КУРСОВАЯ РАБОТА

«Феноменология нормативных кризисов пожилого возраста»

Содержание

Глава 1. Психологические теории старения

.1 Феноменология старения

.2 Возрастные задачи старости

Глава 2. Нормативные кризисы

.1 Протекание нормативного кризиса

.2 Особенности протекания нормативного кризиса пожилого возраста

Заключение

Список используемой литературы

Введение

Наш мир - это потеря близких людей, безответная любовь, надвигающаяся старость. Существуют и неизлечимые болезни, и критическое стечение обстоятельств, и угроза неосуществления жизненно важных целей (по разным причинам, в том числе и потому, что у человека остаётся небольшой запас сил и времени, например, к концу периода жизни). Для человека преклонного возраста оказывается очень трудным, порой мучительным, переход от состояния максимальной активности. Бурной деятельности к ее постепенному свертыванию, ограничению в связи с тем, что утрачивается здоровье, меньше становится сил, возникает объективная необходимость уступить место новым поколениям. Внутреннее сопротивление это сделать, так как сегодня человек в свои 50-60 лет субъективно не ощущает себя «старым». Для современного человека после выхода на пенсию реально прожить в среднем еще 15-20 лет вполне естественно.

Что же может представлять собою жизнь человека в этот период? Распад, угасание, болезни, немощность, потерю трудоспособности? Или же напротив, возможность вести полноценную (с учетом изменившихся реальностей), интересную жизнь: трудиться в меру своих сил, стараться быть нужным своим близким, друзьям, приняв собственную старость как очередной этап жизни, в котором есть свои радости и свои проблемы, как и на предыдущих этапах жизни.

Актуальность темы в том, что в последние годы интерес к проблемам людей старшего поколения заметно возрос. Об этом говорят многочисленные исследования, научно-практические конференции, круглые столы и т.п. В 1997 году вышел новый журнал «Психология зрелости и старения», в котором находят отражение социально-психологические, медико-социальные и возрастно-психологические проблемы людей зрелого, пожилого и преклонного возраста. Период этот недостаточно охвачен научными исследованиями.

Объектом исследования: данной работы являются психологические аспекты старения. Предметом исследования: нормативные кризисы старения.

Цель: изучить феноменологию нормативных кризисов пожилого возраста. Выделяем задачи исследования:

теоретически изучить феноменологию нормативного кризиса пожилого возраста.

выявить особенности протекание нормативного кризиса пожилого возраста.

определить возможности оказания психологической помощи в кризисе старения пожилого возраста.

Период старения представляет собой генетически запрограммированный процесс, сопровождающийся определенными возрастными изменениями в организме.

Старость это - заключительная фаза в развитии человека, в которой этот процесс происходит по нисходящей жизненной кривой. Иначе говоря, в жизни человека с определенного возраста проявляются инволюционные признаки, что выражается уже во внешнем виде старого человека, уменьшении его жизненной активности, ограничении физических возможностей.

Наша задача - детально исследовать поздний период, людей и помочь им сделать его респектабельным этапом, укрепляющим в обществе высшие ценности.

Глава 1. Психологические теории старения

.1 Феноменология старения

Старение связано с изменениями, происходящими на всех уровнях организации живой материи - молекулярном, субклеточном, клеточном, системном, целостного организма. Закономерные возрастные изменения организма называются гомеорезом. Определение гомеореза позволяет прогнозировать темп старения - естественный, ускоренный или замедленный.

Существуют две традиционные точки зрения на причины развития старения.

Старение - генетически запрограммированный процесс, закономерной реализации программы, заложенной в генетическом аппарате. Действие факторов окружающей и внутренней среды незначительно влияет на темп старения.

Старение - результат разрушения организма вследствие неизбежного повреждающего действия сдвигов, возникающих в ходе самой жизни. Это многопричинный процесс, вызываемый различными факторами, действие которых повторяется и накапливается в течение всей жизни.

А. Комфорт [10;5] еще более 30 лет назад подчеркивал, что ни одна из выдвинутых гипотез не в состоянии объяснить старение.

Поиски процессов, которые можно было бы считать специфическими для наступления старости, были основными направлениями исследований, со времени ее зарождения как науки. В настоящее время существует более 200 различных теорий, которые пытались объяснить разнообразные изменения, происходящие на разных уровнях - от целостного организма, его систем и органов до уровня клеток и молекул.

Большинство известных теорий старения сегодня имеют лишь историческое значение.

Исходной позицией приверженцев, так называемых теорий изнашивания, является идентификация механических изменений в организме в результате инволюции и атрофии как основных причин старения. Считалось, что в процессе своей деятельности во времени и пространстве любая система подвергается изнашиванию и постепенно приближается к гибели.

Сторонники теорий изнашивания доказывали, что все индивиды в популяции имеют приблизительно одинаковую продолжительность жизни, но ее фактическая граница определяется темпом изнашивания, при этом продолжительность жизни зависит от средней величины израсходованной энергии на килограмм веса индивида.

Другая группа ученых связывала старение с израсходованием «жизненной» материи в клетках, которую условно обозначали «Х-энергия». Наиболее яркий приверженец данной теории - M. Бергер называл эту энергию «энтелехией». По его мнению, с течением времени характер и количество «энтелехии» изменяется, энергия жизни исчерпывается, а зародыш старения через биоморфоз в тканях приводит организм к смерти. Сторонники этой теории старения полагают, что каждый организм получает в наследство определенное количество «жизненного фермента», который со временем истрачивается, что приближает организм к смерти.

