

# **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА**



**Выполнила: студентка группы: 1 леч Д  
Мурзина А. Г.**

**Проверила: преподаватель  
Васильева Л. П.**

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА.

- У лиц старшего возраста формируется определенное своеобразие структуры психического склада за счет ухудшения образного мышления, снижения силы, уравновешенности основных нервных процессов, изменения темпа психомоторных реакций.



- В пожилом и старческом возрасте проявляется «заострение» личностных черт. Указывается на их консерватизм, немотивированную обидчивость, эгоцентризм, ипохондричность, ослабление аффективной жизни, что лишает их красочности и яркости новых впечатлений и составляет основной механизм нарушений психологической адаптации в пожилом и старческом возрасте.





- Типичны также характерологические изменения личности, отличающиеся своеобразной полярностью: упрямство, ригидность суждений сочетаются с повышенной внушаемостью и легковерием, сниженная эмоциональная отзывчивость — с чувствительностью и слезливым слабодушием.



□ В интеллектуальной сфере появляются трудности в приобретении новых представлений и приспособлении к непредвиденным обстоятельствам. Такими трудностями могут оказаться самые разные обстоятельства, и те, которые сравнительно легко преодолевались в молодые годы (переезд на новую квартиру, болезнь, собственная или кого-то из близких), а тем более прежде не встречавшиеся (смерть супруга).



- В эмоциональной сфере — неконтролируемое усиление аффективных реакций, со склонностью к грусти, сожалению, к слезливости.
- В моральной сфере — отказ от адаптации к новым нормам, ценностям, манерам поведения.





# ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТАРЕНИЯ (В.В. Болтенко):

- **На первом этапе** сохраняется связь с тем видом деятельности, который был ведущим для человека до выхода на пенсию. Как правило, этот вид деятельности был непосредственно связан с его профессией. Это чаще всего люди интеллектуального труда (ученые, артисты, учителя, врачи). Если же эта связь обрывается сразу после ухода на пенсию, то человек, минуя первый этап, попадает во второй.







- ▣ **На втором этапе** наблюдается сужение круга интересов, за счет выпадения профессиональных привязанностей. В группах таких людей уже трудно различать, кто был инженером, а кто врачом, кто счетоводом, а кто профессором.
- ▣ **На третьем этапе** главным становится забота о личном здоровье, это становится и любимой темой для разговора — о лекарствах, о способах лечения, о травах. Наиболее значимым для человека становится лечащий врач, его профессиональные и личные качества.





- **На четвертом этапе** смыслом жизни становится сохранение самой жизни. Круг общения сужен до предела: лечащий врач, социальный работник, члены семьи, соседи-ровесники.
- **На пятом этапе** происходит обнажение потребностей чисто витального порядка (еда, покой, сон). Эмоциональность и общение практически отсутствуют.





- Психологические особенности людей в старости весьма неоднозначны и разнообразны. Многие пожилые и старые люди становятся более снисходительными, терпимыми, у них возрастает интерес к философским обобщениям. Разум стариков чаще проникает в глубь явлений, более спокойно, беспристрастно, а значит, и более объективно оценивает суть и взаимосвязь событий и явлений.





- Существенные гормональные сдвиги в организме пожилого человека ведут к постепенному, затуханию активности в целом. В старости человека не терзают страсти, жажда новых впечатлений, стремление к необдуманным поступкам.
- Разум старых и пожилых людей, не страдающих слабоумием, может оставаться таким же светлым, каким он был в молодости.





- Опыт, выражающийся в жизненной мудрости, умеренность, рассудительность, осторожность, спокойствие сочетаются с осторожным отношением ко всему новому, неизвестному.
- Часто стареющий человек понимает, что его интеллектуальные способности, память, внимание слабеют или приобретают специфическую окраску, но, смущаясь, пытается скрыть это.




- Систематическая умственная деятельность, тренировка интеллекта, устоявшиеся профессиональные навыки способны поддерживать мозг в работоспособном состоянии до глубокой старости.





