



Старение и старость

План

1. Старость как биосоциальное явление
2. Периоды старости
3. Теории старости
4. Возрастные задачи развития
5. Классификация социально-психологических типов старости (И. С. Кон)
6. Психофизиологические изменения
7. Особенности общения

Старость - биосоциопсихологическое явление

- Как биологический феномен, старость связана с возрастанием уязвимости организма, с увеличением вероятности смерти.
- Как социальное явление, старость ассоциируется с выходом на пенсию, с изменением (снижением) социального статуса, с потерей важных социальных ролей, с сужением социального мира.
- На психологическом уровне речь идет об осознании происходящих изменений и более или менее успешном приспособлении к ним.

Геронтопсихология

- *Геронтопсихология* — раздел возрастной психологии по священным проблемам старения
- Средняя продолжительность жизни:
 - бронзовый век – 18-20 лет,
 - во времена Римской империи - 23 года;
 - Средние века - 35 лет,
 - в XIX в. - 44 года,
 - в 70-е гг. XX в. — 68-72 лет.

Периоды старости

- старость *менее жестко связана с хронологическим возрастом, чем любой более ранний период жизни*
- *пожилой возраст*
 - для мужчин — 60-74 года,
 - для женщин — 55- 74 года,
- *старческий возраст - 75-90 лет*
- *Долгожители - 90 лет и старше*

Теории старости

- *Биологический подход* (теории «программированного» и «непрограммированного» старения)
- *Социальный подход*: количество поступающей человеку информации уменьшается, круг его интересов сужается, падает активность, в связи с чем ускоряется процесс старения
 - *теории разобществления*: изменения мотивации, сосредоточение на своем внутреннем мире и спад коммуникативности.
 - *теория активности* предполагает, что старые люди должны быть вовлечены в жизнь общества, старость это поле битвы за сохранение прежнего стиля жизни.
- *Когнитивный подход*
 - «модель дефицита» — процесс потери или снижения эмоциональных и интеллектуальных способностей.
 - отношение к старости: личные переживания (ухудшение самочувствия, уменьшение привлекательности), особенности социального статуса (включение, интеграция или изоляция), осознание конечности собственного бытия.

Характеристики периода

- «зеркальность» старости и детства:
 - детство — начало жизни, «заря», старость — конец, «закат»;
 - детский организм предельно пластичен, старческий — в высшей степени ригиден
- Детство и старость меняют осознание своего положения в социуме, сравнивая себя со взрослым, зрелым человеком;
- Детство и старость отделены от общества институтами социализации

Социальная ситуация развития

- *Социальная ситуация* развития: смена общественной позиции, выход на пенсию и удалением от активного участия в производительном труде.
- *Ведущая деятельность* направлена:
 - на сохранение личности человека (поддержание и развитие его социальных связей),
 - на обособление, индивидуализацию и «выживание» как индивида на фоне постепенного угасания психофизиологических функций.

Выход на пенсию

- изменение образа жизни человека
- потеря важной социальной роли и значимого места в обществе,
- отделение человека от своей референтной группы,
- сужение круга общения,
- ухудшение материального положения,
- изменение структуры психологического времени

Возрастные задачи развития

- адаптация к возрастным изменениям — телесным, психофизиологическим;
- адекватное восприятие старости (противостояние негативным стереотипам);
- разумное распределение времени и целенаправленное использование оставшихся лет жизни;
- ролевая переориентация, отказ от старых и поиск новых ролевых позиций;
- противостояние аффективному обеднению, связанному с потерей близких людей и обособлением детей;
- сохранение эмоциональной гибкости, стремление к аффективному обогащению в других формах;
- стремление к душевной гибкости (преодоление психической ригидности), поиск новых форм поведения;
- стремление к внутренней целостности и осмыслению прожитой жизни.