Математическая модель старения и старости позволила исследовать старение не как функцию определенных жизненных факторов или нарушение биологических механизмов, а как закономерные, математически измеримые явления, протекающие с постепенным возрастанием болезненности и вероятности смерти.

А.А Богомолец[4;6] выдвинул теорию старческой дисгармонии физиологических отправлений организма. Он особо подчеркивал роль соединительной ткани в процессе старения: «Организм имеет возраст своей соединительной ткани».

Большая группа теорий объясняла старение изменениями в составе и структуре коллоидных растворов в клетках. Ученые, разработавшие эти теории, считали, что жизнь представляет собой постоянно изменяющееся состояние клеточных коллоидов и при нарушении данного процесса клетка стареет и умирает. Поэтому старение и смерть клетки неизбежны, а ее размножение считалось единственным биологическим способом омоложения.

- Еще в конце XIX столетия Ч. Бухард выдвинул положение: «Каждый организм есть лаборатория для токсинов». Сторонники этого направления считают, что старение представляет собой процесс самоинтоксикации в результате нарастающего уровня токсинов в клетке. Установлено, что некоторые микроорганизмы прекращают свой рост и умирают значительно раньше в случае затруднительного выделения токсических продуктов их обмена.

Интоксикационная теория получила значительное развитие в трудах И.И. Мечникова. Он установил, что скопление токсинов индола и р-креозола в кишечном тракте ведет к старческому склерозу в тканях, гнилостная ферментация в толстом кишечнике вызывает самоотравление организма и, как результат, старение и смерть.

Теории «дисгармонии и внутренних противоречий» объясняли, старение нарушением в, координации функций и трофики начиная с уровня клетки и до уровня целого организма. У высокоорганизованных систем функции их отдельных частей подчинены требованиям целого организма, и чем сложнее эти зависимости, тем больше вероятность дисгармонии. Своеобразную разновидность теорий дисгармонии представляет концепция внутренних противоречий, согласно которой старение является результатом нарушения возможности восстановления клетки.

Существуют концепции, которые объясняют старение воздействием биофизических факторов на генетический аппарат клетки и накоплением радиоактивных веществ. Высокая концентрация радиоактивных элементов нарушает обменные процессы и вызывает процессы старения в клетке. В эксперименте установлено, что животные, подвергшиеся интенсивному облучению, стареют быстрее и имеют меньшую продолжительность жизни.

В условиях целостного организма старение клеток является сложной совокупностью их собственных возрастных изменений и регуляторных влияний всей внутренней среды организма.

Феноменология старости (циклы жизни организмов, популяций; уменьшение функций; ухудшение качества; пассивность) проявляя ее характеристики и роль в процессе качественного необратимого роста. Действительно, механизм старения позволяет избавляться от эволюционных отходов и использовать их для улучшения характеристик системы.

Старость, ее восприятие человеком как периода жизни, несущего новое миросозерцание и мироощущение - все это издавна занимало умы человечества. Перед каждым человеком в старости встают вопросы о смысле и образе дальнейшей жизни, о выработке собственного отношения к старости, собственной установки: как быть старым.

Положение пожилого человека в обществе в основном определяется состоянием его здоровья, физической активностью. Приспособление к новому положению в старости, предполагаемые приемы адаптации и реабилитации, направленные на улучшение этого приспособления, связаны в первую очередь с физическими возможностями старика.

Неблагополучие, недомогание, болезненные ощущения составляют содержание старческого существования. Старость отражается в сознании пожилого человека как преимущественный физический недуг, и очень скоро проблемы, тревожащие пожилого человека, начинают приводить к тому, что его физическое состояние ухудшается.

Отношение к собственному старению - активный элемент психической жизни в позднем возрасте. В дальнейшем, по мере старения, отношение к собственному физическому состоянию бывает разным. У пожилых, особенно в глубокой старости, можно наблюдать снижение уровня подобных переживаний, у них появляется терпимое или безразличное отношение к своим физическим недугам. Близка к этому и динамика отношения к собственной смерти. 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. Принятие собственного старения есть результат активной творческой работы по переосмыслению жизненных установок и позиций, переоценке жизненных ценностей.

Представление о жизни в старости как жизни полноценной в значительной степени определяется установившимся к этому времени характером деятельности старого человека.

В основе стремления к занятости в старости лежит врожденная человеческая потребность целенаправленной деятельности. Однако старость - это время, когда занятость выбирается не в силу внешних потребностей, определяемых коллективным образом жизни, а сугубо личными интересами и стремлениями, важным из которых оказывается стремление привести все в какой-то логически-смысловой порядок, найти ответ на вопросы, которые ранее отодвигались самим характером повседневности. Подобное стремление может принимать в старости различные формы

Однако обратимся к ключевому положению Сомерсета Моэма - он пишет: «Спросите меня, в чем смысл или польза такого подведения итогов, и я должен буду ответить, что ни пользы, ни смысла в этом нет. Это то, что противопоставляется бессмысленности жизни, то, что делается для развлечения и чтобы удовлетворить то, что ощущалось как органическая потребность».

Органическая потребность решить вопрос о смысле своей жизни и формах собственной деятельности на стадии, когда она уже не приносит ничего нового в ощущениях - естественная потребность пожилого человека. Он следует ей сознательно или бессознательно на основе личного опыта.