# ПЯТЬ ОСНОВНЫХ «ЖИЗНЕННЫХ ПОЗИЦИЙ» СТАРЫХ И ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

(БРИТАНСКИЙ ПСИХОЛОГ Д. БРОМЛЕЙ )

- **«Конструктивная позиция».** Эти люди в течение всей жизни были и в старости остаются спокойными, довольными, жизнерадостными. Они не делают трагедии из приближающейся старости и недомогания, способны смириться с приближающейся смертью, не страшатся ее. Такие люди обычно благополучно проживают старость.
- 



- **«Зависимая»** позиция присуща пожилым, которые всю жизнь не доверяли себе, были зависимыми, избыточно уступчивыми, пассивными. Старея, они с еще большим усилием ищут поддержки, помощи, признания, но, не получая их в достаточной мере, чувствуют себя несчастными и обиженными.



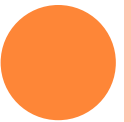






- ▣ **«Защитная» позиция** формируется у замкнутых людей, привыкших полагаться только на себя, отгораживающихся от окружающих, скрывающих свои чувства. Они ненавидят старость, не представляют себя вне производственной деятельности.





- **Позиция «враждебности к миру»** проявляется «гневными стариками», которые обвиняют окружающих и общество за все собственные неудачи. Эти люди подозрительны, агрессивны, никому не верят, не желают ни от кого зависеть, испытывают отвращение к старости, до последнего цепляются за работу еще и потому, что боятся остаться один на один с самими собой.





- **Позиция «враждебности к себе и своей жизни»** воспроизводится людьми пассивными, безынициативными, не имеющими собственных интересов, склонными к депрессии и фатализму. Они чувствуют себя одинокими и ненужными, к смерти относятся как к избавлению от несчастливого существования.
- Отдельные качества приведенных выше позиций пожилых людей могут комбинироваться, сочетаться.



□ Выход на пенсию многими людьми воспринимается как некоторая социальная деградация, снижение престижа среди товарищей по работе, среди знакомых и в семье. Расставание с работой, занимаемой должностью, сокращение сферы деятельности принято называть *социальным старением*, а связанное с ним уменьшение доходов и финансовых возможностей — *старением экономическим*. Эти два вида старения могут сочетаться с биологическим старением, с общим ухудшением состояния здоровья.



- Очень большую роль в этом играет самовнушение: можно и в 40 лет чувствовать себя глубоким стариком, но можно в 70 быть достаточно эффективным. Следует лишь подумать, какие из хорошо освоенных прежде навыков могут быть использованы в данной ситуации, чем ты сегодня можешь быть полезен себе, близким, знакомым, просто окружающим людям.







**В ЦЕЛОМ СРЕДИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО И  
СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА НАБЛЮДАЕТСЯ  
ДВА ОСНОВНЫХ ТИПА:**

- К первому относятся люди сварливые и тяжелые в общении. Никто не хочет находиться рядом с ними, потому что они, кажется, сознательно стремятся самым невыносимым образом выставить напоказ наиболее неприглядные черты своего характера.**





▣ *Противоположный* тип людей  
пожилого возраста достоин всяческого  
восхищения. С годами они словно  
становятся лучше и демонстрируют все  
более привлекательные черты своего  
характера.







## ПОЗИТИВНОЕ СТАРЕНИЕ.

- ▣ **«Серебряное копытце»:**
- ▣ *«Так и стали жить вместе дед Кокованя, сиротка Даренка да кошка Муренка. Жили-поживали, добра много не наживали, а на житье не плакались, и у всякого дело было. Кокованя с утра на работу уходил. Даренка в избе прибирала, похлебку да кашу варила, а кошка Муренка на охоту ходила - мышей ловила. К вечеру соберутся, и весело им. Старик был мастер сказки сказывать, Даренка любила те сказки слушать...»*





