

1. МИТОВЕ И СТЕРЕОТИПИ ЗА СТАРЕЕНЕТО И ЗА ХОРАТА В КЪСНАТА ВЪЗРАСТНОСТ. ЕЙДЖИЗЪМ.

Какво означава да остарееш - много хора през младостта и Средната Възрастност намират този Въпрос за толкова застрашителен, че предпочитат да не мислят и да не се подготвят психологически за последния етап от жизнения цикъл. Същевременно, демографските промени показват, че продължителността на живота нараства, населението на планетата застарява и едва ли човечеството ще преживее нова младост. Тази тенденция е най-силно изявена в разбитите страни и особено в Европа, която не случайно се нарича "континент в своята есен".

Остаряването и приспособяването към предизвикателствата на стареенето е неизбежност за всеки от нас. Съвсем логично е да се стремим да разберем повече, как да се приспособим към загубите на стареенето, биологични, социални и психологически за да превърнем старостта в добро време за живеене. Съвременните изследвания, както и всекидневните наблюдения предлагат доказателства, КАКТО ЗА БУФЕРНИЯ, ТАКА И ЗА ДИРЕКТНИЯ ЕФЕКТ НА оптималното личностно функциониране и общо на ПСИХОЛОГИЧЕСКИТЕ ФАКТОРИ ЗА ТИПА И НАСОКАТА НА СТАРЕЕНЕТО: НОРМАЛНО, ПАТОЛОГИЧНО ИЛИ ДОЗИТИВНО, УСПЕШНО СТАРЕЕНЕ.

Въпреки това в днешно време за някои хора късната възрастност е безлично състояние на "полусъществуване". В социалните репрезентации за този етап от жизнения цикъл съществуват както негативни така и позитивни стереотипи. Обаче, като правило преобладават негативните. Старостта се разглежда като време в човешкия живот, когато се очакват нарастващи загуби във всички сфери на живота, биологичната, социалната, личностното и когнитивно разбитие. Също така се приема, че тези загуби са универсални и се отнасят за всички хора. Тази социална репрезентация, образува ядрото на "дефицитните" или инболутибни модели, според които стареенето предизвиква "разпад" на личността, снижават се физическите и когнитивни способности, а също така адаптационните компетентности. Митовите и стереотипите за старостта, както и тези за юношеската криза се отличават с голяма резистентност в общественото съзнание, особено в западната култура. В социалните репрезентации, макар и по-рядко има и позитивен прототип на стария човек, като мъдър, добродушен, търпелив, проявяващ загриженост за децата, бъдещето на човечеството и за съхраняване на духовните и морални ценности. Както крайно негативната така и крайно идеализираната стереотипизация на късната възрастност не се потвърждава от всекидневния опит и съвременните научни изследвания. Примери за негативни стереотипи

-1. Повечето стари хора са бедни

-2. Повечето стари хора не могат да свържат двата края заради инфлацията

-3. Повечето стари хора имат жилищни проблеми

-4. Повечето стари хора са слаби и болни

-5. Повечето стари хора имат нужда от защита и не са политическа сила.

-6. Повечето стари хора се справят лошо с работата си - тяхната работоспособност, продуктивност, мотивация и способност да възприемат новостите с по-ниска отколкото на младите хора

-7. При по - възрастните работници вероятността от трудови злополуки е по - висока.

-8. Повечето стари хора са интелектуално ригидни и догматични. Повечето от тях са закостенели и не проявяват гъвкавост НА МИСЛЕНЕТО.

-9. Повечето стари хора Живеят В социална изолация и са самотни.

ПРИМЕРИ ЗА ПОЗИТИВНИ СТЕРЕОТИПИ

-1. Повечето стари хора са осигурени и са достатъчно задоволени от всичко, защото

работещите членове на обществото щедро ги осигуряват с пенсия

-2. Старите хора са потенциална политическа сила. Те гласубат и вземат участие в политическия живот. Те са единни и многобройни.

3. Старите хора лесно се сработват с хората. Те са добри и приветливи .

