и пожилым людям на уровне обыденного сознания. Из негативных оценок старости следует гетерофобный вывод о том, что не стоит продлевать старость, тягостную как для индивида, так и для общества. В современном российском обществе, хотя и в меньшей степени, чем в западных странах, вступивших в эпоху модернизации, формируется отношение к пожилым людям, как ненужным обществу людям. Пока в общественном сознании современного российского общества преобладает «патологичная» парадигма «доживания», которая, несправедлива, малопродуктивна, недальновидна [16]. Существует мнение, что основное предназначение старости — терпеливо сносить боль и страдания. Хотя подобное мужество высоко оценивается и считается глубоко нравственным, в действительности оно противоестественно. Активность, направленная на достижение жизненных целей — социальная или политическая деятельность, интеллектуальные, творческие искания, общение с друзьями, близкими, молодежью, — может наполнить старость смыслом. В идеальном обществе понятие старости вообще исчезнет, пожилой возраст станет «определенным этапом зрелости, приобретающим собственное равновесие и открывающим перед индивидом новые многочисленные возможности» .

Отношение к собственному старению — активный элемент психической жизни в позднем возрасте. Можно выделить благоприятные и неблагоприятные формы психического старения. Хорошее здоровье, умеренный характер возрастных изменений, сохранение деятельного образа жизни, наличие семьи, материального достатка, так же как и прошлые заслуги, награды и звания, не являются залогом осознания старости как интересного, полноценного периода жизни. И при наличии всего перечисленного человек в старости может считать себя ущербным, обделенным, больным, убогим и несчастным. Приятие собственного старения есть результат активной творческой работы по переосмыслению жизненных установок и позиций, переоценке жизненных ценностей.

Мы не можем определенно обозначить возраст, в котором проявляется старение. Люди одного возраста могут находиться на разных его стадиях. В наше время продолжительность жизни увеличивается, и, следовательно, многие  доживают до поздних стадий процесса старения, но влияет он на всех по-разному. Некоторые остаются в превосходной физической форме и в здравом уме, в то время как у других возникают определенные проблемы.

Процесс старения носит физический, психо-эмоциональный и социальный характер. Понимать происходящие в человеке изменения важно для того, чтобы сохранять позитивное отношение к нему. Необходимо помнить, что и пожилые люди могут наслаждаться творческим, конструктивным образом жизни, в то же время, чем дольше используется какая-либо из функций организма, тем дольше она сохраняется. Физическая и умственная активности очень важны для здоровья стареющих людей.

**Физические изменения**

В процессе старения с человеком происходят различные физические изменения. Их можно подразделить на две категории – обычные и  острые.

**Обычные физические изменения**

Ранее считалось, что физические изменения –  это результат старения, и ничего нельзя с ними поделать. Это означало, что пожилые люди вынуждены значительно изменять свой образ жизни. Теперь доказано, что с одной стороны обычные физические изменения случаются не со всеми, а с другой - ощутив и обнаружив произошедшие изменения, можно приспособиться к ним таким образом, чтобы не менять в значительной степени стиль жизни.

К обычным физическим изменениям относятся:

* уменьшение роста человека до 10 см;
* потеря веса в возрасте  65 - 74 лет в среднем до 7 кг;
* изменение кожного покрова (кожа может стать сухой и морщинистой);
* утолщение и ломкость ногтей;
* потеря кальция в костях, они легче ломаются или гнутся (например, позвоночник);
* потеря эластичности и силы мышц; суставы становятся менее подвижными, затрудняя движения;
* ухудшение слуха: после 40 лет происходит снижение громкостной  чувствительности (низкие частоты воспринимаются лучше высоких). Плохо воспринимаются звуки, исходящие одновременно из нескольких источников, например, в групповых беседах;
* потеря обоняния и вкуса;
* снижение остроты зрения: после 50 лет происходит снижение цветовой чувствительности (хуже воспринимаются синий и красный цвета);
* снижение тактильной чувствительности: болевые пороги становятся выше, т.е. человек становится менее чувствительным к боли;
* сужение челюсти, в результате чего зубные протезы становятся велики;
* потеря клеток мозга: начиная с 20-тилетнего возраста, мозг перестает вырабатывать новые клетки взамен утраченных, а к 80-ти годам их потеря может достичь 40%;
* появление отдышки: к возрасту 75 лет легкие теряют до 40% вместимости.