Классификация социально-психологических типов старости (И. С. Кон)

- активная, творческая старость – человек продолжает участвовать в общественной жизни, воспитании молодежи и т.д.
- старость с хорошей социальной и психологической приспособленностью - устройство собственной жизни (материальное благополучие, отдых, развлечения и самообразование)
- «женский» тип старения – реализация в домашней работе, семейных хлопотах, воспитании внуков, в даче;
- старость в заботе о здоровье («мужской» тип старения) — забота о здоровье, стимулирующая различные типы активности
- отрицательные типы старости - недовольные состоянием окружающего мира, критикующие всех или разочарованные в себе и собственной жизни одинокие и грустные неудачники

Новообразования старческого возраста

- 1) чувство принадлежности к группе или группам;
- 2) чувство, что «ты здесь дома» — личностный комфорт во взаимодействии с людьми;
- 3) чувство общности с другими людьми, переживание похожести на них;
- 4) вера в других — чувство, что в каждом человеке есть что-то хорошее;
- 5) мужество быть несовершенным — ощущение того, что «ошибки делать естественно»;
- 6) ощущение себя человеком — чувство, что ты часть человечества;
- 7) оптимизм — чувство, что мир можно сделать лучшим местом для жизни.
- 8) мудрость – экспертная система знаний.

Закон гетерохронии

- Длительная сохранность и даже улучшение функционирования одних систем и ускоренная инволюция других.
- Дольше всего сохраняются в организме те структуры (и функции), которые тесно связаны с осуществлением основного жизненного процесса в его наиболее общих проявлениях.
- Адаптация организма к старению достигается за счет мобилизации резервных сил.

Эффекты старения (геронтогенеза)

- *эффект поляризации* - ослабление и разрушение одних элементов и систем приводит к интенсификации и «напряженности» других, что способствует сохранности организма
- *эффект резервирования* - замена одних механизмов другими, резервными, более древними и потому более устойчивыми по отношению к фактору старения.
- *эффект компенсации* - существующие системы берут на себя не свойственные им ранее функции, возмещая работу ослабленных или разрушенных систем.

Психофизиологические изменения

- Замедление реакций при большей и более быстрой утомляемости.
- Ухудшение способности к восприятию.
- Сужение поля внимания.
- Уменьшение длительности сосредоточения внимания.
- Трудности распределения и переключения внимания.
- Снижение способности к концентрации и сосредоточению внимания.
- Повышенная чувствительность к посторонним помехам.
- Некоторое уменьшение возможностей памяти.
- Ослабление тенденции к «автоматической» организации запоминаемого.
- Трудности воспроизведения.

Особенности общения

- сужение социальных связей и снижение социальной активности.
- предпочтение общества более молодых людей,
- круг общения ограничен ближайшими родственниками и их знакомыми и немногими близко живущими друзьями.
- вовлеченность в общение *неизбежно* убывает с возрастом, что обостряет проблему *одиночества*.
- ощущением ненужности, брошенности, невостребованности, обесцененности.
- ведущие потребности: *телесные потребности, потребность в безопасности и надежности.*

Кризис

55-60 лет

- *последняя возможность реализовать в жизни то, считалось смыслом жизни*
- *стремление «отсиживать» время жизни до смерти, «ждать своего часа»*
- *выбор стратегии зависит от личностных качеств и тех оценок, которые личность дает собственной жизни.*

Литература

1. Анцыферова Л.И. Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности // Учебное пособие по психологии старости / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. Самара: Издательский дом БАХРАХ-М, 2004. - С. 490-511.
2. Долгинова, О.Б. Изучение одиночества как психологического феномена Текст. / О.Б. Долгинова // Практическая психология: 2000. - №4. - с. 28-36.
3. Иванченко, Г.В. Возрасты одиночества Электронный документ. / Г.В. Иванченко // Развитие личности. — 2007. №1. — С.55-80 (<http://rl-online.ru/2008/1-2007/120075580.pdf>).
4. Корчагина, С.Г. Психология одиночества: учебное пособие Текст. / С.Г. Корчагина. — М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. — 228с.
5. Краснова, О.В. Социальная психология старости Текст. / О.В. Краснова, А.Г. Лидере. М.:Издательский;центр «Академия», 2002. - 288 с.
6. Скорова, О.И. Психологические аспекты одиночества Электронный документ. / О.И. Скорова. (<http://hpsy.ru/public/x2892.htm>). Проверено 03.06.2010.
7. Хухлаева, О.В. Кризисы взрослой жизни Электронный документ. / О.В. Хухлаева. М.:Генезис, 2009. (<http://psyfactor.org/lib/crisis1.htm>).
8. Яцемирская, Р.С. Социальная геронтология: Учебное пособие Текст. / Р.С. Яцемирская, Т.Г. Беленькая. М., 2006. — 203 с.