

СТАРОСТЬ И СТАРЕНИЕ



САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО



ПЛАН ЗАНАТИЯ:

1. Биологические подходы к старению.
2. Психологические подходы к старости.
3. Стратегии разрешения проблем. Стратегия поиска социальной поддержки. Стратегия избегания.
4. Копинг-стратегии. Виды стрессовых ситуации. Когнитивно-феноменологический подход - это теория преодоления стресса по Лазарусу (r. Lazarus).
5. Классификация копинг-стратегий.



Социальные и психологические проблемы пожилых людей, а также отдельные аспекты старения человека являются предметом изучения многих отраслей естественных и общественных наук



Однако для большинства из них эти проблемы не являются основными. Лишь **ГЕРОНТОЛОГИЯ** — современная наука — ставит проблемы старости и старения в центр исследований, используя одновременно с этим знания, накопленные в других научных сферах, специалистов различных «помогающих» профессий.





ГЕРОНТОЛОГИЯ в этом плане находится как бы «на стыке» многих научных теоретических и практических знаний. Каждая дисциплина привносит в её развитие свои собственные достижения и методы в решении проблем стареющего человека, способствуя её постоянному совершенствованию.



В рамках общей геронтологии существует специальная её область — *социальная геронтология*, рассматривающая феномен старения и старости человека применительно к изменению его социальной позиции, его места в социальной структуре общества, способности и характера взаимодействия с последним.



**ИМЕННО ЗДЕСЬ ФОРМИРУЮТСЯ НАИБОЛЕЕ
ОСТРЫЕ СИТУАЦИИ И ПРОБЛЕМЫ**

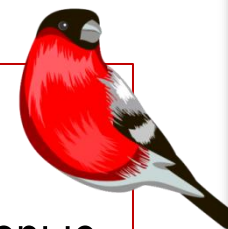
БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К СТАРЕНИЮ

Биология изучает живые организмы на разных уровнях срезах: организм как целостную систему, подразделяющуюся на составляющие её органы и клеточные компоненты вплоть до молекулярного строения.

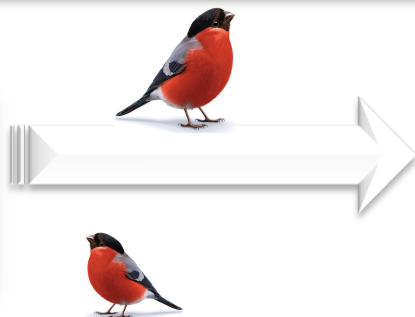


В зарубежной геронтологии чаще всего цитируют четыре основополагающих критерия, связанных со старением, которые были предложены известным на Западе геронтологом **Б.Стрехлером [Strehler B.L., 1962}**.

1. Старение, в отличие от болезни, является универсальным процессом, ему подвержены все без исключения члены популяции.
2. Старение является прогрессирующим, непрерывным процессом.
3. Старение есть свойство любого живого организма.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К СТАРОСТИ



ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Экспериментальная психология положила начало современному научному психологическому знанию.

Во второй половине девятнадцатого столетия она родилась как лабораторная наука, занимающаяся в основном проблемами функционирования человеческого интеллекта, умственного развития человека, его способностей участвовать в познавательных процессах и др. **Ключевыми темами новой науки стали восприятие, память, познание, а также интеллектуальные процессы.**

Традиционно **англо-американская школа психологии** исследовала психическую деятельность человека. При этом ранний возраст человека рассматривался как период, не достигший идеального состояния, а пожилой — как отклонение от нормы, идеала или как проявление девиантности.

На европейском континенте философов, а впоследствии и психологов гораздо больше интересовали проблемы развития человека на всех без исключения этапах его жизненного пути.



Задача человека пожилого возраста, по **Э.Эриксону**, состоит в том, чтобы **достичь целостности развития своего «Я» (Его), уверенности в смысле жизни, а также гармонии**, понимаемой как сущностное качество жизни отдельного индивида и всей Вселенной.



Э.Эриксон был один из немногих среди сторонников психодинамических теорий, которого глубоко и специально интересовали проблемы пожилого возраста.



Гармония противостоит дисгармонии, воспринимаемой как нарушение целостности, которое ввергает человека в состояние отчаяния и уныния.

