Федеральное агентство по образованию

ГОУ СПО Тольяттинский социально-педагогический колледж

Курсовая работа

Стареющая личность и образ жизни

2005

Содержание

Введение

1. Стареющая личность и образ жизни

1.1 Что значит стареть?

1.2 Основные характеристики образа жизни стареющего человека

1.3 Образ жизни и его значение для процессов старения

2. Практическая часть

2.1 Анализ вопроса влияния образа жизни на старение личности

Заключение

Список литературы

Приложение

Введение

Все живые существа, населяющие земной шар, со временем старятся и умирают. Человек не является исключением из этого биологического закона, каждый из нас должен пройти этот жизненный этап. Но старость и смерть не приходят ко всем людям в одном, определенном возрасте. Мы знаем много случаев долголетия, когда человек достигает очень преклонного возраста и до конца своей жизни продолжает активно, творчески работать. В то же время немало людей значительно раньше теряют трудоспособность и становятся дряхлыми, беспомощными стариками.

Сильное влияние на психику стареющего человека обычно оказывает общественное мнение, которое навязывает весьма непривлекательный образ старости. Человек начинает с огорчением и болью встречать очередной день рождения, стыдится каждой замеченной у себя морщины. Он перестает заниматься спортом, так как это "уже неудобно". Таким путем сам человек ускоряет наступление физической и умственной немощи и слабости.

Насколько же я стар? Ответа общего для всех не существует. Человеку столько лет, на сколько он себя чувствует. Пабло Пикассо, сохранивший энтузиазм молодости до преклонных лет, когда ему было 90, сказал: "Мы не стареем, мы просто становимся более зрелыми, потому, что любим жизнь и людей". От того, какой образ жизни человек вел в зрелые годы, и была ли его жизнь полноценной, зависит какой будет его старость. Критерием ощущения старости является не календарный возраст.

В настоящее время все чаще слышны разговоры о так называемом интенсивном старении населения. Под этим подразумевается тот факт, что количество людей преклонного возраста постоянно растет, в то время как процент молодых людей в обществе снижается.

Редко какой–нибудь ответ на простой вопрос так метко попадает в точку, как ответ одной пожилой женщины, которую поместили в приют для престарелых и которую знакомые однажды спросили: «Скажи нам, чем ты здесь занимаешь свое время?». И в ответ услышали: «Все очень просто: ночью я сплю, а днем хвораю». Что она хотела этим сказать? Да всего лишь то, что пассивное время препровождение есть не что иное, как вялотекущая болезнь. Тот человек, в котором есть хоть малейшее желание не только просто существовать, но и принимать активное участие в жизни, хорошо знает, что одно лишь бытие не может принести ей ни малейшей радости или удовлетворения. Человеческая жизнь должна быть чем-то большим, чем просто «растительное» существование.

Объектом исследования данной работы является непосредственно сам процесс старения, а предметом - роль в нем образа жизни пожилого человека. Цель курсовой работы - изучение психологии старения, влияние на нее пассивного или активного образа жизни лиц пожилого возраста.

При выполнении работы были определены следующие задачи:

1. Изучение основных понятий геронтологии, как науки.
2. Исследование психологических признаков старения.
3. Изучение основных компонентов, характеризующих образ жизни пожилого человека.
4. Изучение вопроса о важности образа жизни для процессов старения.
5. Проведение анкетирования в целях выявления предпочтений современного пожилого человека в пассивном или активном образе жизни.

Настоящая работа посвящена процессу старения, старости и влиянию на нее образа жизни. В первой главе курсовой работы мы ответим на вопрос, что значит стареть, изучив понятие старости с точки зрения геронтологии, и выделим психологические признаки старости. В следующих вопросах - раскроем основные составляющие образа жизни и выделим их особенности развития у пожилого человека. В практической части данной работы будет проведено исследование в форме анкетирования ряда лиц пожилого возраста, по результатам которого мы выясним, насколько для них важны вопросы как физического, так и психологического здоровья.

1.Стареющая личность и образ жизни

1.1 Что значит стареть?

Изучение вопросов, связанных с заключительным этапом жизнедеятельности человека, всегда было и остается актуальной задачей любого общества. Это связано с решением целого комплекса социально-экономических, медико-биологических и психологических проблем, возникающих в процессе старения. Эти проблемы в той или иной мере рассматриваются в рамках одной научной дисциплины, которая называется геронтологией.

Итак, геронтология – это наука о старении, старости и долголетии человека. Характерная для любой науки дифференциация знаний привела к выделению внутри геронтологии ряда самостоятельных дисциплин. Так, среди аспектов геронтологии определились общебиологический, медицинский, социальный, гигиенический и психологический. В свою очередь, возникновение психогеронтологии, как отмечает М.Д. Александрова (2), стало результатом развития самой психологии, в частности возрастной и дифференциальной, и объединения их с психофизиологией и психологией труда. Структура психогеронтологии в целом соответствует структуре общей психологии, то есть в ней также выделяются познавательные процессы, действия, состояния, психологические свойства личности.

Остановимся вкратце на основных понятиях геронтологии: рассмотрим, что представляет собой процесс старения, что такое старость.

Предметом геронтологических исследований, по мнению М.Д. Грмека (6), следует считать: во-первых, старение организма, то есть изменение с возрастом живых систем; во-вторых, возраст организма, являющийся неизбежным следствием процессов старения. Приводятся следующие наиболее типичные определения старения:

* Старение – результат ограничения механизмов саморегуляции, снижения их потенциальных возможностей при первичных изменениях в регулировании генетического аппарата;
* Старение – внутренне противоречивый процесс, в ходе которого возникают не только нарушение обмена и функции, но и мобилизуются важные приспособительные механизмы;
* Старение – это результат не только угасания, подавления жизненных процессов, но и включения определенных активных механизмов, ведущих к нарушению жизнедеятельности организма.