Однако личность старого человека, претерпевая известную трансформацию, все же остается сама собою, сохраняя индивидуальные черты. В старости не происходит какого-либо изменения личностных характеристик, «ни нравственные, ни социальные качества личности не утрачиваются ». В этом отношении интересные наблюдения над долгожителями, проведенные Р.Яцемирской. Она показала, что «характерологические черты и особенности личности прослеживаются на протяжении всей долгой жизни и практически остаются неизменными и на самом последнем этапе онтогенеза - в период долголетия. Характер личностного реагирования сохраняется до конца жизни и, по существу, не подвергается изменениям под влияниям возрастного фактора вплоть до долголетия». М. Цицерон в своем трактате «О старости» писал: «Но старики, скажут мне, ворчливы, беспокойны, раздражительны и трудны в общежитии, а если приглядеться к ним, то и скупы. Это недостатки характера, а не старости».

Поведение человека перед лицом старости в большой степени зависит от зрелости его взглядов на жизнь. В этом смысле очень важно, что человек несет в себе, какова система его жизненных ценностей, установок, всего внутреннего строя его личности. Поэтому справедливо звучат слова A.Шопенгауэра: «То, что человек имеет в себе, никогда так ему не пригодится, так как в старости».

К. Юнг[23;11] считает непоправимой ошибкой «проводить сумерки жизни в соответствии с программой ее зари», нести «в сумерки закон утра». Он предостерегает от заблуждения, «что вторая половина жизни должна направляться принципами первой половины».

Из этих неправильных установок и предпосылок, мешающих «вписаться» в старость, исходит многообразие индивидуальных типов старения. Выделяют следующие варианты:

а)регрессия, т.е. возвращение к прошлым формам поведения, проявляющаяся в форме «детского» требования помощи в повседневной жизни, независимо от состояния здоровья. Смирившись со своей участью, они ищут поддержки, внимания, опеки у окружающих;

б)бегство, или изменение места жительства, как форма освобождения в трудной ситуации;

в)добровольная изоляция от окружающих, пассивность и минимальное участие в общественной жизни;

г)стремление вызвать к себе интерес у окружающих;

д)попытка включиться в жизнь общества, невзирая на возраст и состояние здоровья, стремление скрыть специфические недомогания.

В других случаях поведение определяется бунтом против процессов старения, страхом перед смертью, отчаянными попытками сохранить уходящую зрелость, что выражается в манере одеваться, сексуальном поведении, проведении досуга. Часть пожилых людей, напротив, обнаруживают как бы досрочное примирение с фактом старости, будучи в физическом отношении вполне благополучными. В этих случаях мнимые и подлинные недомогания становятся доминирующими и составляют содержание всей повседневной жизни человека. Угнетенность собственным состоянием делает существование пожилого человека тягостным и обременительным.

Как избежать этих нежелательных отношений со своим возрастом? Как сделать старость приятной и приспособить в широком смысле «свою биологию к жизни, а не жизнь к своей биологии» - все это и является целью психологической перестройки, которая ждет человека в старости. Потребность выработать целостный взгляд на свою жизнь, обращенность внутрь себя, самосозерцание являются в старости, как утверждает К. Юнг[23;12], «долгом и необходимостью».

Тот факт что, в конечном счете, все традиционные ценности человека связаны со старением, делает особо важным, чтобы старость в умах человечества сохранила образ достойный, добрый и счастливый. Об этом же говорит К. Юнг: «Человек определенно не перешагнул бы семидесяти, восьмидесятилетний рубеж, если бы такое долголетие не имело значения для него как биологического вида.

психологический старение кризис пожилой

1.2 Возрастные задачи старости

Начнем с определения возрастных границ данного периода жизни. Прежде всего, отметим, что можно говорить только лишь о выделении условных границ, поскольку скорость старения для каждого человека различна и зависит от многих факторов. Тем более что восприятие собственного возраста самим человеком может существенно отличаться от календарного. Кроме того, процесс старения связан не только с биологическими изменениями, но и во многом с социально-культурными условиями. Поэтому при определении возрастных границ старости следует, на наш взгляд, основываться на качественном изменении социальной ситуации и социальных ролей человека.

За условные границы старости будем принимать 55 - 65 лет, т.е. возраст ухода на пенсию. Хотя, безусловно, выход на пенсию, как и возраст, не может быть единственным маркером данного периода, поскольку иначе к какой возрастной группе следует относить работающих людей 80 - 90 лет?

Следует отметить, что некоторыми авторами выделяется пожилой возраст, который в одних случаях включается в старость, в других - рассматривается как ей предшествующий. Признавая разумность выделения в старости периода, называемого пожилым, мы полагаем деление старости на периоды невозможным.

Однако, как отмечала М.В. Ермолаева[8;13] старость играет специфическую роль в системе жизненного цикла человека. Только с позиции старости, по ее мнению, можно понять и объяснить жизнь данного человека как целое, ее смысл и ценность для предшествующих и последующих поколений. Действительно, только в старости можно увидеть, был ли человек по-настоящему счастлив или несчастлив, сумел ли он воспитать детей, оставил ли после себя какой-нибудь след, выполнил ли свою жизненную задачу и отношение человека к старости во многом является критерием его нравственности. Конфуций полагал, что отношение людей к старости составляет основу человеколюбия; без которого немыслимо идеальное общество. Поэтому необходимость заботы о старших, пожилых людях, особенно о родителях проходит красной нитью через все его рассуждения. Возможно, именно сейчас пришло время для появления новой концепции осознания старости, основанной не на вынесенном из прошлого образа слабости тела и ума, а на возможностях современного общества. И основой этой концепции должно стать рассмотрение старости как периода развития со своими специфическими для старости задачами.

