

значительное количество свободного времени, чтобы заниматься собой, своим самосовершенствованием в личном и профессиональном плане.

Возрастные изменения не являются столь определяющими в формировании мотивационной структуры женщины, как семья и работа. Тем не менее для нее они представляются более значимыми, чем для мужчины. Женщины сильнее, чем мужчины, реагируют на физическое старение. Поэтому сохранение внешней привлекательности и поддержка физической формы также являются одной из основных потребностей многих женщин после сорока лет (Крайг, 2009).

Кризис «середины жизни», как и другие возрастные кризисы, сопровождается теми или иными депрессивными переживаниями. Это может быть снижение интереса ко всем событиям или удовольствия от них, апатия; человек может чувствовать систематическое отсутствие или снижение энергии, так что приходится заставлять себя ходить на работу или выполнять домашние дела. Часто встречаются переживания по поводу собственной никчемности, беспомощности. Особое место в депрессивных переживаниях занимает тревога в отношении своего будущего, которая зачастую маскируется тревогой за детей или даже за страну в целом. Нередко депрессивные переживания концентрируются вокруг потери смысла и интереса к жизни.

Часто можно встретить проекцию внутриличностного кризиса на свое окружение: социальную обстановку в стране, семейную ситуацию. Естественно, что проекция кризиса на окружение приводит к попыткам, часто хаотичным, изменить именно окружение: страну, семью, работу. Некоторые женщины в этот период заполняют внутреннюю пустоту рождением еще одного ребенка. При достаточно высоком уровне развития рефлексии люди пытаются осмыслить свое состояние, понимают, что причина кроется не в окружении, а в них самих. В этом случае характерны размышления о собственных достижениях, сожаления о том, что не получилось, но что хотелось бы иметь. Иногда происходит переоценка ценностей.

В некоторых случаях переживание кризиса происходит настолько остро, что может послужить причиной суицида. Как отмечает Э. Гроллман, для тех, кого опустошают отсутствие истинного самоопределения, разлука с детством и страх перед грядущей старостью, «кто испытывает муку утраты собственного «Я», смерть может показаться освобождением». И действительно уровень самоубийств в 40-е годы значительно повышается.

Тема 7. КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ (4 часа)

ЛЕКЦИИ 1-2. Консультирование пожилых людей (4 часа).

Цель – изучить особенности психологической поддержки пожилых людей.

Вопросы для рассмотрения:

1. Возрастные задачи развития старости.
2. Проявления кризисного состояния у пожилых людей.

Основные понятия: развитие в старости, кризисное состояние, психологическая поддержка пожилых людей.

Литература:

1. Кочюнас, Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия / Р. Кочюнас. – М.: Академический проект, ОППЛ, 2002. – 464 с.
2. Психотерапевтическая энциклопедия; под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 752 с.
3. Сатина, Л.В. Психотерапевтическая работа с пожилыми в состоянии горя группы «Тяжелой утраты» / Л.В. Сатина // Психология зрелости и старения. – 2000. – № 4 (12). – С. 95–103.
4. Сухарев, А.В. Теоретико-методологические основы этнопсихологической консультации и психотерапии / А.В. Сухарев // Журнал прикладной психологии. – 1998. – № 6. – С. 5–9.

1 вопрос.

Теория Эриксона позднее была расширена И. Пекком (Рокк, 1968). По его мнению, для достижения «успешной старости» человек должен решить три основные задачи, охватывающие три измерения его личности.

Во-первых, это дифференциация, то есть трансценденция против поглощенности ролями. В ходе профессиональной деятельности человек поглощен ролью, диктуемой профессией. С выходом на пенсию он должен определить для себя целый набор значимых видов деятельности так, чтобы его время было целиком заполнено. Если человек определяет себя только в рамках своей работы или семьи, то отсутствие работы и уход из дома взрослых детей вызовут такой прилив отрицательных эмоций, с которыми индивидуум может не справиться.

Во-вторых, это трансценденция тела против поглощенности телом – измерение, имеющее отношение к способности индивидуума избегать чрезмерного сосредоточения на все усиливающихся недомоганиях, болях и физических недугах, которыми сопровождается старение. По мнению Пека, пожилые люди должны учиться справляться с ухудшением самочувствия, отвлекаться от болезненных ощущений и наслаждаться жизнью, прежде всего через человеческие отношения. Это позволит им «шагнуть» за пределы поглощенности своим телом.