Итак, обобщая характеристики старения, можно сделать вывод, что оно представляет собой период индивидуального развития. Его течение определяется эволюционными механизмами, но связано как с угасанием, так и с включением активных механизмов дестабилизации жизнедеятельности. В процессе старения на основе сдвигов саморегуляции развивается не только деградация, но и важные приспособительные механизмы.

В психологической литературе обращается внимание на три основных закона старения.

Во-первых, закон гетерохронности – разновременности, закон, универсальный для всех возрастных периодов человека во множестве проявлений его становления и развития.

Во-вторых, закон специфичности, проявляющийся в том, какое направление принимают кривые возрастных изменений, какой они приобретают вид.

В-третьих, закон разнообразия, который может быть рассмотрен как частное рассмотрение закона специфичности. Он заключается в том, что показатели состояния тех или иных процессов, функций, свойств имеют больший разброс в группах пожилых и старых людей по сравнению с контингентом более молодых или зрелых личностей. Этот закон рассматривается как выражение все большей индивидуализации людей в период старения.

Приведем возрастные границы в период старения. Согласно Международной классификации, выделены три градации:

* Пожилой возраст:

 - 60-74 года (для мужчин);

 - 55-74 года (для женщин).

* Старческий возраст: 75-90 лет;
* Долгожители: 90 лет и старше.

Старение и старость представляют собой разные понятия. Можно сказать, что старость – это результат, следствие процесса старения. Старость, как отмечал И.И. Мечников (13), - явление, которое может быть изучено методами точной науки, а последние со временем установят правила для сохранения здоровья и силы в том возрасте, когда часто приходится прибегать к общественной благотворительности.

Старость имеет бесчисленное количество индивидуальных преломлений, подчеркивающих одну частную закономерность: чем выше стоит организм, тем больше различий между людьми, физическими и функциональными симптомами старости, временем их проявления.

Кратко остановимся на причинах старости и старения. Во время переписи населения в России в 1956 году было зарегистрировано почти 30 000 человек в возрасте старше 100 лет, а на Украине около 12 000 стариков старше 90 лет. Почему же сейчас средняя продолжительность жизни человека составляет около 60-70 лет (в разные годы и в разных странах это число колеблется в определенных пределах), то есть большинство людей даже не приближаются к видовому пределу человеческой жизни, который, по мнению ряда ученых, лежит в границах 113-120 лет.

Как утверждает В.В. Фролькис (20), существует около трехсот гипотез старения, каждая из которых отражает ту или иную сторону сложнейшего биологического процесса. Однако большинство из существующих теорий утратило свое значение и в настоящее время речь может идти лишь о нескольких принципиальных подходах к проблеме старения. Близкими к ней представляются теории, которые рассматривают жизнь и старение как растрату энергии, полученную человеком по наследству при рождении. Существуют химические теории старения. Как считает М.Д. Грмек, мнение древних ученых и врачей о причинах старения можно разделить на две группы:

* Причина старения заключается в постепенной потере чего-либо, что необходимо для поддержания жизни;
* Причина старения состоит в накоплении в избытке чего-либо, что вредно для организма.

С исторической точки зрения наибольшее значение имеет гипотеза, согласно которой в результате старения происходит постепенная потеря специфической жизненной энергии. Внешне мы замечаем такие признаки старения, как уменьшение роста за счет снижения упругости межпозвоночных и суставных хрящей, снижение веса. Движения становятся замедленными. Как подметил зорким глазом поэт, «старость ходит осторожно». Походка стариков становится менее упругой, шаркающей, длина шага уменьшается в среднем с 71 до 63 см. Изменяется осанка: большинство стариков уже не может прямо, высоко держать голову, многие горбятся. Кости становятся тоньше, уменьшается подвижность суставов. Объем мышц постепенно уменьшается, и в связи с этим худеют ноги и руки. У 30-летнего мужчины мышцы составляют 43% веса всего тела, а в старости только 25%. Мышечные волокна укорачиваются и количество их уменьшается, а за счет этого разрастаются сухожильные волокна. В результате мышцы становятся короче, а сухожилия - длиннее. Разрастается и жировая ткань, причем жир откладывается главным образом на животе и затылке. На коже лица и шеи появляются морщины, особенно на лбу, вокруг глаз и рта. Волосы седеют и выпадают, зубы желтеют и стираются.

Все это внешние признаки старения, а что представляет собой внутреннее старение?

По мнению Н.Ф. Шахматова (23), психическое старение есть процесс возрастного изменения высших психических функций, характеризующий заключительный период жизни человека. Процесс старения сопровождается нарастанием психических нарушений. Его можно прогнозировать лишь в общих и основных направлениях, но он абсолютно непрогнозируем в частностях. Не поддаются точному прогнозу такие показатели, как будущая форма старения, возможная скорость или темп развития возрастных изменений, время завершения жизни. Умеренное и равномерное угасание всех функционирующих систем организма соответствует скорее идеальному представлению о старении, чем действительному. Обычно процесс старения оказывается неравномерным для различных органов и систем. Основной тенденцией, отражающей суть инволюционного процесса, является факт необратимого постепенного движения в сторону снижения большинства жизненных функций.

Например, с возрастом информация, поступающая от органов чувств, становится менее четкой. Имеет место искаженное, слабое и неадекватное восприятие внешних раздражителей. Соответственно возрастает и ошибочность восприятия. Это может выражаться, например, в том, что человек не узнает знакомых, надевает чужие плащи и шляпы. Старение также влияет на содержание и качество мыслительных процессов. Мышление становится все менее объективным и неоправданно категоричным. Однако немало людей сохраняют силу ума, несмотря на свой старческий возраст. Умственная деятельность помогает им сделать старость не просто сносной, но и приятной.