Как утверждает В.Франкл[18;14], «задача, которую человек должен исполнить в жизни, принципиально существует всегда и никогда не является невыполнимой». Понятно, что выполнение жизненной задачи переплетается с разрешением специфических задач развития старости.

Предназначение старости на наш взгляд, должно выводиться из теории Э.Эриксона[22;14]. По его мнению, конечной стадией жизненного цикла является психосоциальный конфликт «целостность против отчаяния». Основная необходимость в этом периоде - убедиться в ценности прожитой жизни. Люди должны оглянуться назад и пересмотреть свои достижения и неудачи. Соответственно фокус внимания должен сдвинуться от будущего к прошлому опыту. Это становится возможным только тогда, когда успешно завершались предыдущие стадии. И если жизнь человека была пронизана заботой об окружающих людях, творческими взлетами и падениями, то теперь человек может спокойно и смиренно оглядеть свою прошлую жизнь и твердо сказать: «Я доволен». Э. Эриксон[22;14] отмечал несколько составляющих такого состояния - это принятие своего жизненного пути как единственно должного без порицания, жизненного пути других; ощущение «вселенского» единства с людьми разных времен и народов, когда каждый из встреченных людей кажется родным и чем-то близким.

При обсуждении задач развития в старости нужно также опираться, на положение. В И. Слободчикова[16;15] в том, что с одной стороны, в это время очень важно осознать необходимость работы по завершению того, что может быть завершено. А с другой - ощутить границы возможного и принять несовершенство, как самого себя, так и окружающего мира. Из этого положения вытекает важнейшая задача старости - выполнение тех жизненных «заданий» (семейных или социальных функций), которые не выполнялись или недостаточно хорошо выполнились в течение предыдущей жизни. Задача развития часто носит характер вынужденности, т.е. выполняется не по доброй воле человека, а вследствие тех или иных обстоятельств. Внешне она выглядит как жизненная трудность, которую человеку приходится преодолевать.

Из перечисленных теорий в заключении можно сказать, что живые системы стареют под влиянием интенсивных жизненных процессов, а старение ускоряется или замедляется по законам физики в зависимости от динамики процессов на уровне клетки, тканей, целого организма.

Феноменология старости - циклы жизни организмов, уменьшение функций; ухудшение качества и роль в процессе качественного необратимого роста. Перед каждым человеком в старости встают вопросы о смысле и образе дальнейшей жизни, о выработке собственного отношения к старости и собственной установки. Поведение человека перед лицом старости зависит от зрелости его взглядов на жизнь. Важно, что человек несет в себе, какова система его жизненных ценностей, установок, всего внутреннего строя его личности.

Возможно, именно сейчас пришло время для появления новой концепции осознания старости, основанной не на слабости тела и ума, а на возможностях современного общества. И основой этой концепции должно стать рассмотрение старости как периода развития со своими специфическими для старости задачами.

Глава 2. Нормативные кризисы пожилого возраста

.1 Протекание нормативного кризиса

Начнем с определения понятия - «кризис» и его роли в жизни человека. Прежде всего, следует подчеркнуть, что здесь имеется в виду нормативный кризис, который неизбежно возникает на жизненном пути большинства людей.

Старость характеризуется переменами не только в физическом состоянии, но и в психологическом. Многие пожилые люди переживают кризис, который связан с оценкой прожитой жизни. Это период осмысления и подведения итогов, попытка в оставшееся время успеть, что-то сделать. При этом здоровая старость связывается с принятием своего жизненного пути, а болезненная - с непринятием, и в этом случае жизнь кажется прожитой зря, а такое понимание приводит к отчаянию. Кризис позднего возраста неразрывно связан с выходом на пенсию, с изменением социального статуса и стиля жизни. Рассматривая общий психологический фон старости, необходимо заметить, что данный период жизни - это время потерь. Выход на пенсию, одиночество, близость смерти - этапы заключительного периода жизни. Для пожилых людей становится ясным, что жизнь не беспредельна, времени остается все мало.

Переживание близости смерти является очень важным в старости. Принятие жизни и смерти в целом не только снимает страх смерти, но и освещает поздние годы жизни особенным светом. Жизнь всегда понимается в соответствии со смертью, но человек способен это осознать лишь в старости. Пожилые люди вынуждены смириться и с тем, что в их годы постоянно приходится иметь дело со смертью близких для них людей. Первой потерей может стать уход одного из супругов и близких членов семьи или друзей. Так случается, что человек может остаться без поддержки в тот момент, когда она так нужна, поскольку в связи со старостью наступают мрачные опасения и, прежде всего, страх смерти, связанный с ухудшением здоровья и грустью одиночества. Одиночество среди старых людей бывает довольно частым. Это определенный тип одиночества - "одиночество в толпе", когда возникают мысли, что человек никому не нужен, неинтересен, что его переживания непонятны другим.