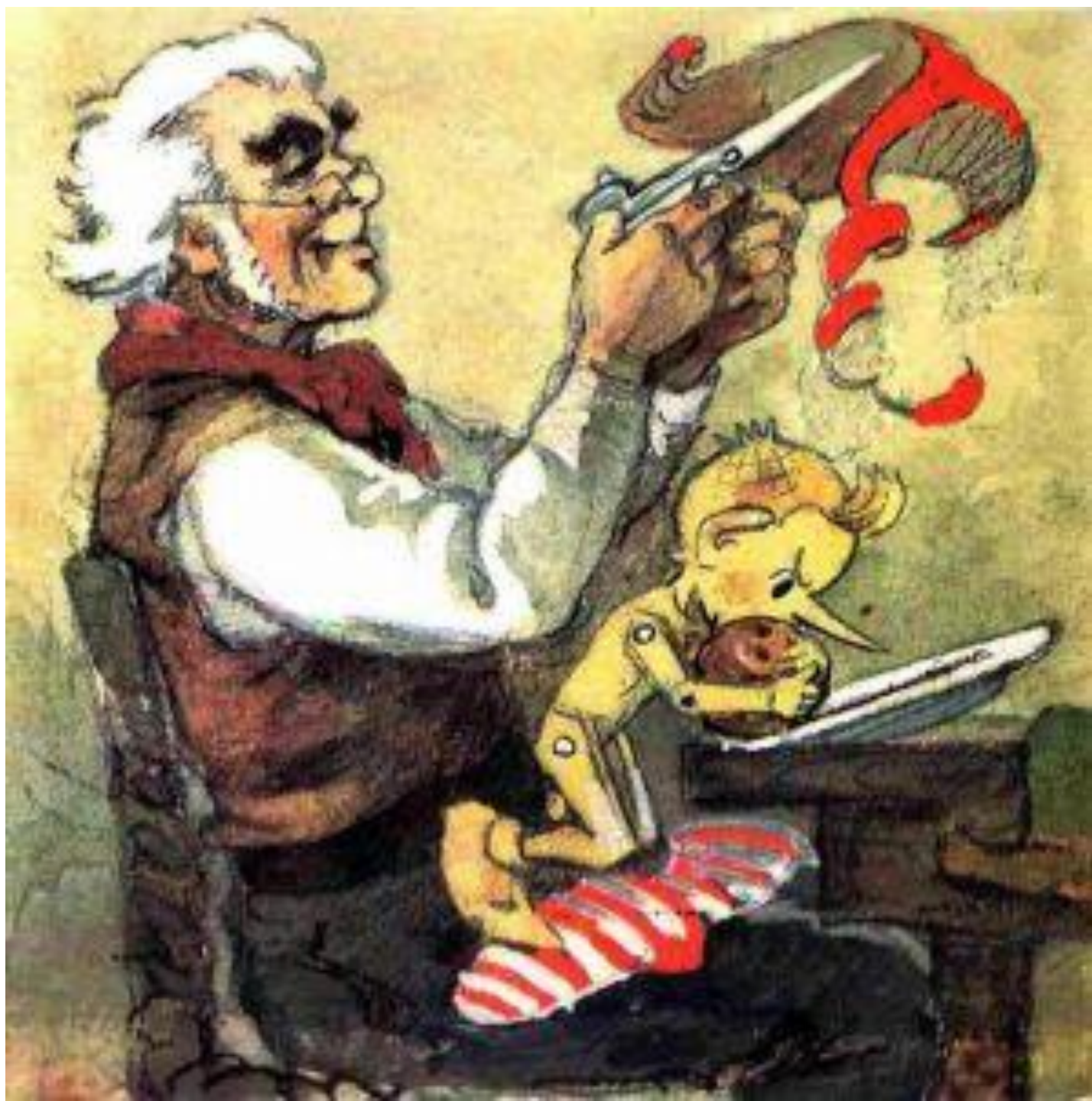




□ **«Золотой ключик»:**

□ *«Карло был уже стар и болен, и шарманка его давно сломалась. ... — Куртку-то я продал. Ничего, обойдусь и так... Только ты живи на здоровье». И в конце сказки: «Буратино уткнулся носом в добрые руки папы Карло. ... Папа Карло в новой бархатной куртке вертел шарманку и весело подмигивал почтеннейшей публике».*