Осуществление этой задачи приводит человека к «ощущению чувства тождества с самим собой и длительности своего индивидуального существования как некоей ценности, которая, даже в случае необходимости, не должна быть подвергнута никаким изменениям» **Erikson E.**





Отчаяние может иметь место лишь в случае осознания жизненной неудачи, когда у человека не остается времени на то, чтобы повторить свою жизнь с начала или найти альтернативу решению проблем своей целостности. Отчаяние и недовольство самим собой у пожилого человека часто проявляется через осуждение поступков других, особенно молодых людей.





В основе адаптивной деятельности «Я» находится определенный синтетический принцип, в соответствии с которым происходит непрерывный синтез пережитого человеком прошлого.



**РЕШАЮЩУЮ РОЛЬ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ МОГУТ СЫГРАТЬ
ОСНОВНЫЕ НЕРЕШЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРЕДЫДУЩИХ ЭТАПОВ ЖИЗНИ.**



Именно поэтому старость каждого человека индивидуальна и неповторима, а подходы в социальной работе с пожилыми должны быть строго индивидуальны.

Неоценимой заслугой **Э.Эриксона** в разработке геронтологического знания является его **идея о целостности жизненного пути человека.**

Чтобы понять пожилого человека, необходимо увидеть его в контексте всей его жизни, включающей в себя все его проблемы, успешно или неудачно решенные на более ранних этапах его жизненного пути.



Прежде чем оказывать помощь,

во-первых, необходимо понять, что ситуации, в которых оказывается человек в старости, напрямую зависят от его прошлой жизни.

Само развитие человека отличается от развития другого человека и, вероятно, будет отличаться ещё больше, чем продолжительней его жизнь, чем больший жизненный опыт он обретает.

Во-вторых, очень важно осознать, что развитие человека — не однолинейно, оно «многовекторно».

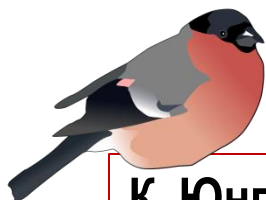


ЧЕМ СТАРШЕ ПОЖИЛОЙ ЧЕЛОВЕК, ТЕМ ОН БОЛЕЕ «ИНДИВИДУАЛЕН».

Было бы неверным предположить, что интеллектуальное, физическое и социальное развитие имеют одну и ту же траекторию.



На каждом новом этапе жизненного пути человека меняется приоритетность тех или иных аспектов его бытия.



К. Юнг образно выразил эту мысль следующими словами:
«В полдень нашей жизни мы не можем жить по утренней программе. То, что было истиной утром, вечером может стать ложью. Тот, кто попытается привнести в полдень законы утра... должен будет заплатить за это страданиями своей души»
Jung K.,

Успешное развитие индивида зависит, прежде всего, от благоприятных психосоциальных или социокультурных факторов, включая его ближайшее (семья, родители) и более широкое социальное окружение (общество в целом).



В свою очередь, такое развитие является основой для успешной эволюции любого другого, общающегося с ним индивида. Э. Эриксон в своих выводах сделал акцент на **взаимозависимости и взаимосвязи поколений**, пытаясь доказать, что **пожилые люди необходимы молодым ровно настолько, насколько сами нуждаются в молодых.**

КОПИНГ

Все поведенческие стратегии, которые формируются у человека в процессе жизни, можно подразделить
НА ТРИ БОЛЬШИЕ ГРУППЫ:

- 1. СТРАТЕГИЯ РАЗРЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ**
- 2. СТРАТЕГИЯ ПОИСКА СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ**
- 3. СТРАТЕГИЯ ИЗБЕГАНИЯ**





1. СТРАТЕГИЯ РАЗРЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ —

это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.





2. СТРАТЕГИЯ ПОИСКА СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ —

это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.





3. СТРАТЕГИЯ ИЗБЕГАНИЯ —

это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.



Человек может использовать пассивные способы избегания, например, уход в болезнь или употребление алкоголя, наркотиков, может совсем «уйти от решения проблем», использовав активный способ избегания — суицид.

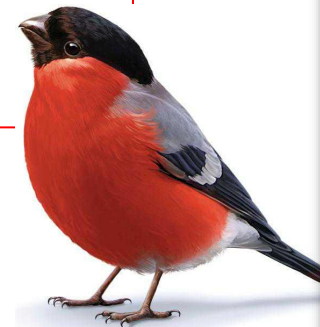
СТРАТЕГИЯ ИЗБЕГАНИЯ — одна из ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения.