Существует мнение, что одиночество более выражено в старости. Однако многие исследования отвергают это общее мнение и обнаруживают, что в юности переживания одиночества острее. Нельзя говорить об одиночестве только как о негативном переживании, в нем есть и положительные стороны. Одиночество - это ось, пронизывающая нашу жизнь. Вокруг нее вращается детство, молодость, зрелость и старость. Одиночество - уединение в старости дает возможность человеку пережить мир как гармонию. В старости увеличивается зависимость от других людей не только физическая, но и эмоциональная. Человеческое общение важно и ценно в любом возрасте, но в старости эта ценность обретает особый смысл. Пожилой человек нуждается в ощущении "нужности" семье, детям, внукам, и возможностью служения другим людям своим профессиональным и жизненным опытом. Супружеские отношения сложны и противоречивы в старости. По данным американских психологов, в поздних возрастах брак начинает в большей степени служить источником утешения, поддержки и душевной близости. Супруги чаще оказывают помощь друг другу. Таким образом, в преклонном возрасте люди редко расходятся, понимая, насколько они нуждаются друг в друге. В старости может возрасти роль дружбы. Чувство покинутости может быть восполнено дружеским участием и вниманием. Соответственно дружба в старости становится полноценными эмоциональными отношениями. Тайна старости до сих пор неразгаданна, одинаковых путей старения нет. Один человек полностью погружается в болезни и грустные мысли, другой - переживает новую любовь, а третий, получив массу свободного времени, наконец, может отдаться делу, заняться которым он мечтал всю жизнь.

Многие авторы, а именно П.Ниемеля, Э. Эриксон[22;18] пишут не просто о наличии кризисов в жизни взрослого человека, но и об их необходимости для продолжения процесса развития. Действительно, в течение кризисных периодов человек совершает важную духовную работу: выявляет противоречия между тем, кто он есть на самом деле и кем хотел бы быть, что имеет и что хотел бы иметь. В эти периоды он начинает понимать, что некоторые моменты своей жизни он переоценивал, а другие - недооценивал. Он может осознать, что не проявляет свои способности, не реализовывает идеалы. При этом может появиться смутное чувство, что с ним что-то не так. И лишь когда человек начинает понимать, что ему необходимо изменить что-то не в социальном окружении, а в себе самом, лишь тогда он начинает строить новую жизнь на реальной основе. Так осуществляется процесс развития и протекание кризиса.

Сущностью каждого кризиса является выбор, который человек должен сделать. Выбор осуществляется между двумя альтернативными вариантами решения возрастных задач развития и сказывается на успешности и развитии всей последующей жизни. Э.Эриксон[22;18], как и большинство других исследователей, выделяет три основных кризиса зрелости: кризис молодости, кризис «середины жизни» и кризис старости. Рассмотрим специфику данного кризиса и особенности психологической поддержки человека в процессе их прохождения. Для целей психологического консультирования примем следующее (Ю. Степанова) кризис - это столкновение двух реальностей; психической реальности человека с её системой мировоззрения, и той частью объективной действительности, которая противоречит его предыдущему опыту.

Итак, определились с понятием кризиса, перейдём к описанию психологической поддержки людей остро переживающих нормативные возрастные кризисы, а именно «кризис старости».

Работающий в русле теории Э.Эриксона,[22;19] Дж. Пек[15;19] считает необходимым выделить подкризисы данного периода. Первый - это переоценка своего «Я». После, выходя на пенсию и утраты социальных ролей человеку нужно увидеть свое «Я», очищенное от каких бы то ни было ролей. Второй подкризис предполагает принятие ухудшения здоровья и старения. Пожилому человеку необходимо примириться с некоторым нездоровьем и приспособить свою жизнь к наступившим изменениям. Третий подкризис заставляет человека подойти к размышлениям о собственном уходе из этой жизни.

Итак, Э.Эриксон[22;19] и его последователи полагают, что описанный ими психосоциальный конфликт - последний в жизненном цикле человека, и ничего не говорят о последующем периоде. Поэтому стоит согласиться с Л.И.Анцыферовой[2;19]. Которая, отмечает парадоксальность позиций Э.Эриксона. В личности произошла интеграция позитивных свойств, каждое из них усилилось за счет связи с остальными, возрос мотивационный потенциал человека. Таким образом, он оказывается подготовленным к дальнейшему поступательному развитию. А для Э. Эриксона - это характеристики конечного этапа жизни. Л.И. Анцыферова[3;19] предполагает наличие восьмой стадии - завершение прежних жизненных программ и основание для выработки новой программы и дальнейшего роста личности.

Однако вернемся к сущности кризиса. Как можно было увидеть, в нем можно выделить две основные линии. Первая - это необходимость принятия конечности собственного существования. Вторая - принятие необходимости выполнить те жизненные задачи, которые не выполнялись в течение предыдущей жизни.

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 серьёзной внутренней работы и внутреннего движения. Можно предположить, что вынужденное снижение; внешней активности человека в старости необходимо рассматривать как возможность расширения и углубления сферы и глубины внутренней активности.

Рассмотрим подробнее, как может проявляться кризисное состояние у пожилых людей. Начнем с того, что труднее всего допустить сознание мысль о конечности своей жизни на земле. Поэтому столь часто можно наблюдать неприятие ими самой старости. Проявления старения многие стремятся рассматривать как симптомы болезни, которые, как и всякая болезнь, могут исчезнуть. Поэтому так много времени тратится на лечение, соблюдение предписаний врачей. Иногда борьба со старением становится основным занятием пенсионера. В этом случае вырабатывается ценное отношение к медицинским препаратам.