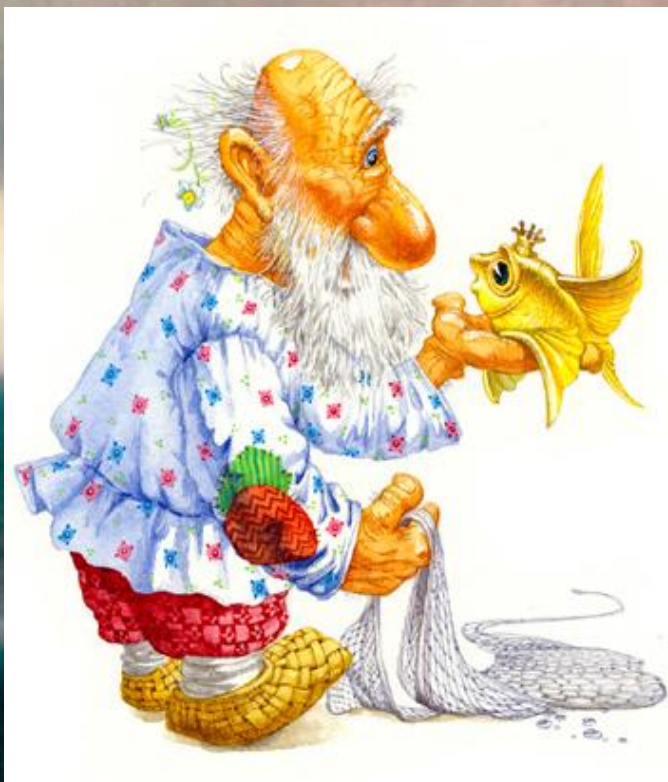


## НЕГАТИВНОЕ СТАРЕНИЕ.

- ▣ *«Сказка о рыбаке и рыбке»:*
- ▣ *«Старик ловил неводом рыбу, Старуха пряла свою пряжу» - унылые однообразные занятия, не требующие общения, социального взаимодействия.*
- ▣ *«Вот неделя, другая проходит, Еще пуще старуха вздурилась: Опять к рыбке старика посылает».*







**Воротись, дурачина, ты к рыбке;  
Поклонись ей, выпроси уж избу“.**

- По мнению американского психолога Эрика Эриксона, основная задача старости – достижение ценности, осознание и приятие прожитой жизни и людей.



▣ ***Счастливая старость*** — особо благоприятная форма старения. Как пишет Н. Ф. Шахматов, нередко пожилые люди говорят, что в старости они впервые переживают незнакомые им по прошлой жизни чувства и радости, они впервые испытывают довольство собой и окружающими. ***Счастливая старость — это удовлетворенность новой жизнью, своей ролью в этой жизни***







▣ *Позитивный стереотип* — в его основе лежат ценность жизненного опыта и мудрости старых людей, потребность в уважении к ним и соответствующей опеке.

▣ *Негативный стереотип* — на старого человека смотрят как на ненужного, лишнего, бесполезного, «нахлебника», а его опыт расценивают как устаревший и неприменимый в настоящий момент



**Л. БРЕЙТСПРААК (BREYTSPRAAK L. M., 1991) ВЫДЕЛЯЕТ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ТРИ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА РАБОТЫ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ:**

- 1) не позволять пожилым людям втягиваться в негативный имидж старения, например, нужно помогать им увидеть и понять, что источник их проблем лежит в ситуации, но не в них самих;



- 2) требовать от пожилых брать ответственность за свою жизнь там, где это возможно;
  
- 3) стимулировать деятельность пожилых людей, которая поддерживает ощущение интеграции и целостности жизни.