-4. Повечето стари хора се отличават със зрялост, жизнен опит и мъдрост.

-5. Повечето стари хора умеят да изслушват и са особено търпеливи по отношение на децата.

- 6. Старите хора се отличават с доброта и щедрост към своите деца и внуци.

Изследванията на социалните репрезентации за хората в напреднала възраст потвърждават тази вътрешна противоречивост и амбивалентност на нагласите. Във всекидневните отношения хората в късна възраст са възприемани едновременно като

-мъдри и дебилни, "изкуфяли", "тропа му дъската"

-като добряци, с благ характер и заядливи, вечно мърморещи и предизвикващи скандали.

-като алтруистични, посветени за добруването на следващите ги поколения или като егоцентрични, загрижени единствено за себе си. Такава поляризация на социалните репрезентации възпрепятства диференцираното Възприемане на старите хора като личности с действително съществуващи между тях индивидуални различия.

Най-интересното е че, тези имплицитни концепции, доминираха и в класическата геронтология. Емпиричните изследвания провеждани с клинични извадки потвърждаваха еднолинейния модел на възрастовата промяна прогрес през младостта регрес в старостта.

Преди 30 години Бърнис Н1огартен описва пренебрежителното отношение към този Възрастов период, с понятието ейджизъм. То означава неправомерно обобщаване и доминиране в общественото съзнание на социална нагласа, която се изразява в неоправдано висока оценка на младостта и дискриминация на старите хора. Отложените последствия на негативните стереотипи засягат не само старите хора. Те Внушават страх у младите, и емпиричните изследвания, показват, че тези които в младостта подържат, негативни нагласи и очаквания за регресивни промени, през последния етап на живота си, имат по-лошо здравословно състояние и по-ниска продължителност на живота. Анкетите също така показват, че повечето възрастни хора имат по-високо мнение за своето умствено състояние, икономическо и социално положение, самочувствие и удовлетвореност в живота в сравнение с другите възрастни хора от своята възрастова група, както и с населението като цяло. Съвременната медицина започна успешно да се справя с много сериозни болести. Има хора в напреднала възраст в добро здравословно състояние. Също така нарастват интериндивидуалните различия. Много възрастни хора са пълни със живот, продължават да работят след пенсионирането си, проявяват интерес към обкръжаващата среда и са склонни да овладяват нов опит и да се преквалифицират. Явно благодарение на социокултурните промени пред очите ни възниква нова социална група, състояща се от жизнени, високообразовани пенсионери, които продължават да се образуват и да усвояват нови компетентността. Така например 65 годишен човек, който още работи или току що е излязъл в пенсия е относително пълен със сили. Твърде възможно е да се грижи за своите 85 или повече години родители, чието здраве може наистина да е влошено. Тези хора принадлежат към две различни поколения и не могат да се слагат в една възрастова група. Понастоящем много от седемдесет годишните, водят активен начин на живот и правят това, което преди 30 години са могли да си позволят 50 годишните (Н1огартен, Н1огартен, 1987 с.724)

Хората в напреднала възраст се различават много един от друг, така, че не бива да ги разглеждаме като еднородна група. Това възпрепятства не само описанието на индивидуалните различия, но и описанието на интергруповите различия, предикторите на стареенето и извеждането на възрастово нормативните закономерности. Именно поради това както посочих в началото на лекциите понастоящем се променя периодизацията на жизнения цикъл. Налице е феномена "размножаване на възрастите в живота". Тази фундаментална идея на историка Петер Ласлет е била стимулирана от намерението да се отграничи уникалността и развитийния потенциал на третата възраст, от четвъртата възраст.

На базата на пробегданите емпирични изследвания с нормални популации, дефицитни и инеолутивни модели за стареенето постепенно отстъпват място на диференциран възглед за късната възрастност, който отчита интергрупобите и индивидуалните различия. Друг източник за утвърждаването на диференциалното и плуралистично разбиране на процесите на стареене е обогатяването на теоретичните модели за човешкото разбитие. Прилагането на основните принципи на психологията на развитието през цялостната продължителност на живота, а именно идеята за многопосочността, многофакторната детерминация на възрастовите промени, идеята за индивидуалната пластичност и историческа изменчивост на възрастовите периоди, водят до нов възглед за старостта, който отчита както загубите така и придобивките на последния етап на жизнения цикъл.