Снижение памяти – один из первых и самых характерных признаков возрастных изменений. Известное ухудшение памяти наблюдается практически у всех людей в старости. В целом процессы запоминания, удержания и воспроизведения, то есть основные характеристики памяти, снижены в позднем возрасте. Исследования показывают, что в старости страдает компонент механического запоминания, а логически-смысловой не только сохраняется, но и приобретает особое значение. Старые люди сохраняют способность к системной памяти, позволяющей им воспроизводить события.

Специальные исследования показывают, что в процессе нормального физиологического старения существенно изменяется эмоциональная сфера человека, а именно: либо появляются ранее не свойственные ему состояния грусти, подавленности, мрачные мысли, либо отмечается более яркая выраженность эмоциональных черт, свойственных человеку раньше (тревожность, раздражительность, гневливость).

Многие исследователи последнего времени сходятся на том, что особенности старения в значительной степени предопределяются самим человеком, его характером, направленностью его личности. Психологическая капитуляция перед надвигающейся старостью только ускоряет ее наступление, провоцирует общий упадок сил. Народная мудрость гласит: «Каждый человек настолько стар, насколько сам себя таковым считает». Многое в старении человека определяется безнадежностью, утратой того, ради чего стоит жить.

Предшествующий старости жизненный путь человека, несомненно, будет оказывать влияние на содержание, которым он наполнит свою жизнь в поздние годы. Дефицит самостоятельности и инициативы в прежнее время будет затруднять процесс адаптации в старости, усиливая зависимость от поддержки, внимания и опеки окружающих людей.

Нормальным проявлением старения считаются те условия, когда в старости не происходит каких-либо изменений характера, и до конца жизни пожилые остаются такими же, как были и раньше. Если же изменения происходят, то они обусловлены развитием негативных возрастно-органических процессов, имеющих отношение к функционированию центральной нервной системы.

1.2 Основные характеристики образа жизни стареющей личности

Особый интерес при изучении процесса старения представляют исследования образа жизни человека. Понятие «образ жизни» - это широкая категория, включающая индивидуальные формы поведения, активность и реализацию всех возможностей в труде, повседневной жизни и культурных обычаях, свойственных тому или иному социально-экономическому укладу. Под образом жизни понимаются также количество и качество потребностей людей, их взаимоотношения, эмоции и их субъективное выражение.

Не вызывает сомнений, что соответствующий образ жизни способен как увеличивать, так и уменьшать продолжительность жизни; как устранять факторы, укорачивающие ее сроки, так и способствовать развитию заболеваний, связанных с возрастом. Следовательно, оптимальный образ жизни может не только устранять отрицательное воздействие на организм, но и совершенствовать адаптационные организмы, возникающие в процессе старения. Тем самым повышается устойчивость организма к факторам риска, то есть могут изменять индивидуальные сроки жизни.

Образ жизни человека включает не только выработанную многими поколениями и отражающую культурологические особенности среды систему питания и движения, но и всю сферу психического, эмоционального взаимоотношения со средой.

Рассмотрим некоторые составляющие образа жизни.

Питание. По мнению большинства медиков, социологов, диетологов, нерациональное питание – наиболее важный фактор внешней среды, непосредственно влияющий на скорость процесса старения и соответственно на продолжительность жизни человека.

В результате исследования 25 ученых – диетологов назвали наиболее типичные ошибки в питании современного человека:

1. Питание не соответствует потребностям организма, его энергетическим затратам, оно чрезмерно обильно.

2. Пища не полноценна из-за отсутствия в ней достаточного количества витаминов, минеральных веществ, клетчатки, но при этом слишком жирная. В ней мало натуральных продуктов и много консервов.

3. Слишком обильное питье, включая алкоголь и сладкие напитки.

4. Питание нерегулярное, прием пищи осуществляется слишком быстро, пища плохо пережевывается, так как мало времени («еда на бегу»).

5. Неправильное хранение и приготовление многих продуктов.

6. Питание перенасыщено сладкими продуктами.

7. Недостаточные знания об особенностях питания людей разного возраста.

Так, пожилые люди забывают о том, что им надо есть значительно меньше, чем раньше, из-за уменьшения расхода энергии. В качественном отношении их пища часто неполноценна, а в количественном – чрезмерна.

Нельзя питаться чем угодно, лишь бы утолить голод, поскольку из одной пищи строятся молодые, здоровые клетки, а из другой – слабые и больные, неспособные обеспечить работу организма надлежащим образом.

Люди стареют от минеральной и витаминной недостаточности, поскольку их пища ненатуральная и безжизненная. В течение прошлого века в питании человека произошли три коренных изменения, а именно: сужение набора природных пищевых продуктов, рафинирование, внесение в продукты питания химических добавок.

Сон. Как заметил Х. Гуфеланд (7), сон – одно из самых мудрых установлений природы. Он чрезмерно важен не только для восстановления энергии и жизненных сил, но и для сохранения и продолжительности жизни. Недостаточный сон истощает организм и способствует преждевременному старению. Но и слишком продолжительный сон не полезен для организма, поскольку способствует накоплению излишних и вредных веществ, нарушает правильное функционирование всех органов и систем, что в итоге также приводит к сокращению жизни.

Один из неприятных спутников позднего возраста – бессонница, причина которой кроется в недопустимом для пожилого человека переутомлении. Чаще всего психологическими причинами бессонницы становится депрессия, тревога, ссоры в семье, конфликты на работе. Она может быть обусловлена и медицинскими факторами, например такими, как нарушение обмена веществ, аллергия, артрит, радикулит, плохое пищеварение и многими другими, число которых множится по мере старения.

Работоспособность. Падение работоспособности – одно из наиболее очевидных проявлений старости. При этом старение начинает осознаваться только тогда, когда начинает снижаться физическая работоспособность.