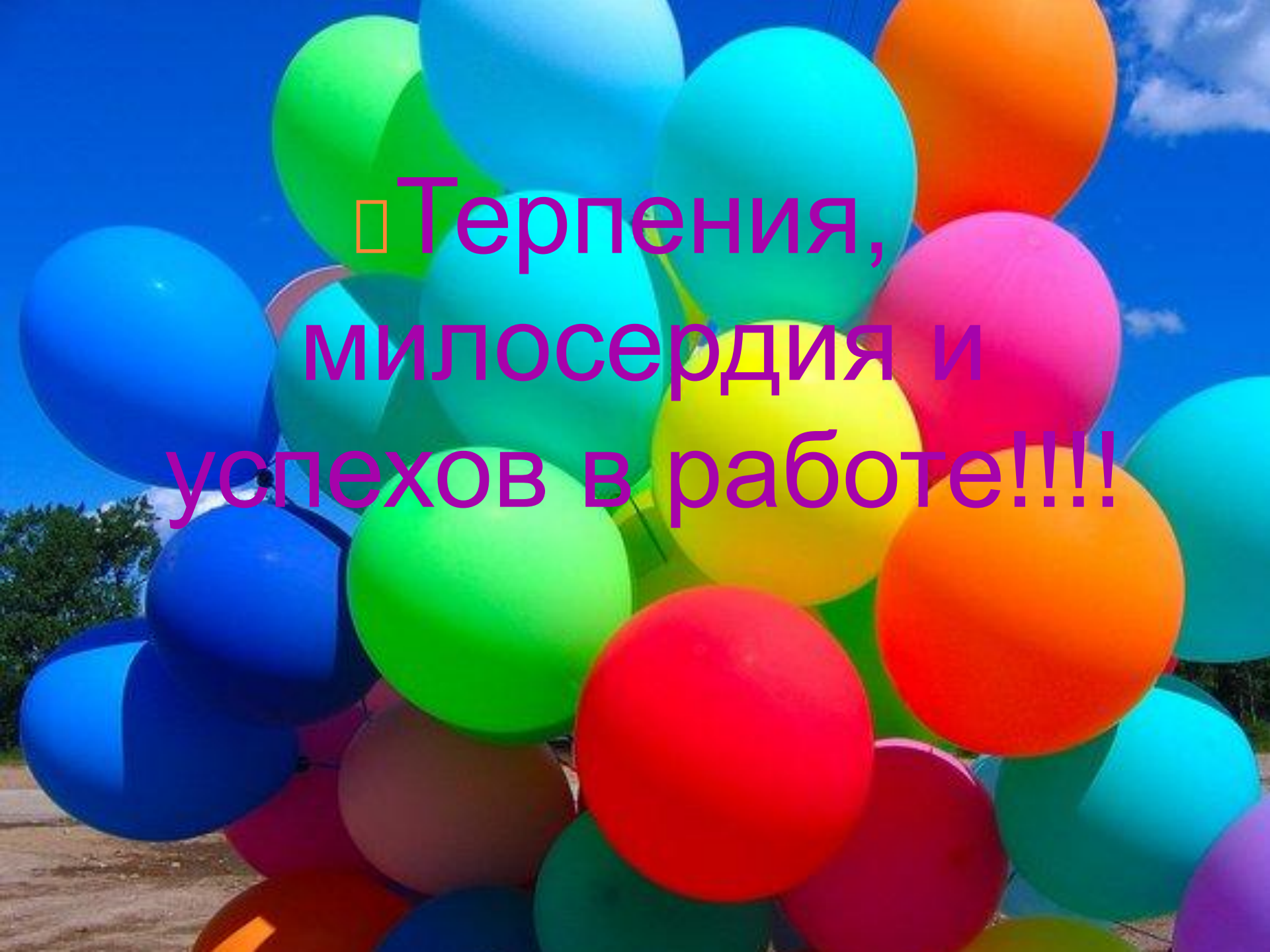
- Чтобы понять старого и пожилого человека, необходимо увидеть его в контексте всей жизни, включающей в себя все проблемы, успешно или неудачно решенные на более ранних этапах его жизненного пути. Старость каждого человека индивидуальна и неповторима, поэтому и подходы в работе со старыми и пожилыми людьми должны быть строго индивидуальны











□ Терпения,  
милосердия и  
успехов в работе!!!!