За разлика от юношеството и младостта, в които биологичните придобивки са вътрешни по отношение на когнитивното и психосоциално развитие, биологичните изменения през късната възрастност са свързани със спад. Подобни изменения могат да бъдат просто инструментални по отношение на психическото развитие и личностното израстване на възрастните. Практически един от главните стимули за личностната реинтеграция през късната възрастност е компенсация на загубите чрез развитие на нови адаптивни и саморегулативни компетентности за справяне с променящите се външни и вътрешни условия на живота. В тази насока Пол Белтс разглежда динамичната интеракция между придобивки и загуби като общ адаптивен процес, който има значение на всички фази на живота и особено за късната възрастност.

Съдържателно този адаптивен процес се реализира според формулирания он П.Б. метазакон за човешкото развитие СОК. - СЕЛЕКТИВНА ОПТИМИЗАЦИЯ НА ОБЛАСТИТЕ, В КОИТО МОЖЕ ДА ИМА ПОСТИЖЕНИЯ И КОМПЕНСАЦИЯ НА ЗАГУБИТЕ, ЧРЕЗ РАЗВИТИЕТО НА НОВА КОМПЕТЕНТНОСТ.

Процесът на селективна оптимизация и компенсация на загубите изгражда основния компонент на т.н. успешно или оптимално и щастливо стареене. Действието на този принцип, може да се проследи в различни области на живота през късната възрастност, но най - ясно се очертава в когнитивната сфера (развитието на мъдростта), развитието на емоционалната интелигентност и личностната пластичност за адаптация към променящите се жизнени обстоятелства, включително и към загубите в здравен аспект.

Тема: Как да стареем мъдро? Психосоциално и когнитивно развитие

през Късната Възрастност.

точка 2.ПРОМЯНА В ПЕРИОДИЗАЦИЯТА. ДИФЕРЕНЦИАЛНА

СПЕЦИФИКА НА ЧЕТИРИТЕ ДЕСЕТИЛЕТИЯ НА КЪСНАТА

ВЪЗРАСТНОСТ.

Ирен Бернсаид и колеги предлагат следната характеристика на четирите десетилетия на Късната възрастност (Вигш1с1е,1993).

Първото десетилетие на късната възрастност: от 60-70 години, бремето на т.н. "млади хора в късна възрастност".

Това десетилетие е важен преходен период, които носи съществени промени в живота. В периода от 60-70 години, повечето хора се сблъскват с необходимостта да се адаптират към новото разпределение на ролите. Те се опитват да се справят със загубите и да се възползват от ползите на това десетилетие. В тази възраст често спадат доходите поради доброболно пенсиониране или поради принудително наложено намаляване на количеството работни часове. Умират приятелите и някои колеги от професионалната общност. Най - значима промяна в начинът на живот за тази възрастова група е снижабането на техния статус в обществото (формален и неформален), както и на социалните очаквания. След 60-65 години от хората се очаква да бъдат по-малко енергични, по-малко автономни и творчески съзидателни. Това е автоматична социална реакция от страна на по-младите. Бернсаид смята, че тази реакция деморализира възрастните хора и особено онези, които са здрави и изпълнени с творческа енергия. За съжаление много от хората в това десетилетие, приемат тези наложени стереотипи. Те забавят собствения си темп и ритъм на живот и по - този начин косвенно потвърждават митовете и негативните социални очаквания за късната възрастност.