Каждое из вышеуказанных обычных физических изменений можно смягчить, чтобы тем самым помочь человеку приспособиться к этим изменениям.

Например, если кожа человека становится суше, то смягчить такое последствие старения можно использованием специальных масел для ванн или других косметических средств, а также посоветовать ему, реже принимать ванны и заменять их принятием душа.

При ухудшении зрения следует учитывать множество вариантов смягчения этого изменения в зависимости от причины (например, катаракта), и далее начать лечение при помощи специальных упражнений, очков, перемены окружения и освещения в жилом помещении, а также чтения более крупного шрифта.

**Острые физические изменения**

Какие-либо обычные физические изменения происходят с большинством пожилых людей. Острые же физические изменения происходят не с каждым, но необратимо изменяют  качество жизни. К острым физическим изменениям относятся: рак, хронические заболевания сердечно-сосудистой, костно-мышечной, нервной системы и т.д. Ясно, что такие болезни требуют медицинского вмешательства, а люди, страдающие от них, нуждаются в соответствующем уходе.

**Психо-эмоциональные изменения**

Психо-эмоциональные изменения также можно подразделить на обычные и острые.

*К обычным психо-эмоциональным изменениям относятся:*

* ощущение собственной ненужности или ощущение себя обузой для окружающих (из-за возросших потребностей в уходе и внимании);
* потеря уверенности в себе;
* изменения в режиме сна;
* трудности при восприятии новой информации;
* появление чувства одиночества и изолированности;
* напряжение и стресс (трудности с адаптацией к новым ситуациям);
* потеря памяти.

При возникновении подобных изменений также используют способы приспособления к ним. Например, пожилому человеку можно изменить свой режим сна – спать 1,5-2 часа днем,  или же, напротив, бодрствовать весь день, чтобы лучше спать ночью.

Потеря уверенности в себе – это самое распространенное изменение. Оно может привести к снижению активности пожилого человека, даже если бы он хотел что-либо делать. Сотрудникам следует подумать над тем, как укрепить уверенность пожилого человека в себе и ощутить свою необходимость и полезность для окружающих.

Если у человека появляются проблемы с восприятием новой информации, то следует пересмотреть способ ее предоставления, а также  помочь человеку запоминать, например, предоставляя информацию в письменном виде.

**Социальные изменения**

Социальные изменения можно рассматривать как произвольные (человек сам соглашается на них) или непроизвольные - навязанные извне.

Произвольные социальные изменения

Многие пожилые люди охотно вносят в свою жизнь различные социальные изменения. К ним относятся: переезд в новый дом или район, вовлечение в новые социальные мероприятия, учеба, установление новых взаимоотношений (сожительство или брак) и др.

Непроизвольные социальные изменения

Непроизвольные социальные изменения могут происходить на основании предположений окружающих о том, что:

-  пожилые люди непременно хотят участвовать в каких-либо мероприятиях;

-  пожилых людей не интересуют взаимоотношения с окружающими;

- пожилым людям необходимо общение, поэтому они хотят пребывать или проживать в полустационарных или стационарных отделениях социального обслуживания.

Многие пожилые по ряду причин вынуждены отказываться от встреч и общения с родственниками и друзьями. Причинами  могут послужить:

* физические ограничения возможности передвижения;
* нищета (невозможность оплаты транспортных услуг).

 Урезанный доход также может стать навязанным социальным изменением.

**Стереотипное поведение**

Стереотипное поведение – это поведение, основанное на приписывании членам определенных групп людей определенного набора характеристик (часто отрицательных). Например, считается, что люди еврейской национальности самые хитрые. Если Вы ведете себя по отношению к людям еврейской национальности, придерживаясь данного мнения – Ваше поведение стереотипно.