У некоторых пожилых людей может насколько снизиться общий фон настроения. К примеру, на вопрос «Ну как ваше настроение?» пожилой человек может отвечать «Нормальное, как всегда. Хорошее у меня никогда не бывает». Возрастает обидчивость и тревожная мнительность, а отрицательные эмоциональные реакции нате или иные неприятности становятся довольно затяжными.

Н.Ф.Шахматов[21;20] полагает, что в этот период почти половина стариков испытывают специфическое депрессивное расстройство настроения - возрастно-ситуационную депрессию. Остро переживается одиночество, которое может быть только переживанием, а не фактическим одиночеством. И в этом случай образ жизни, разговоры, семья кажутся пустыми и скучными. Такое тягостное настроение может, оставайся до конца жизни. При этом самому пожилому оно кажется нормальным, и предложенная помощь, как правило, отвергается. Другими словами, человек живет с мыслью «у меня всё плохо, у них все плохо, в стране все плохо, все плохо везде».

Существенным аспектом кризиса является деривация притязания на признание у многих пожилых. Это следствие того, что теряются основы внешнего признания: статус, материальный достаток, внешний вид. У тех людей, для которых значимость внешних показателей признания выше, чем внутренних, возникает угроза разрушения «Я, снижения самооценки».

Необходимо отметить и то, что пожилому человеку приходится по-новому организовывать своё время. Раньше жизнь во многом регламентировалась внешними о6стоятольствами, в особенности работой. Теперь человек остается наедине с самим собой, что для многих тяжело и непривычно.

Еще одна проблема - это общение пожилых людей. У пожилых супругов может возрастать конфликтность общения из-за заострения их собственных личностных характеров в старости, из-за различного отношения к молодым членам семьи. Кроме того, некоторые пожилые суп руги только лишь в старости встречаются друг с другом «лицом к лицу», когда появляется много свободного времени и сняты социальные роли.

Но наиболее распространенными становятся конфликты между поколениями. В тех семьях, в которых родители всегда были только в родительской роли, никогда не позволяли себе выйти из нее, может произойти смена ролей: дети займут родительски опекающую роль.

Могут активно проявляться и конфликты между бабушками, дедушками и их внуками. Особенно это характерно для тех пожилых, которые не реализовали по тем или иным причинам себя в водительстве, не сумели проявить к своим детям достаточно любви и внимания. Теперь же они окружают внуков та кой любовью, которая скорее носит характер гиперопеки. Внуки, как правило, протестуют, что и служит началом конфликта.

Многих пожилых спасает общение со своей возрастной группой. Но некоторые не умеют делать и этого. Причины этого положения анализирует Э.Берн[5;21]. У многих пожилых, в молодости четко следовавших родительским сценариям, наблюдается утрата активности. Дело в том, что родители не предусмотрели сценарии для старости. Человек теперь волен выбирать их сам. Но сам он этого делать не умеет, самому выбирать опасно, поэтому прекращаются всякие формы активности, в том числе ведущие к общению.

Необходимость изменения своей жизненной позиции, ценностей, установок, поведенческих стереотипов осознается с еще большим трудом. По мнению И. Кемпера[11;22], изменения все-таки возможны. Но готовность к изменениям у пожилых действительно сильно снижается по ряду причин. Растет общая ригидность. Становится трудно пробиться к ядру личности, которое становится неразличимым за множеством жизненных ситуаций. Формы преодоления жизненных проблем нередко становятся второй натурой. Мешает скептицизм пожилым, который нередко формируется в процессе жизненного опыта. Несмотря на желание поговорить, пожилые люди, как правило, менее откровенны и склонны цепляться за житейскую ложь. Ну и, конечно, мешает присущее не только пожилым неумение ощутить болезнь как следствий собственного жизненного пути, за который, прежде всего сам человек несет ответственность. А вместо этого наблюдается стремление видеть в болезни чисто телесные причины и обращаться только к медикаментозному лечению.

.2 Особенности протекания нормативного кризиса пожилого возраста

Большая часть основных проблем в кризисе старения носит психологический характер: одиночество, острый дефицит общения, трудности во взаимоотношении с родными, социальными работниками. Все это по нашему мнению, рождает тяжелые переживания пожилых людей, ускоряет их смерть, а иногда провоцирует суицидам.

Для сохранения психического здоровья в пожилом возрасте важен благоприятный психологический климат. Основная проблема, с которой сталкивается пожилой человек, - одиночество. Это не только отсутствие родственников, друзей, супруга или проживание отдельно от молодых членов семьи. Одиночество - сугубо индивидуальное ощущение, не выводимое непосредственно из реальных условий проживания, которое в определенной степени зависит от склада характера и социального функционирования пожилого человека. Чувство одиночества пожилые люди, проживающие в семье, испытывают не реже, а порой даже чаше, чем те, которые проживают одни.

После выхода на пенсию круг общения у пожилого человека сужается, и семья становится одной из главных жизненных ценностей. В связи с этим важно обеспечение теплых взаимоотношений в семье, признание в пожилом человеке не только помощника, по хозяйству, но и советчика, обладающего богатым жизненным опытом и мудростью. От самих пожилых людей зависит широта контактов, стремление оказать посильную помощь, проявление по отношению к окружающим доброты и внимания. Доброжелательная атмосфера в общении со сверстниками и людьми младшего поколения поможет укрепить чувство самоуважения, поддерживать оптимизм и хорошее настроение.