В-третьих, это трансценденция Эго против поглощенности. Эго – измерение, имеющее особое значение в старости. Пожилые люди должны понимать, что, хотя смерть неизбежна и, возможно, не так уж далека, им будет легче, если они будут сознавать, что они внесли вклад в будущее через воспитание детей, через свои дела и идеи. Люди не должны предаваться мыслям о смерти (или, как это формулирует Пек, не должны погружаться в «ночь Эго»). Согласно теории Эриксона, люди, которые встречают старость без страха и отчаяния, переступают через близкую перспективу собственной смерти благодаря участию в молодом поколении – наследии, которое их переживет.

Подобно стадиям Эриксона, ни одно из измерений Пека не ограничивается средним возрастом или старостью. Решения, принятые в начале жизни, выступают в качестве строительных блоков, из которых складываются все

решения взрослого человека, а люди среднего возраста уже начинают разрешать проблемы грядущей старости (Крайг, 2000).

Вопрос о ведущей деятельности в период поздней взрослости остается открытым для обсуждения и изучения. А. Лидерс (1998) считает, что ведущей деятельностью человека в период поздней взрослости является особая «внутренняя работа», направленная на принятие своего жизненного пути. Пожилой человек осмысливает не только текущую, но и всю прожитую жизнь. Плодотворная, здоровая старость связана с принятием своего жизненного пути. Для пожилого человека практически исчерпаны возможности серьезных изменений в его жизненном пути, но он может бесконечно много работать со своим жизненным путем внутренне, в идеальном плане.

2 вопрос.

Современная геронтопсихология основывается на следующих представлениях о природе старости и старения:

- Социально-психическое развитие человека не ограничено какими-то определенными периодами его бытия, оно осуществляется на протяжении всей жизни.
- К старости человек не исчерпывает все свои резервные возможности, потенциал своего развития.
- Психическое развитие человека настолько многомерно, многоформно и многонаправленно, что практически невозможно выявить все его проявления, качества и возможности.
- Процесс развития личности не сводится к одному поступательному развитию, росту и повышению эффективности субъекта во всех областях его жизни. Развитие есть единство разных типов изменений, одиночных и системных, преходящих и стабильных, позитивных и негативных.
- Одновременно с умощнением психических возможностей происходит и их обогащение: инволюционные изменения сочетаются с новообразованиями прогрессивного характера, направленными на преодоление деструктивных явлений в геронтогенезе.
- Личностно-психологическое развитие человека происходит разными темпами и достигает разного уровня в различных областях социальной деятельности. Соответственно соотношение утрат и приобретений оказывается различным в разные периоды старения человека.

Кризис «встречи со старостью»

В отечественной возрастной психологии, как подчеркивает А.Г. Лидерс, отсутствует общепризнанное определение и понимание ведущей деятельности позднего (пожилого) возраста и определение основных личностных новообразований этого возраста (Краснова О.В., Лидерс А.Г. Социальная психология старости. – М., 2002). Поэтому, несмотря на вариативность так называемых «здоровых типов старости», в каждом из которых основным содержанием жизнедеятельности пожилого человека становится разная, на первый взгляд, деятельность (общественная работа, деятельность внутри семьи, художественная самодеятельность, путешествия и пр.), ведущей для пожилого

возраста является особая внутренняя деятельность, направленная на принятие своего жизненного пути.

Таблица 1 Модель нормального психического развития в позднем возрасте

Параметры описания возраста	Возрастной период	
	51-65 лет	После 65 лет
Система социального окружения	Семья Друзья Работа Окружающие	Семья Друзья Окружающие
Задачи возраста	Безопасный выход из сферы труда, понижение роли карьеры Установление межличностных отношений вне семьи, ответ на вопрос «Кому я еще нужен?» Выработка толерантного отношения к смерти	Освоение жизни в условиях большей зависимости от других людей (женщинами эта задача свалывается сложнее, чем мужчинами) Оценка прошлой жизни Умение пережить смерть близких и ожидание собственной смерти
Резервы развития	Знания и умения, способствующие в большей степени на умственные а не на физические возможности человека	Умение выживать при снижении физических ресурсов Умение подводить жизненные итоги, написание мемуаров
Кризисы развития	Кризис стагнации. Проходит благоприятно, если у человека есть живительные эмоциональные связи с окружающими людьми. Неблагоприятное течение кризиса выражается в эгоистической стагнации, предъявлении претензий к окружающим («Эгоист - это тот, кто не думает обо мне»)	Кризис значимости. Проходит благоприятно, если человек ощущает, что жизнь прожита не зря. Неблагоприятное течение кризиса сопровождается чувством отчаяния («Жизнь прошла зря, от меня ничего не осталось»)