Если стремление человека наполнить свое бытие смыслом, сделав свою жизнь полной и содержательной, остается нереализованным, его начинают преследовать чувства собственной ненужности и пустоты. Эта невостребованность в жизни начинает отрицательно сказываться на его здоровье, нарушая основные процессы жизнедеятельности организма человека. Ни для кого не секрет, что люди, которые вышли на пенсию и не сумели возместить потерю своей профессиональной деятельности каким-нибудь равным ей в психологическом смысле занятием, в подавляющем большинстве случаев начинают болеть различными болезнями, испытывают чувство постоянной слабости и, потихоньку угасая, сравнительно рано покидают этот мир. Хорошо известно и прямо противоположное явление: сознательное бытие людей преклонного возраста, наполненное решениями разнообразных конкретных задач и в высшей степени личных проблем, не только оказывает крайне благоприятное влияние на психическое состояние таких людей, но и позволяет им избежать очень многих заболеваний, что намного увеличивает срок их жизни.

В доказательство этого утверждения можно привести длинный ряд различных историй болезни, но вместо всех этих историй приведем известный случай из литературы. Давайте вспомним, что великий Гёте, находясь в весьма преклонном возрасте, работал над второй частью драматической поэмы о докторе Фаусте. После семи лет напряженной работы он, наконец, завершил свой труд и поставил свою печать на дописанной рукописи – это было в январе 1832 года, а в марте он скончался. Можно предположить, что Гёте, которому в то время уже исполнилось 82 года, чувствовал приближение смерти, но он сохранял страстное стремление завершить свое великое произведение – и смерть отступила. Точнее сказать, он отодвинул ее приход – до тех пор, пока поэма, которой он посвятил многие годы своей жизни, не была закончена. Напряженная творческая работа в течение семи лет помогала великому писателю побеждать смерть.

После небольшого экскурса в историю можно смело утверждать, что вышедшим на пенсию людям нужно обязательно заниматься каким-либо другим, важным и полезным делом. В противном случае их так называемое пассивное бытие превратится в медленное умирание. К тому же, по мнению В. Франкла (19), активная творческая жизнь людей преклонного возраста идет обществу только на пользу, а также имеет чрезвычайное большое психологическое значение, так как творческая деятельность имеет огромную внутреннюю ценность, наполняя пожилых людей чувством смысла собственного существования вне зависимости от того, сколько именно лет им исполнилось.

Многочисленные исследования говорят об огромной роли, которую играет в процессе старения социально-трудовая активность. Рассматривая этап завершения человеческой жизни, Б.Г. Ананьев (3) отмечал, что часто те или иные формы человеческого существования прекращаются еще при жизни человека как индивида, то есть их «умирание» наступает раньше, чем их физическое одряхление от старости. Это происходит в том случае, когда человек сам стремится к социальной изоляции, постепенно отказываясь и освобождаясь от многих функций и ролей в обществе, используя свое право на социальное обеспечение. Такое положение в конечном итоге приводит к деформации структуры личности.

Семья. Осознание своего места и положения в семье, избегание конфликтных взаимоотношений с детьми – это те важные вопросы, которые надо решать людям пожилого возраста. Насколько успешно и правильно будут найдены ответы на них, настолько благополучнее, комфортнее будет складываться и сама жизнь стареющего человека.

Также важным аспектом являются взаимоотношения с супругой (ом). Семейная жизнь у стариков продолжается, приближаясь к своей золотой свадьбе, они, нормальные живые люди трогательнее и трепетнее относятся друг к другу. Знаков внимания становится больше, в них скрытая просьба, и намек, и юмор, и нерастраченное чувство. Нормальные семьи в старости приобретают совершенно фантастическое качество – супруги становятся внешне похожими друг на друга. Именно о них писал Андре Моруа: «Самое трудное в браке – уметь перейти от любви к дружбе, не жертвуя при этом любовью. Тут нет ничего невозможного… В таком супружестве царит доверие, тем более полное, что оно зиждется на доскональном знании спутника жизни и такой прочной привязанности, что она позволяет заранее угадывать все душевные движения любимого существа. Таким супругам скука не страшна, потому что каждый из них настолько хорошо знает, что именно может заинтересовать другого, что беседа между ними не замирает…». Конечно, существуют пары, где супруги уже давно устали друг от друга и взаимоотношения не приносят никакой радости.

Общение. Степень взаимодействия с внешним миром имеет большое значение для стареющего человека. Дефицит общения в поздние годы переживается им как сильное стрессовое воздействие. На психическом состоянии неблагоприятно сказывается невнимание к пожилому человеку со стороны ближайшего окружения (членов семьи, родственников). Это способствует его уходу в себя, в психологическую изоляцию от живущих с ним рядом людей. Вместе с тем не все стареющие люди хорошо осознают тот факт, что с возрастом их взаимоотношения с окружающими людьми, прежде всего с членами семьи и, особенно с молодым поколением, объективно претерпевают изменения и надо искать адекватную форму их поддержания.

Канадские психологи пытались систематически имитировать крайне однообразные условия. Участниками исследования были здоровые студенты высших учебных заведений. Их поместили в небольшие звуконепроницаемые комнаты на удобные койки, на глаза надели полупрозрачные очки, пропускающие лишь рассеянный свет. Руки были покрыты от локтей до кончиков пальцев картонными муфтами, уши закрыты резиновой подушечкой при постоянном легком звуке работающего вентилятора. Они лежали так целыми днями, без движения и лишь при необходимости ходили есть или в уборную. Добровольцы могли говорить в микрофон, висящий у них перед ртом и прослушивать инструкции из небольших наушников. Через несколько часов пребывания в полной изоляции, целенаправленное мышление начинало их все больше затруднять, внимание не удавалось сосредоточить, внушаемость становилась явно повышенной. Настроение колебалось от крайне раздраженного до легкого веселья. Скука была такой, что человек мечтал о любом стимуле или движении, а, получив их, чувствовал себя неспособным их выполнить или не желал предпринимать усилий. Способность решать простые умственные задачи заметно снижалась, причем это имело место еще 12-24 часа после окончания изоляции. Хотя каждый час эксперимента оплачивался, большинство студентов не выдерживали в изоляции более 72 часов.