Пожилому человеку важно ощущать свою полезность для семьи и общества, значимость себя как личности. Это помогает сохранить высокую самооценку, формировать новую активную жизненную позицию, адекватно относиться к собственному старению. Занятость пожилого человека зависит от его физических сил и психологической установки на социальную роль. Необходимо создание в обществе условий для проявления социальной активности пожилого человека, использования его творческого, интеллектуального и трудового потенциала.

Рассмотрим основные возможности психологической помощи, организационные меры профилактического характера, направленные на сохранение психического и психологического здоровья пожилых людей. В первую очередь, необходима организация широкой информационно-просветительной кампании с помощью средств массовой информации: чтения лекций в различных социальных группах, обращений к органам государственной власти и политикам. Такая работа должна преследовать две цели и иметь различные точки приложения. С одной стороны, это информирование самих пожилых людей по вопросам укрепления их психического и психологического здоровья, особенностей психического старения и психических нарушениях в старости. Расширение опыта организации общественных объединений пожилых и признание их важной роли в жизни старшего поколения, семьи и общества в целом. С другой стороны, сохранение психического и психологического здоровья пожилых, укрепление их социального статуса, организация социальных мер поддержки и помощи этой категории граждан должны стать одним из приоритетных направлений государственной политики.

В структуре учреждений, занимающихся проблемами психического здоровья, значимое место должно быть отведено различным формам психологической поддержки пожилых. Необходимо развитие разветвленной сети психологических консультаций, «телефонов доверии» и других форм социально-психологической помощи. Особое внимание следует уделить организации психологической помощи и структуре многочисленных центров социального обслуживания и зарождающихся гериатрических центров - учреждений, которые по своей сути предназначены для проведения такой работы. Вопрос о расширении круга мероприятий реабилитационного характера и штата психологов в центрах социального обслуживания. Пожилому человеку после выхода на пенсию иногда надо помочь утвердиться в новой для него социальной роли. Работа с пожилыми людьми должна быть направлена нате стороны их жизни, в которых чаще всего проявляется социальная дезадаптация. Преодоление усиливающейся социальной изоляции пожилых людей и чувства одиночества, помощь в сложных жизненных ситуациях, потери близких людей и крахе надежд, решение социально-психологических проблем, семейных и других макросоциальных конфликтов, помощь в приобретении новых интересов и досуговых занятий.

Немаловажное значение для сохранения социальной активности пожилых, преодоления одиночества (что является одним из факторов уменьшения риска психического заболевания), а также клубы с социально-реабилитационной и культурной программой, сообщества пожилых для решения их схожих проблем.

Пожилые и престарелые люди - категория граждан особо нуждающихся в медицинской помощи и социальной защите. Развитие психиатрической помощи в структуре учреждений общесоматической и гериатрической службы имеет особое значение для лиц, страдающих психогенными и соматически обусловленными психическими нарушениями, которые в настоящее время неохотно обращаются в психоневрологический диспансер. В функциональные задачи специализированной гериатрической службы должно входить совершенствование не только лечебно-реабилитационной помощи пожилым, но и развитие профилактического направления, широкое внедрение диспансеризации населения с целью своевременного выявления психических заболеваний.

Решение проблемы развития медицинской и социальной помощи пожилым невозможно без кадрового обеспечения, в связи, с чем встают вопросы подготовки специалистов - гериатров, геронтопсихиатров, социальных работников, психологов.

Вывод. Многие пожилые люди переживают кризис, который связан с оценкой прожитой жизни. Это период осмысления и подведения итогов, попытка в оставшееся время успеть, что-то сделать. Кризис позднего возраста связан с выходом на пенсию, с изменением социального статуса и стиля жизни, потеря близких людей и т.д. Большая часть основных проблем в кризисе старения носит психологический характер, всё это рождает переживания, сомнения, страхи, смерть. Основная проблема пожилого человека, одиночество. Одиночество - сугубо индивидуальное ощущение и каждый переживает его по-разному.

В течение кризисных периодов человек совершает важную духовную работу: выявляет противоречия между тем, кто он есть на самом деле и кем хотел бы быть. В эти периоды он начинает понимать, что некоторые моменты своей жизни он переоценивал, а другие - недооценивал. И лишь, когда человек начинает понимать, что ему необходимо изменить что-то не в социальном окружении, а в себе самом, лишь тогда он начинает строить новую жизнь на реальной основе. Так осуществляется процесс развития и протекание кризиса.

Для сохранения психического здоровья в пожилом возрасте важен благоприятный психологический климат. В старости у пожилого человека круг общения сужается, и семья становится одной из главных жизненных ценностей. Любовь, забота, поддержка, признание помощника и советника несёт уверенность в завтрашнем дне и хорошее настроение.

Тайна старости до сих пор неразгаданна, одинаковых путей старения нет.

Заключение

Старость - это в первую очередь биологический феномен, который сопровождается серьезными психологическими изменениями. Современные биомедицинские исследования доказали, что старение представляет собой биологический процесс, присущий живым существам, возникающий не в результате истощения энергетического потенциала организма, как считалось ранее, а как логический этап реализации программы его роста и развития. Перефразируя слова Рильке о смерти, можно утверждать: «Подобно косточке, изначально содержащейся в плоде, старость с рождения заложена в каждом человеке», определяя закономерный ход его жизни.