Она направлена на преодоление или снижение дистресса человеком, который находится на более низком уровне развития.

Использование этой стратегии обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем.

Для нас важно, что она может носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы личности.





**НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ ЯВЛЯЕТСЯ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВСЕХ ТРЕХ
ПОВЕДЕНЧЕСКИХ СТРАТЕГИЙ, В
ЗАВИСИМОСТИ ОТ СИТУАЦИИ.**

В некоторых случаях человек может самостоятельно справиться с возникшими трудностями, в других ему требуется поддержка окружающих, в третьих он просто может избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее подумав о ее негативных последствиях.





Негативные события

Стили реагирования

Проблемно-ориентированный

Субъективно-ориентированный

Копинг стратегии (совладание)

Психологические защиты (сопротивление)

Радость, воодушевление

Тревожность

Успех

Дезадаптация



САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

ПРОБЛЕМНАЯ СИТУАЦИЯ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ

- неопределенностью,**
- повышенной сложностью, стрессогенностью,**
- противоречивостью**



ДВА СТИЛЯ РЕАГИРОВАНИЯ В ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ

ПРОБЛЕМНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ (PROBLEM-FOCUSED) СТИЛЬ –

это рациональный анализ проблемы, связанный с созданием и выполнением плана разрешения трудной ситуации, его проявление можно увидеть в таких реакциях: самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью к другим, поиск дополнительной информации.

СУБЪЕКТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ (EMOTION-FOCUSED) СТИЛЬ –

следствие эмоционального реагирования на ситуацию. Он не сопровождается конкретными действиями, а проявляется в виде попыток не думать о проблеме, вовлечением других в свои переживания, желанием забыться во сне, растворить свои невзгоды в алкоголе, наркотиках или компенсировать отрицательные эмоции едой.



ИСХОДЯ ИЗ СТИЛЕЙ РЕАГИРОВАНИЯ, МОЖНО УСЛОВНО ОПИСАТЬ **ДВА ТИПА ЛЮДЕЙ**:

1 тип. Люди, прибегающие к механизмам психологической защиты и воспринимающие мир как источник опасностей, характеризующиеся невысокой самооценкой, пессимистичностью.

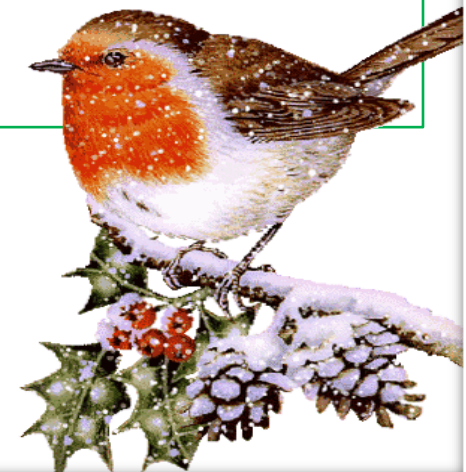
2 тип. Люди, использующие копинг-механизмы (совладание) - реалисты, оптимисты, характеризуются положительной самооценкой и сильно выраженной мотивацией достижения.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА это специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний. Ограждение происходит путем вытеснения информации противоречащей Я – концепции человека.

Принцип психологической защиты заключается в ослаблении внутриличностного напряжения путем искажения существующей действительности или приводя организм к следующим изменениям:

- психическим перестройкам, телесным нарушениям (дисфункциям), проявляющимся в виде хронических психосоматических симптомов,
- изменениям способов поведения.





При длительном неврозе допускается появление так называемых **вторичных защитных механизмов, которые закрепляют невротическое поведение** (пример, возникает рационализация с целью оправдать свою несостоятельность, уход в болезнь, освобождающий от ответственности за решение проблем).

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО



КОПИНГ - (англ. «cope» - справиться, выдержать, совладать) — это стабилизирующий фактор, помогающий личности поддерживать психосоциальную адаптацию в период воздействия стресса.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ

это адаптивная форма поведения, которая поддерживает психологическое равновесие в проблемной ситуации.

это способы психологической деятельности и поведения, вырабатываемые сознательно и направленные на преодоление стрессовой ситуации.