Этот эксперимент доказывает важность активного взаимодействия с внешним миром. Не надо замыкаться на самом себе. Нужно общаться, находить новые знакомства, участвовать в организации и проведении культурно-массовых мероприятий.

Смерть близких. Смерть близкого человека, родственника или супруга, с которым были связаны многие годы совестной жизни, особенно остро переживается в старом возрасте. Такая смерть глубоко ранит, горе видится безутешным. Тяжесть случившегося неимоверно возрастает, если человек, понесший утрату, остается в одиночестве. Нередки случаи, когда старики, не справившись с безутешным горем, умирают вскоре после смерти дорогих им людей. Отмечены индивидуальные различия в том, как отражается утрата супруга на продолжительности жизни того, кому выпала участь овдоветь.

Исследование, проведенное в Бостонском университете (было изучено 1774 историй болезней пациентов, перенесших инфаркт), показало, что смерть любимого человека в 14 раз повышает опасность развития такого недуга. В другом исследовании, выполненном в 1967 г. в Уэльсе, было установлено, что смертность среди овдовевших на первом году после утраты супруга в 10 раз выше, чем в среднем по региону в той же возрастной группе населения.

Одиночество. Процесс социальной адаптации протекает особенно трудно у одиноких людей. Как правило, они страдают неустойчивостью настроения, у них низкая удовлетворенность жизнью, они не ждут ничего хорошего для себя от будущего. Одиночество усугубляется определенным личностным складом человека. Люди с повышенными требованиями к окружающим, постоянным чувством неудовлетворенности, необщительные, замкнутые на своем внутреннем мире испытывают дополнительные трудности в социальной адаптации, когда остаются в одиночестве.

По данным зарубежных исследований можно сделать вывод, что одинокие мужчины в старости переносят свое положение тяжелее женщин, которые легче приспосабливаются к одинокой жизни во многом за счет более эффективной социальной адаптации. Они устанавливают новые знакомства, находят приемлемые для себя формы общественной занятости, наполняют интересным содержанием свой досуг. Женщины быстрее приспосабливаются к раздельному проживанию с детьми. В отличие от мужчин они более открыто признаются в своем одиночестве и не стесняются на него жаловаться, обсуждать связанные с ним проблемы со знакомыми или близкими.

1.3 Образ жизни и его значение для процессов старения

При изучении повседневной жизни человека концепция образа жизни очень полезна: она отражает внешнее повседневное поведение и интересы отдельных людей и целых общественных групп. Концепция образа жизни может пониматься и как совокупность конкретных подходов каждого человека к использованию ресурсов и возможностей, предоставляемых ему социальными условиями, традициями, образованием, рыночными отношениями. Важными оказываются и мотивации потребностей, принятые в обществе ценности, которые составляют основу поведения.

 По мнению Н.Н. Сачук (15), концепция образа жизни, с точки зрения ее применения в социально-медицинских исследованиях, - это установившаяся система форм и видов деятельности, повседневного поведения и взаимоотношений людей при определенных условиях внешней среды, связанных со здоровьем. Выявлена тесная связь между образом жизни и состоянием здоровья пожилых и старых людей. Образ жизни, как и состояние здоровья, является одной из важных предпосылок долгожительства.

Данная концепция основана на понимании всего процесса развития человека с раннего детства и до глубокой старости, ее неотвратимости, а также знании того, каким образом можно оптимально использовать силы организма как в период молодости и зрелости, когда человек достигает вершины индивидуальных возможностей, так и тогда, когда силы с годами неизбежно уменьшаются. При этом следует привлечь внимание к двум моментам. Первый – это влияние образа жизни в детстве и молодости на сохранение дееспособности в пожилом и старческом возрасте. Биологический «облик» старого человека в значительной степени определяются периодами его детства, молодости и зрелости. Второй момент связан с необходимостью уяснить, насколько утрата адаптационных возможностей является неизменной характеристикой процесса старения организма и в какой степени их сохранение зависит от образа жизни человека.

Функции и особенности старения организма человека свидетельствуют о том, что филогенетически он приспособлен к деятельности, а не к покою. Это подтверждается всей судьбой человеческого вида, его прошлым, когда способность совершать физические усилия была условием выживания. От физической силы, активности, подвижности, быстроты реакции зависели добыча пищи и возможность спастись от более сильного противника, избежать и устранить отрицательное воздействие окружающей среды. Выживали те индивиды, которые обладали большей физической силой, более совершенными механизмами физиологической адаптации к физическим нагрузкам, чем другие, которые становились добычей зверей, погибали от холода и голода и т.п.

Общеизвестно, что одни люди сохраняют до глубокой старости физическую активность, бодрость духа, внешнюю моложавость, веселый нрав и оптимизм. Другие же мрачны, бездеятельны, недовольны собой и окружающими; они полнеют и очень скоро становятся обездвиженными, прикованными к ограниченному пространству, которое в конце концов ограничивается постелью.

Закономерно и естественно, что в пожилом и, особенно в старческом возрасте у человека возникает склонность к ограничению двигательной активности, пренебрежению диетой, пассивностью в отношении многих психогенных стрессов вместо активного им сопротивления. Конечно, такая склонность зависит от личностных особенностей человека: одни способны преодолеть эту пассивность, видоизменить или даже полностью заменить жизненные ценности, находя положительные стороны в своем новом статусе. Другие же проявляют все меньше желание использовать те силы, которыми они еще располагают. Это ведет к тому, что со временем выносливость, четкость функционирования неиспользуемых физиологических механизмов снижаются. Появляется «заколдованный круг»: двигательная и нервно-психическая пассивность ускоряет процесс постепенной утраты адаптационных возможностей, приближает старость, а с ней и все старческие недуги. Возникает сакраментальный вопрос: в какой степени темп снижения эффективности приспособительных механизмов организма является результатом генетически обусловленных процессов старения, и в какой мере на этот процесс влияет образ жизни?

Парадоксально, но факт, что на темп старения, то есть на скорость снижения адаптационных возможностей организма, активный образ жизни не оказывает непосредственного влияния, но физические возможности людей, ведущих пассивный, малоподвижный образ жизни, намного меньше, чем у их ровесников, активных и деятельных. Этот парадокс объясняется, прежде всего тем, что при значительной двигательной активности процесс старения начинается после 25-30 лет с более высокого уровня показателей, и поэтому такой человек в возрасте, например, 60 лет с точки зрения своих физических возможностей, выносливости сохраняется даже лучше, чем человек на 10-20 лет более молодой, но ведущий сидячий образ жизни.

Механизм влияния двигательной активности на организм является многоплановым и весьма сложным. Повышенная двигательная активность в целом увеличивает максимальные физические возможности человека и уменьшает физиологические нагрузки на организм при любой работе, которая не превышает таких возможностей. Таким образом, двигательная активность вызывает в организме изменения, противоположные тем, которые наступают в результате старения.

И теперь мы можем сделать вывод, что старость приближается к человеку двумя путями: через физиологическое ослабление организма и сужение круга интересов, вызываемое изменениями психики. Мы выявили взаимозависимость этих процессов, проявляющуюся в психофизическом уменьшении активности человека. По мнению некоторых геронтопсихологов, психическое умирание ускоряет физиологическое, поэтому люди, которым удается долго сохранить психическую активность, продлевают свои зрелые годы и годы ранней старости и отодвигают немощную, глубокую старость. Каждый человек сам выбирает и вырабатывает свой собственный способ старения.

старость образ жизни

2. Практическая часть

2.1 Анализ вопроса влияния образа жизни на процесс старения

Для проведения нашего исследования было решено разработать анкету с несколькими вопросами, которые отражали бы все интересующие нас аспекты образа жизни и распространить их среди лиц пожилого возраста. С вопросом о правильном составлении анкеты мы обратились в Отделение психологической помощи Комсомольского района г. Тольятти, находящееся по адресу ул. Коммунистическая д. 87а. С помощью работников этого Отделения мы сумели составить грамотную анкету для опроса (Приложения №1).

Для большей наглядности нашего исследования было принято решение о разделение всех опрашиваемых по возрастному признаку:

* 60-65 лет,
* 65-70 лет,
* 70-75 лет.

По результатам опроса у нас сформировались 3 группы, каждая из которых состояла из 10 человек. В первую группу вошли люди в возрасте от 60 до 65 лет (Приложение №2):

1. Воробьева Любовь
2. Попов Николай
3. Комов Юрий
4. Зубкова Валентина
5. Франчук Аркадий
6. Тарасов Михаил
7. Жигалко Валерий
8. Хайрулин Шамиль
9. Хайрулина Надия
10. Шрина Елена

Во вторую группу вошли люди в возрасте от 65 до 70 лет (Приложение№3):

1. Мухина Зинаида
2. Новикова Прасковья
3. Комова Татьяна
4. Кивотова Светлана
5. Кудинов Константин
6. Смирнова Раиса
7. Фурсова Нина
8. Ширин Борис
9. Львова Валентина
10. Трещалина Александра

А третью группу составили люди в возрасте от 70 до 75 лет (Приложение №4):

1. Чванов Алексей
2. Чванова Мария
3. Сысолетин Геннадий
4. Орловская Валентина
5. Щеблетов Петр
6. Щеблетова Валентина
7. Самойлова Евдокия
8. Самойлов Константин
9. Колесникова Мария
10. Небольсина Александра

Каждый из них заполнил составленную нами анкету, и вот какие результаты у нас получились.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Аспект | 60-65 | 65-70 | 70-75 |
| Рацион питания: |
| * Не изменился
 | 4 | 6 | 5 |
| * Увеличился
 | 1 | 0 | 0 |
| * Уменьшился
 | 5 | 4 | 5 |
| Сон: |
| * Нормальный
 | 5 | 5 | 5 |
| * Хороший
 | 2 | 0 | 2 |
| * Беспокойный
 | 3 | 5 | 3 |
| Общение: |
| * Узкий круг общения
 | 5 | 6 | 4 |
| * Люблю общаться
 | 4 | 4 | 6 |
| * Многим интересуюсь, завожу новые знакомства
 | 1 | 0 | 0 |
| Семья: |
| * Тесные отношения
 | 7 | 8 | 7 |
| * Самостоятельный
 | 2 | 2 | 3 |
| * Одинокий
 | 1 | 0 | 0 |
| Интересы: |
| * Умственные занятия
 | 3 | 3 | 3 |
| * Физическая работа
 | 2 | 3 | 3 |
| * И то и другое
 | 5 | 4 | 4 |
| Работоспособность: |
| * Понизилась
 | 6 | 7 | 8 |
| * Повысилась
 | 0 | 0 | 0 |
| * Не изменилась
 | 4 | 3 | 2 |

Изучив данную таблицу, мы можем сделать некоторые выводы. К примеру, рацион питания. В процессе старения он должен постепенно уменьшаться, так как размеры затраты энергии сокращаются. В первой группе мы видим, что у 5 человек он действительно уменьшился, у 4 остался прежним, а у 1 человека даже повысился, что приведет к каким-либо физиологическим нарушениям в дальнейшем. Во второй группе у 4 человек рацион уменьшился, а у 6 остался прежним. В третьей же группе у 5 человек остался прежним и у 5 уменьшился. В итоге получается, что из 30 опрошенных 14 человек снизили свои потребности в пище, 1 человек повысил, и 15 оставили свой ежедневный рацион прежним. В процентном соотношении этот вопрос выглядит так:

Сон. Из таблицы мы можем увидеть, что хорошим крепким сном обладают лишь 4 человека из опрошенных, у 15 человек нормальный, а 11 человек страдают от беспокойного сна, что может быть связано с различными причинами (депрессия, тревога, одиночество, переутомление, плохое пищеварение и т.д.).

Как уже говорилось раннее, степень взаимодействия с внешним миром имеет большое значение для стареющего человека. Дефицит общения в поздние годы приводит к сильным стрессовым переживаниям. В нашем случае мы можем сказать, что лишь 1 человек проявляет сильную тягу к общению. Он многим интересуется, любит общаться и постоянно ищет новые знакомства. Любопытен тот факт, что этот человек находится в первой группе (60-65 лет), а во второй и третей группах таких активистов и вовсе нет. Большинство (15 человек) ограничиваются общением с соседями или старыми знакомыми, родственниками. Так 73,3% опрошенных имеют хорошие отношения с родными. Видимо, им вполне достаточно общения с близкими. Остальные же любят общаться, но больших усилий к этому не прилагают (14 человек).

Еще одним аспектом исследования данной работы является работоспособность лиц пожилого возраста. Ее падение – одно из наиболее очевидных проявлений старости. По результатам анкетирования мы выяснили, что пожилой человек в большинстве своем любит поработать как физически, так и умственно, но все же небольшое преимущество имеет интеллектуальный труд, нежели физический.

Наименьшая популярность физического труда объясняется явным снижением уровня работоспособности. Если в первой группе у 4 человек уровень работоспособности не изменился, а у 6 понизился, то во второй группе это же соотношение выглядит так: 3 человека к 7 соответственно. В третей же группе понижение работоспособности наблюдается уже у 8 человек, и лишь 2 человека продолжают трудиться с неизменной активностью.

Результаты анализа полученных данных позволяют сделать вывод, что активный образ жизни действительно играет немаловажную роль в процессе старения. Было опрошено 30 пожилых людей, у 14 из них заметно уменьшился рацион питания, 19 из них имеют нормальный сон, 15 – любят и хотят общаться, 22 – имеют хорошие взаимоотношения с семьей, и у 21 – понизился уровень работоспособности. Все это признаки внимания к свому здоровью. Но мы подсчитали каждый элемент в отдельности, и у нас получилась довольно оптимистичная картина. А теперь посмотрим каждую группу в отдельности. Так в первой группе из 10 человек лишь 3 обращают внимание на все элементы здорового образа жизни, во второй 4 человека организуют свое свободное время с пользой для себя, в третьей группе число сознательных возрастает до 6.

По мнению автора, полученные цифры можно объяснить так: первая группа самая молодая из исследуемых. Большинство в возрасте 60-65 лет продолжают работать и не считают нужным что-то менять в своей жизни. Зачастую люди думают, что стариками нас можно назвать, когда мы прекращаем профессиональную деятельность. Поэтому в группе из 10 человек лишь трое следят за образом своей жизни.

Вторая группа в большей мере осознает себя пожилыми. С работы они уволились и на первое место выходят заботы о детях, внуках, даче, огороде. Для такой деятельности, конечно же, требуется довольно много сил. И если пожилой человек не будет обращать внимания на правильное питание, своевременный отдых, размеренную деятельность, то довольно скоро он серьезно заболеет от переутомления. Поэтому здесь мы видим 4 человек, следящих за образом жизни.

В третьей группе мы отметили 6 человек активно проживающих свой век. Что говорит о высоком уровне жизненного оптимизма и нежелании становится «дряхлыми стариками», несмотря на преклонные годы. Пассивность других можно объяснить либо тяжелыми физическими страданиями, связанные с болезнями, либо они сдались психологически, решили просто дожить отпущенный им срок.

В целом у нас получилась такая картина. Из 30 человек лишь 13 лиц пожилого возраста(43%) сумели заполнить свое время и душу тем делом, на которое у них хватит сил в данный момент. Так же, несмотря на свой возраст, они сохранили тягу к наполненной радостными событиями жизни, в них осталось желание быть для кого-то или для чего-то. Следовательно, процесс старения не будет им великой тягостью, это лишь очередной жизненный этап развития человека.

Заключение

Проведенное исследование позволяет сделать вывод, что старение как широко распространенное явление – характерная черта современного развитого общества. Не существует единого способа измерения старения – большинство геронтологов эмпирически выбирают возраст 60-65 лет как указание на начало старости. Примерно в этом возрасте разрушения во многих соматических и психологических процессах впервые становятся легкоразличимыми. Тело постепенно изнашивается, стареют клетки, все больше внешних признаков старости (морщины, сутулость и т.д.). Наравне с внешним старением развиваются и внутренние изменения. Пожилые люди оглядываются назад и пересматривают свои жизненные решения, вспоминают об успехах и неудачах. Только в старости может прийти настоящая зрелость и мудрость, "осознание безусловного значения жизни перед лицом смерти". Все мелочное неважное отпадает, на передний план выходит главное, "вечное". Человек начинает порой смотреть на мир и на жизнь как бы "с птичьего полета", с некоторым равнодушием и снисходительностью, наблюдая за хлопотами, стремительностью и неистовством людей молодого возраста. Сенека говорил: "И старость полна наслаждений, если только уметь ею пользоваться". Каждый, достигший почтенного возраста, может и должен сказать самому себе: это ложь, будто старость - жизнь после жизни! Мы можем и должны жить активно, с чувством достоинства, с ощущением удовлетворения от всего, что нам дарует природа. И старость может быть в радость.

Особый интерес в нашем исследовании был отдан образу жизни пожилого человека. Это понятие, включает индивидуальные формы поведения, активность и реализацию всех возможностей в труде, повседневной жизни и культурных обычаях, свойственных тому или иному социально-экономическому укладу. Под образом жизни понимаются также количество и качество потребностей людей, их взаимоотношения, эмоции и их субъективное выражение.

Из теоретической части мы выделяем тот факт, что на темп старения активный образ жизни не оказывает непосредственного влияния, но физические возможности людей, ведущих пассивный образ жизни, намного меньше, чем у их активных ровесников. Также было выявлено, что люди, которым удается долго сохранить еще и психическую активность, продлевают свои зрелые годы и отодвигают немощную, глубокую старость. Каждый человек сам выбирает свой собственный способ старения. Практическое исследование показало нам, что примерно 43% лиц пожилого возраста стараются соблюдать основные постулаты здорового образа жизни, что обеспечивает им более интересную, наполненную событиями старость, так как у них присутствует бодрость духа и желание жить. Оставшимся 57% пожилых людей следует обратить внимание на свой образ жизни и, возможно, что-то изменить в своей повседневной деятельности. А задача государства и окружающего общества помочь им в этом.

Из всего выше сказанного можно сделать вывод, что важную роль в долголетии человека играет образ жизни. Люди, проживут долгую и активную жизнь, питаясь умеренно, ведя физически активный образ жизни, трудясь до самых поздних лет. При этом здоровье как физическое, так и психологическое – существенный фактор, определяющий образ жизни стареющего человека, его способность адаптироваться к новым условиям жизни. Достаточно соблюдать несколько правил:

1. Необходимо сохранять все органы в полной их силе, своевременно распознавать болезненные проявления и бороться с ними.
2. Следует быть умеренным в потреблении пищи и питья.
3. Нужны ежедневные физические упражнения, прогулки пешком.
4. Следует вставать и ложиться рано. При этом сон не должен продолжаться более 6-7 часов.
5. Ежедневно нужно принимать ванну или обтираться.
6. Надо воспитывать в себе жизнерадостность для спокойствия души и оптимистического воззрения на жизнь.

Литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга.
2. Александрова Н.Д. Проблема социальной и психологической геронтологии. – Л., 1974.
3. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2 томах. – М., 1980. –т.1.
4. Выготский Л.С. Проблема возраста// Собр.соч.: в 6 т. М., 1984. Т.4 - с.244-268.
5. Гальперин П.Я., Запорожец А.В., Карпова С.Н. Актуальные проблемы возрастной психологии. М., 1978.
6. Грмек Н.Д. Геронтология – учение о старости и долголетии. – М., 1964.
7. Гуфеланд Х. Искусство продлевать человеческую жизнь /Время жить. – СПб., 1996.
8. Дыскин А.А., Решетов А.Л. Здоровье и труд в пожилом возрасте. – М: 1988.
9. Клац Р. Остановите болезнь старения/ Р.Клац, К.Кан. - Минск: Попурри, 2000.
10. Котельников Г.П. Геронтология и гериатрия: Учебник/ Г.П.Котельников, О.Г.Яковлев, Н.О.Захарова. - Самара: Самарский Дом печати, 1997.
11. Краснова О.В. Социальная психология старения: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Изд. центр "Академия", 2002.
12. Лисина М.И. Проблемы онтогенеза общения. М., 1986.
13. Мечников И.И. Этюды оптимизма. – М., 1987.
14. Психология здоровья: Учебник для вузов /Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер,2003.
15. Сачук Н.Н. К вопросу изучения взаимосвязи между состоянием здоровья пожилых людей и их семейным положением// Здравоохранение РФ.-1984.-№5.
16. Сосин М.Я., Дыскин А.А. Пожилой человек в семье и обществе. – М: 1984.
17. Стюарт-Гамильтон, Ян. Психология старения/ Я. Стюарт-Гамильтон. - 3-е международное изд.. - СПб.: Питер, 2002.
18. Ужегов Г.Н. Энциклопедия старости: Народный лечебник/ Г.Н.Ужегов. - М.: АСТ, 1999.
19. Франкл В. Психотерапия на практике. СПб.: Речь, 2000.
20. Фролькис В.В. Старение и увеличение продолжительности жизни. Л., 1988.
21. Хейфлик Л. Как и почему мы стареем?: Советы специалиста/ Л.Хейфлик. - М.: Вече, 1999.
22. Хрисанфова Е.Н. Основы геронтологии: Учебник (Антропологические аспекты)/ Е.Н.Хрисанфова. - М.: Гуманитарно-издательский центр Владос, 1999.
23. Шахматов Н.Ф. Психическое старение. – М., 1996.
24. Яцемирская Р.С., Беленькая И.Г. Социальная геронтология: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.

Приложение №1

АНКЕТА

ФАМИЛИЯ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ИМЯ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Выберите наиболее подходящий для Вас вариант ответа.

1. Ваш возраст?

А) 60-65 лет

Б) 65-70 лет

В) 70-75 лет

2. Каков ваш рацион питания?

А) остался прежним

Б) увеличился

В) уменьшился

3. Особенности сна:

А) нормальный, обычный сон

Б) хороший, крепкий, освежающий сон

В) беспокойный, с частыми пробуждениями и сновидениями

4. Общение с окружающими:

А) ограничиваюсь общением с соседями и старыми знакомыми

Б) люблю общаться, легко вступаю в контакт с новыми людьми

В) стараюсь не останавливаться на достигнутом, ищу новые знакомства, посещаю библиотеки, кружки (отделение дневного пребывания), состою в общественной организации

5. Взаимоотношения с родными:

А) близкие относятся ко мне со вниманием, мы довольно часто встречаемся

Б) справляюсь со своими проблемами самостоятельно

В) чувствую себя одиноким

6. Какой вид занятий вы больше предпочитаете?

А) умственный (чтение, просмотр интеллектуальных передач и т.д.)

Б) физический (люблю мастерить, работать в огороде, вышивать, вязать и т.д.)

В) привлекает и тот, и другой вид работ

7. Изменился ли с возрастом ваш уровень работоспособности?

А) понизился

Б) повысился

В) остался прежним