По окончанию работы подведём итог по трём задачам исследования:

. Мы теоретически изучили и познакомились с феноменологией нормативного кризиса. Феноменология старости изучает цикл жизни, где перед каждым человеком встают вопросы о смысле и образе дальнейшей жизни, о выработке собственного отношения к старости, установки как прожить этот период и как быть старым.

Нормативный кризис неизбежно возникает на жизненном пути большинства людей. Многие пожилые люди переживают кризис, который связан с оценкой прожитой жизни. Это период осмысления и подведения итогов, попытка в оставшееся время успеть, что-то сделать, но, не каждому удаются справиться и дополнить свою жизнь яркими красками и счастливыми днями.

. Многие авторы пишут не просто о наличии кризисов жизни человека, но и об их необходимости для продолжения процесса развития. Действительно, в течение кризисных периодов человек совершает важную духовную работу: выявляет противоречия между тем, кто он есть на самом деле и кем хотел бы быть, что имеет и что хотел бы иметь. И лишь когда человек начинает понимать, что ему необходимо изменить что-то не в социальном окружении, а в себе самом, лишь тогда он начинает строить новую жизнь на реальной основе. Так осуществляется процесс развития и протекание нормативного кризиса.

. Психологическая помощь в старости, один из важных аспектов рассмотрения данного вопроса. Сюда входит огромный спектр психологической помощи пожилым людям; организация широкой информационно- просветительской компании, чтение лекций в социальных группах, различные формы психологической поддержки. Сеть психологических консультаций, «телефонов доверия», круг реабилитационного характера и штата психологов. Пожилые люди особенно нуждаются в медицинской и социальной защите, развитие психиатрической помощи и т.д.

Интерес человека к самому себе естественен и обоснован. Интерес к другим людям часто имеет совсем другие причины, и разнообразие их столь же велико, как и разнообразие человеческих судеб. Наука пытается анализировать жизнь людей, организуя непосредственный живой интерес, друг к другу с помощью теорий, категорий, понятий и других средств и способов мышления, которыми обладают люди.

Каждый человек - через свою реакцию на окружающий мир - играет активную роль в том, как складывается его существование и каким будет его будущее.

Списокиспользуемойлитературы

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. - СПб.: Питер, 2004.

2.Анцыферова Л.И. Новые стадии поздней жизни: время теплой осени или суровой зимы? / Л.И. Анцыферова; Психолог. журнал; Том 15 №3. 1994. - 99 - 105с.

.Анцыферова Л.И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости /Л.И. Анцыферова; Психол. журнал. Том 22 №3. 2001. - 3 -15с.

4. Богомолец А.А. Задачи экспериментальной медицины в борьбе с преждевременным старением / А.А. Богомолец; Старость. - Киев. 1999.

. Берн. Э. Люди, которые играют в игры, и игры в которые играют люди / Э.Берн. - М; 1999.

. Дюркхайм К. О двойственном происхождении человека / К.Дюркхайм.- СПб.:1992.

.Ермолаева М.В. Структура эмоциональных переживаний в старости / М.В. Ермолаева; Мир психологии.-1999.

.Ермолаева М.В. Методы психологической регуляции эмоциональных переживаний в старости / М.В. Ермолаева; Психология зрелости и старения. -М.,1999. 22-48с.

. Зозуля Т. В. К проблеме профилактики психических расстройств пожилого возраста / Т. В. Зозуля; Психология зрелости и старения. -М.,-2000. 115- 123с.

. Комфорт А. Биология старения / А. Комфорт.- М., 1996.

. Кемпер И. Легко ли не стареть?/ И. Кемпер; Пер. с нем.-М., Издательская группа «Прогресс»- «Культура»; Издательство агентство «Яхтсмен». 1996. 109-114с.

.Корсакова Н. К. Опосредование как компонент саморегуляции психической деятельности в позднем возрасте / Н. К. Корсакова, Е. Ю.Балашова; Вестник Московского университета. - М., 1995. 18 -23с.

.Лидере А. Г. Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом содержании / А. Г. Лидере ; Психология зрелости и старения. - М., 2000. 6- 11с.

.Марцинковская Т.Д. Особенности психического развития в позднем возрасте / Т.Д. Марцинковская; Психологии зрелости и старения. - М.,1999. 13-17 с.

. Пек М.С. Нехоженые тропы: Новая психология любви, традиционных ценностей и духовного роста / М.С.Пек.- М., 1996.

. Слободчиков В.И. Интегральная периодизация общего психического развития / В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман; Вопросы психологии.- 1996.

.Тащева А. И. Концепция организации психологической помощи одиноким пожилым людям и структуре Министерства труда и социального развития / А. И Тащева; Психология Зрелости и старения. - М., 1998. 75-87с.

. Франкл В. Психотерапия на практике / В.Франкл. - СПб.:1999.

. Фромм Э. Человек для себя / Э. Фромм. - М ,1998.

. Шахматов Н.Ф. Психическое старение / Н.Ф.Шахматов.- М., 1996.

. Шахматов Н.Ф. Старение - время личного познания вечных вопросов и истинных ценностей / Н.Ф. Шахматов; Психологии зрелости и старения. - М.,1998. 14 - 20с.

. Эриксон Э. Идентичность: старость и кризис / Э.Эриксон. -М., 1996.

Юнг К. Проблемы души нашего времени / К.Юнг.- М.,1996.