Отношение окружающих к отдельной личности на основе стереотипных характеристик приводит к возникновению дискриминации по отношению к данной личности.

Общий стереотип, приписываемый пожилым людям – забывчивость. Последствия следования этому стереотипу могут быть чрезвычайно опасны, например, престарелому человеку могут не поверить, что его пенсионную книжку украли, а скорее сделают предположение, что он ее потерял. Также ошибочно мнение о том, что потеря памяти не нуждается в исследовании основных физиологических причин, а предполагается, что в таком возрасте это естественно.

Следующая таблица предоставляет некоторые возможные стереотипы, связанные с пожилыми людьми.

**Позитивные и негативные стереотипы старости (Г. Крайг, 2000)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Негативные стереотипы** | **Позитивные стереотипы** |
| 1. Большинство старых людей бедны.  2. Большинство стариков не могут свести концы с концами из-за инфляции.  3. У большинства старых людей есть жилищные проблемы.  4. Старые люди, как правило, слабые и больные.  5. Старики не являются политической силой и нуждаются в защите.  6. Большинство старых людей плохо справляются с работой; работоспособность, продуктивность, мотивация, способность воспринимать новшества и творческая активность у них ниже, чем у молодых работников. Вероятность несчастных случаев у пожилых рабочих выше, чем у остальных.  7. Старые люди медленнее соображают и у них хуже память; у них ниже способность к обучению.  8. Большинство стариков закоснели в своих привычках и не способны их менять.  9. Большинство старых людей живут в социальной изоляции и страдают от одиночества. | 1. Старики относятся к довольно зажиточной категории населения. Работающие члены общества щедро обеспечивают их пенсиями и пособиями.  2. Старики являются потенциальной политической силой. Они голосуют и принимают участие в политической жизни. Они едины и их много.  3. Старики легко сходятся с людьми. Они добры и приветливы.  4. Большинство старых людей отличается зрелостью, жизненным опытом и мудростью. Они интересные люди.  5. Большинство старых людей умеют слушать и особенно терпеливы по отношению к детям.  6. Большинство старых людей отличаются добротой и щедростью по отношению к своим детям и внукам. |

**Присвоение ярлыков**

Присвоение «ярлыков» тесно связано со стереотипностью поведения. Людям могут «вешать ярлыки», базируясь на стереотипах. Если когда-нибудь на человека «повесили ярлык», то избавиться от него очень трудно, т.к. окружающие видят «ярлык», прежде, чем человека. Нравится нам это или нет, «вешание ярлыков» - это часть жизни и касается почти каждого из нас. Вопрос заключается лишь в том, какими являются данные «ярлыки» - положительными (благотворными для человека) или отрицательными.

Например, сотрудник социальной службы может иметь множество положительных «ярлыков», что является результатом его успешной деятельности, как на работе, так и вне ее:

* энергичный;
* рассудительный;
* уверенный в себе;
* целеустремленный;
* исполнительный и др.

Многие же клиенты, в силу произошедших возрастных изменений не могут больше претендовать на подобные положительные «ярлыки» (даже, если когда-то они у них были). Пожилым людям присваивают «ярлыки» без учета их роли в общественной жизни, поэтому они часто имеют негативный оттенок:

* упрямый;
* с претензиями;
* спорщик;
* тугодум;
* зануда;
* психованный;
* непредсказуемый.

 «Ярлыки» могут быть полезными для клиентов, если они носят официальный деловой характер. Так, например, диагноз врача (тот же «ярлык») может стать полезным  для пожилого человека, если он (пожилой человек) после этого получит соответствующее лечение, которое сможет восстановить, насколько это возможно, его независимость. Присвоение «ярлыков» может быть полезным для клиентов в тех случаях, если это точно определяет их потребности и имеет своим результатом удовлетворение последних.

К сожалению, иногда носители официального «ярлыка», могут чувствовать на себе его негативное воздействие. Например, клиент с диагнозом «депрессия», рискует вероятностью присвоения окружающими его людьми таких «ярлыков», как «рассеянный», «занудный» и т.д.