ВИДЫ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИИ

Макрострессоры - критические жизненные события, требующие продолжительной социальной адаптации, затрат большого количества сил и сопровождающиеся стойкими аффективными нарушениями.

Микрострессоры - повседневные перегрузки и неприятности, локализованные во времени, влекущие за собой ухудшение самочувствия для восстановления адаптации, требующие небольшое количество времени (минуты).

Психотравмы - травматические события, характеризующиеся запредельным порогом интенсивности, внезапным и непредсказуемым началом.

Хронические стрессоры – это перегрузки с длительной протяженностью во времени, характеризуются повторяющимися однотипными стрессовыми нагрузками.



**КОГНИТИВНО-ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД
- ЭТО ТЕОРИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА ПО
ЛАЗАРУСУ (R. LAZARUS)**

Данная теория описывает взаимодействие человека и стресса, концепция преодоления стресса состоит из двух этапов:



1) Первичная оценка позволяет индивиду сделать вывод о том, что ему грозит: стрессор - угроза или благоденствие.

Первичная оценка стрессового воздействия заключается в вопросе: «что это значит для меня лично?»

При оценке события как дестабилизирующего, возникает потребность в адаптации, её удовлетворение осуществляется по трём каналам:

Первый канал - освобождение эмоций.

Второй канал - выработка стратегии совладения.

Третий канал - социальный канал, он влияет меньше - не учитывается.

Вторичная когнитивная оценка считается основной и выражается в постановке вопроса: «Что могу сделать в данной ситуации?» - оцениваются собственные ресурсы и личностные факторы, такие как:

- эмоциональная стабильность;**
- психологическая выносливость - это система убеждений;**
- умение ставить цель и умение видеть смысл в том, что делаешь;**
- используемый тип психологической защиты;**
- состояние в момент стресса;**
- предрасположенность к состояниям страха и гнева;**
- социальная поддержка.**





КЛАССИФИКАЦИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ КОПИНГ, ОРИЕНТИРОВАННЫЙ НА САМУ СИТУАЦИЮ (ПРОБЛЕМУ):

- ✓ активное влияние на ситуацию;
- ✓ бегство или уход из психотравмирующей ситуации;
- ✓ пассивность переживания.

КОПИНГ, ОРИЕНТИРОВАННЫЙ НА РЕПРЕЗЕНТАЦИЮ (СТРЕМЛЕНИЕ ЛУЧШЕ УЗНАТЬ СИТУАЦИЮ):

- ✓ поиск информации - вигильность;
- ✓ вытеснение информации.

КОПИНГ, ОРИЕНТИРОВАННЫЙ НА ОЦЕНКУ:

- ✓ переоценка событий;
- ✓ переосмысливание событий;
- ✓ изменение цели в жизни.

ОТЛИЧИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

МПЗ действуют на бессознательном уровне,
копинг – образование, формирующееся на сознательном уровне.

Действие **МПЗ** направлено на снятие эмоционального напряжения,
а **копинг** действует в направлении восстановления нарушенных отношений между окружением и личностью.

МПЗ срабатывают мгновенно, сталкиваясь с проблемной ситуацией,
копинг же формируется последовательно.

МПЗ искажают объективную ситуацию,
копинг – нет



Критерии, по которым узнаем характеристики социальной поддержки:

- Есть ли те люди, которые являются значимыми.
- Оценка социального положения этих людей.
- Насколько они влиятельны в социальной среде.
- Могут ли они своей личностью воздействовать на стрессор.
- Частота контактов с этими людьми.
- Социальная поддержка осуществляет буферный и защищающий эффекты.



идентичности

веры

здоровья

родственных связей

близкого человека

социального статуса

смысла жизни

честного имени

части тела

возможности

домашнего любимца

₽ \$

дружеских связей

материальных ценностей



ПОТЕРЯ

АВАРИЙНЫЙ
ВЫХОД



ЗАЗЕМЛЕНО

ПОТЕРЯ МОЖЕТ БЫТЬ:

- 1. Временной (разлука) или постоянной (смерть)**
- 2. Реальной или воображаемой**
- 3. Физической или психологической**
- 4. Внезапной (непредсказуемой) или постепенной и ожидаемой**
- 5. Вследствие естественных причин или суицид, несчастный случай, убийство)**

УСПЕХОВ!



САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО