**Практическая работа №6**

**«Личностные особенности лиц пожилого возраста»**

**Задание 1.** Запишите основные термины темы и их толкования:

-пожилые люди,

-старение,

-пенсионный кризис,

-кризис индивидуального существования,

-психологическая готовность к освоению возрастных изменений,

-мудрость,

-одиночество,

-геронтостереотипы,

-геронтофобия,

-геронтологическое насилие.

**Задание 2.** Изучите представленный ниже материал по теме практической работы и ответьте на поставленные вопросы:

- Какие различают типы старости, дайте их характеристику;

-Дайте характеристику человека к собственному старению;

- Назовите основные позиции людей пожилого возраста;

- Дайте характеристику реакциям психического старения.

**Типы старости**

 Первый тип – это люди, которые, несмотря на расставание с активной профессиональной деятельностью, *принимают участие в социальных процессах, жизни общества*. Так называемая «творческая», или «активная старость» позволяет избежать мыслей о разного рода «ущербности», и способствует ощущению полноценной жизни.

 Ко второму типу старости относятся ситуации, когда *пожилой человек направляет свою энергию на обустройство материальной стороны своей жизни*. Это включает не только накопление материальных благ, но и путешествия, самообразование, а также другие виды активности, на которые в годы профессиональной деятельности попросту не хватало времени. Люди, которые относятся ко второму типу, характеризуются высоким уровнем социально-психологической приспособленности.

 Третий тип старости в основном характерен для женщин. Они *сосредотачивают все свои силы и мысли на семье*. Такое поведение не оставляет времени на хандру и психологические переживания, но все же может снижать уровень удовлетворенности собственной жизнью, по сравнению с представителями двух первых типов.

 К четвертому типу относятся пожилые люди, *активно занимающиеся собственным здоровьем*. Это становится их смыслом жизни и приносит некоторую степень морального удовлетворения. К негативным сторонам представителей четвертого типа можно отнести часто проявляющееся преувеличение опасности реальных, а порой и вымышленных болезней.

 Вышеперечисленные типы старости можно отнести к *психологически благополучным*. В тоже время часто встречаются и отрицательные примеры развития в пожилом возрасте. Это агрессивные, ворчливые, неудовлетворенные собственной жизнью и окружающим обществом люди. Они склонны к постоянной критике всех вокруг, к предъявлению претензий, поучениям и разочарованиям. Такие люди «грызут» себя за упущенные возможности (порой мнимые), чем делают себя еще более несчастными.

**Как человек относится к собственному старению?**

 Нормальное отношение предполагает понимание своего состояния и адекватное восприятие информации о старости.

 Пренебрежительное. У людей с таким отношением может наблюдаться необоснованный оптимизм, вызванный непониманием особенностей собственного старения. Недооценка происходящих процессов может сопровождаться бравадой, демонстрирующей пренебрежение к старению. Такое поведения часто скрывает общую слабость, повышенное переживание о состоянии здоровья и страх смерти.

 При отрицательном отношении пожилой человек старается отогнать мысли о старости, и не обращать внимания на происходящие процессы. Это может выливаться в гиперактивность, вызванную желанием сохранить свой прежний статус.

 Геронтофобное отношение подразумевает боязнь старости. Человек, даже понимая, что преувеличивает существующую опасность, не может бороться со своими опасениями. В результате важные личные социальные цели могут уходить в тень, а потребность в эмоциональных контактах и признании приводит к демонстрации собственной беспомощности.

 При трагическом отношении пожилой человек рассматривает старость, как крушение себя, а собственную жизнь считает серой и скучной. Такое поведение может быть связано с активизацией защитных механизмов от психологических травм, связанным с собственным старением.

 Геронтофильное отношение наоборот предполагает успокоенность, и даже некоторую удовлетворенность старением, которое рассматривается как свобода и возможность «жить для себя».

**В чем заключаются психологические особенности пожилых людей**

 Психология пожилого человека характеризуется консервативным отношением к окружающему миру. В связи с этим, человек сложнее адаптируется к меняющимся нормам морали, и поэтому все больше склонен критиковать «новые манеры».

 Среди всего разнообразия жизненных позиций людей пожилого возраста можно выделить пять основных:

* *«Конструктивная» позиция*характерна для спокойных людей, которые в предыдущие возрастные периоды отличались веселым нравом и удовлетворенностью жизнью. Такие качества сохраняются и с возрастом. Они нормально относятся к старости и смерти. Не делая трагедии из собственного возраста и различных заболеваний, люди с такой позицией хорошо контактирую с другими, и оказывают им помощь. Человек с такой позицией благополучно проживает завершающий жизненный этап.
* *«Зависимая» позиция*наблюдается у людей пожилого возраста, которые и раньше отличались недоверием к себе, имели пассивную жизненную позицию и слабую волю. С возрастом они требуют помощи и ищут признания, а если не находят этого, то выбирают образ обиженного и несчастного человека.
* *«Защитная» позиция* присуща людям, которым иногда называют «толстокожими». Им характерна замкнутость, нежелание принимать чью-либо помощь и скрытость чувств. Ненависть к старости заставляет их продолжать активный образ жизни и приводит к нежеланию отказываться от работы.
* *«Враждебность к миру»* проявляют «гневные люди», которые во всех собственных реальных и придуманных неудачах склонны винить общество и свое окружение. Пожилые люди с такой позицией отличаются повышенной подозрительностью, недоверием к другим и агрессивностью. Они также испытывают высокую степень отвращения к старости и стремятся продолжать профессиональную деятельность.
* *«Враждебность к себе и своей жизни»*. Эту позицию занимают люди с депрессивным складом характера, лишенные интересов, они склонны к фатализму. Пожилые люди такого типа имеют обостренное ощущение одиночества и «ненужности». Собственная жизнь для них представляется неудачной, а факт приближающейся смерти ими расценивается как избавление от своих несчастий.

 Процесс **психического старения** характеризуется четырьмя группами возможных реакций:

 *Реакции на изменившиеся телесные ощущения* и субъективная интерпретация своих ощущений: снижаются возможности собственного тела - замедляются движения, реакция на различные раздражители запаздывает и так далее.

 *Реакции на трансформацию психических функций*, а также переживания этих изменений субъективного характера: ухудшается кратковременная память, появляются сложности с концентрацией внимания, с анализом жизненных проблем, снижается скорость реакции психики и возможности к адаптации. Все эти проявления трансформации психических функций становятся причиной снижения самооценки, уменьшению интересов и общения.

 *Реакции на происходящее в  социальной сфере*, изменения  в области социальных связей:

* поддерживается связь с профессиональной деятельностью, которая была основной в течение всей жизни. Это происходит опосредованно через получение информации из специальных источников, либо, в обратном направлении, через написание мемуаров и профессиональных статей;
* сужается сфера интересов из-за того, что область профессиональных тем выпадает из обычной жизни. В бытовом общении обсуждаются исключительно семейные проблемы, телевизионные новости и другие события, не связанные с предыдущей трудовой активностью;
* на первый план выходит забота о состоянии здоровья. Самыми значимыми темами для бесед становятся лекарства, болезни, варианты лечения и так далее;
* смыслом жизни  становится ее сохранение. В круг социальных общений входят родственники, доктор, сотрудники социальных служб;
* все направлено на поддержку жизнедеятельности -  пропадает эмоциональный аспект общения.

 *Реакции, обусловленные размышлениями о надвигающейся смерти*.

Люди по-разному воспринимают факт смерти. Различия в ее восприятии связаны с такими факторами, как темперамент, культурная среда, религиозные верования.

 Кроме психологических особенностей, присущих человеку в старости существуют также и **психопатологические**, которые проходят в 6 этапов:

*1 этап:* по-настоящему важными остаются воспоминания из прошлой жизни, а реальные события отодвигаются на второй план;

*2 этап:* постоянно идет ухудшение памяти;

*3 этап:* теряется объективная оценка реальной жизни;

*4 этап:* беспомощность становится причиной апатии к миру, что впоследствии приводит к дезориентированию в происходящих событиях.

*5 этап:* появляется возрастная бесчувственность сознания, теряется контроль за функциями мышц.

*6 этап:* наступает состояние глобальной беспомощности.

 Психология пожилых людей носит индивидуальный характер. Особенности протекания старости находятся в зависимости от наследственных факторов, соматических заболеваний, сильных психологических стрессов и других моментов.

**Задание 3.** Составьте памятки для специалистов по социальной работе «Правила общения с пожилыми людьми».