В период старости происходит кризис, связанный с окончанием трудовой деятельности. Во время данного кризиса человек осознанно или неосознанно осуществляет выбор своей стратегии старения. Во многом истоки этого выбора лежат в более ранних возрастах, и, хотя кризис старости предоставляет человеку еще одну возможность выбора, в реальной действительности эта возможность может человеком не замечаться.

За выбором стратегий старения стоит поиск смысла и цели последующей жизни. Старость с ее уменьшением жизненной перспективы, резким изменением социальной ситуации как бы испытывает на прочность имеющуюся у человека структуру смысла жизни — иерархию различных жизненных ценностей.

О.В. Хухлаева (2002) выделяет в этом кризисе две основные линии.

Первая — это необходимость принятия конечности собственного существования.

Вторая — осознание возможности выполнить те жизненные задачи, которые остались не выполненными в течение предыдущей жизни, или принятие невозможности их выполнения.

В случае успешного разрешения кризиса у пожилых людей меняется установка на собственную жизнь в период старости. Пропадает установка на старость как на период покоя и отдыха. Старость начинает восприниматься как период серьезной внутренней работы и внутреннего движения. В этом случае вынужденное снижение внешней активности человека в старости можно рассматривать как возможность расширения и углубления сферы и глубины внутренней активности.

Если человеку не удалось успешно разрешить кризис встречи со старостью, необходимость изменения своей жизненной позиции, ценностей, установок, поведенческих стереотипов осознается с большим трудом. Успешной адаптации к старости мешает скептицизм пожилых людей, который нередко формируется в процессе накопления жизненного опыта. Несмотря на желание поговорить, они, как правило, менее откровенны и склонны цепляться за житейскую ложь.

Существующая в обществе установка на старость как на период «заслуженного отдыха» и покоя способствует тому, что пожилой человек психологически не готов и не обучен переживать такого рода стрессы.

• Большинство людей ожидают от собственной старости слабости, дряхлости, социальной бесполезности. Многие испытывают страх перед собственной беспомощностью.

Кризисное состояние у пожилых людей может проявляться по-разному. Труднее всего допустить в сознание мысль о конечности своей жизни, что часто проявляется в неприятии самого факта наступления старости, стремлении рассматривать ее проявления как симптомы болезни, которые, как и всякая болезнь, могут исчезнуть. Поэтому так много времени тратится на лечение, соблюдение предписаний врачей. Иногда борьба с болезнями становится основным занятием человека.

В этот период почти половина людей испытывает специфическое расстройство настроения — возрастно-ситуационную депрессию. Для нее характерно чувство пустоты, ненужности, отсутствие интереса к чему-либо. Остро переживается одиночество, которое может быть только переживанием, а не фактическим одиночеством.

Общий уровень страхов у пожилых людей значительно возрастает. Происходит усиление страхов, связанных с нарастающей беспомощностью и процессами увядания функций собственного организма. Кроме того, проявляются иррациональные страхи (например, страхи перед нападением, преследованием), моральные страхи (дать отчет о смысле собственной жизни).

Следующее, что можно отметить, — это либо категорическое избегание пожилыми людьми темы смерти, либо постоянное обращение к ней в форме «скорей бы умереть».

Необходимо отметить и то, что пожилому человеку приходится по-новому организовывать свое время. Раньше жизнь во многом регламентировалась внешними обстоятельствами, в особенности работой. Teпeрь человек остается наедине с самим собой, что для многих тяжело и непривычно.

**Типология людей старшего возраста позволяет понять стратегию их поведения.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Автор | Типы стратегий |  |  |  |  |  |
|  | Отношение к старению |  |  |  |  |  |
| Гизе Ф. | 1-й тип —«старик-негативист»: отрицание каких-либо признаков старости. | 2-й тип — «старик-экстраверт»: признание наступления старости с помощью ее интериоризации(наблюдение за взрослением молодежи, смерть близких, изменение положения в семье, изменения в технике, социальной жизни). | 3-й тип — «старик-интраверт»: острое переживание процесса старения, отсутствие интереса к новому, погружение в воспоминания о прошлом, малоподвижность, стремлени к покою. |  |  |  |
|  | Направленность на определенную жизненную сферу |  |  |  |  |  |
| Кон И.С. | 1-й тип: участие в общественной жизни,воспитание молодежи, активная творческая жизнь, отсутствие чувства ущербности. | 2-й тип: направленность энергии на себя(самообразова ние, отдых, развлечения; хорошая социальная и психологическая приспособля емость, гибкость). | 3-й тип(в основном женщины): сфера приложения сил — семья, отсутствие времени на скуку и хандру; удовлетворен ность жизнью ниже, чем в предыдущих типах. | 4-й тип: забота о собственном здоровье, разнообразные формы активности, связанные с этим. | 5-й тип: «агрессивные старые ворчуны»(недовольство состоянием окружающего мира, критика всего, кроме себя, бесконечные претензии и поучения). | 6-й тип: «одинокие и грустные неудачники» (разочарование в себе и собственной жизни, обвинение себя за действительные и мнимые упущенные возможности). |
|  | Тип приспособления к проблемам старости. Личностные характеристики. |  |  |  |  |  |
| Бром-лей Д. | 1-й тип —  конструктивный.  Хорошая  интегрированность  в среду,  толерантность,  гибкость;  счастливое  детство, удачный  брак, стабильная  профессиональная  история, свобода  от финансовых  проблем; высокая  самооценка,  самодостаточность,  широкий круг  интересов;  конструктивная,  ориентированная  на будущее  установка на  жизнь, принятие  факта старости,  спокойное  отношение  к смерти. | 2-й тип —  зависимый.  Хорошая  интегрирован  ность в среду,  пассивность и  зависимость;  охотное  завершение  профессиональ  ной дея  тельности;  общая  удовлетворен  ность миром;  нереалистич  ность,  излишний  оптимизм,  непрактич  ность. | 3-й тип —  оборонитель  ный.  Навязчивая  деятельность,  занятость,  связанная  скорее  с внешними  причинами,  чем с интересом  к работе;  стабильная  профессиональ  ная история,  общественная  работа;  повышенный  самоконтроль  в эмоциональной  сфере,  консерватизм;  страх  зависимости  бездеятельности  старости,  зависть к молодым. | 4-й тип —  враждебный.  Агрессивность,  обвинение в своих  проблемах  обстоятельств и  других людей;  нестабильная  профессио  нальная исто  рия, неврозы,  зависимость  от родителей, .  супругов,детей;  тревожность,  пессимизм,  недоверие к людям;  неприятие  перспективы старения  как ухудшения  физических  и умственных | 5-й тип —  отвращение  к себе.  Враждебность  обращена против  самого себя;  критичность  и прене  брежитель  ность к своей  жизни;  несчастливый  брак, плохое  социально-эко  номическое  положение;  пассивность,  непрактичность,  преувеличение  своих  недостатков,  пессимизм; |  |

**Вывод**

Процесс старения человека сопровождается множеством изменений, которые можно объединить в три группы: физические, психо -эмоциональные и социальные. медикам необходимо знать причины и уметь различать признаки проявления возможных изменений, а также оказывать пациентам помощь в адаптации к ним.

В случае обнаружения острых изменений, необходимо своевременно предоставлять медицинскую помощь

В обществе (в том числе и у пожилых людей) преобладает негативное отношение к  процессу старения, что приводит престарелых граждан к снижению самооценки, появлению пессимистических установок на дальнейшую жизнь. Поэтому сотрудникам необходимо сохранять и поддерживать положительное отношение к старению.

Многие из стрессоров людей пожилого и старого возраста можно предупредить или относительно безболезненно преодолеть за счет изменения отношения к старикам и к процессу старения в целом. «Если мы не поймем, что жизнь и старение представляют собой процесс роста и прогресса, то мы не поймем основные принципы жизни