В този период физическата сила отслабва и за хората, които работят в производствената сфера, това може да се окаже сериозен проблем и причина за по-ранно пенсиониране. Но сред тези, които се занимават с висококвалифициран труд т.н "бели якички" има чести случаи, когато възрастните хора в това десетилетие чувстват прилив на енергия и търсят нови видове дейности. Голяма част от новопенсионираните мъже и жени са здрави, издръжливи и добре образовани. Те използват свободното си време за самоусъвършенстване, участват в програми за подържане на здравето или се занимават с обществена и политическа дейност. Някои от тях продължават редовно да се занимават със спорт и са сексуално активни. Част от пенсионерите могат да станат спонсори и активно да се ангажират с благотворителна дейност или да се включат в програми за оказване на социална помощ.

Възрастта от 60-70 години нормативно се приема като време за пенсиониране. Повечето от хората се оттеглят от активна трудова дейност на 65 години, но някои престават да работят на 55, а други продължават да работят до 75 и повече години. Решението за пенсиониране зависи от характера на изпълняваната по-рано работа, както и от здравето и доходите. Пенсионирането зависи и от така наречените междуличностни фактори, като здравето на съпруг или съпруга.

Съществуват обаче и стресови външни фактори, например финансовото състояние на семейството. Някои са принудени да работят и след 70 години, докато други, могат да се отдадът на спокоен и разнообразен живот, като разчитат на спестявания, високи пенсии и други доходи.

Второто десетилетие на Късната възрастност 70-79 години.

Между 70-79- години настъпват по-големи промени. Много възрастни хора се сблъскват със сериозни здравословни проблеми и загуби на близък. Умират все повече приятели и близки познати. Проблемите със здравето стават сериозен източник за безспокоичество и хората относително често проявяват раздразнителност и повишена тревожност. Както при жените, така и при мъжете се наблюдава намаляване на сексуалната активност, като много често това е следствие на биологичните промени или на загубата на сексуалния партньор. Според Ирен Бернсайд, основна задача на 70 годишните е да запазят структурната реинтеграция на личността постигната през 60-те години. Независимо от преживените загуби, много възрастни хора са способни да се справят с негативните здравословни проблеми характерни за тази възраст благодарение на

развиващата се медицина много (възрастните хора успяват да преживеят инфаркти, инсулти или онкологични заболявания. В тази насока, жените превъзхождат мъжстс при възстановителните процеси. Може би, поради това те имат и по-голяма продължителност на живота.

Третото десетилетие на късната възрастност: 80-90 години. Бернсаид разглежда 80-те години като време на преход, когато хората в късната възрастност прсмипават от групата на "младите" Към групата на "старите". Безспорно възрастта е важен маркер, но не единствен на този "постепенен процес, започващ от този ден, когато човек започва да живее със своите спомени, а не със своите планове за бъдещето". За хората между 80 и УО години става все по-трудно да взаимодействат и да се приспособяват към околния свят. За повечето от тях са необходими, добри битови условия, даващи възможност за уединение и необходимата стимулация. Повечето хора в третото десетилетие на късната възрастност не са в състояние да подържат социални и културни контакти и се нуждаят от В'1)иина помощ. Много от тях са със слабо зуравсмю това не винаги означава инвалидност или пълна зависимост.

Четвъртото десетилетие: над 90 те години и столетниците.

За тази възрастова група се разполага с най-малко данни. На първо място, поради нейния ограничен количествен състав. На второ място, поради обективните трудности да се събира точна информация за зуравсто, социалните условия на живот и психологическия профил. Понастоящем в психологията на жизнения път изучаването на столетниците се обособява като важна стратегическа цел.

В десетото десетилетие на жизнения цикъл насоката на промените, определящи психологическият статус, здравето и общо начинът на живот до голяма степен зависи от предходните години. Ако тези хора успешно са се справяли с предходните кризи в живота, то десетото десетилетие може да бъде изпълнено с радост, покой и чубстбо за удовлетвореност. ТрябВа да се отбележи, че хората доживяли след 90-те години, често са по-здрави ,подвижни и активни от 70-те годишните мъже и жени. Причината за това е, че дългблетниците са успяли да преодолеят болестите и бедствия от различен характер, причинили смъртта на другите хора във възрастта между 70-80 години.

На базата на разгледаните диференциални различия, става ясно, че хората в късната

възрастност не са еднородна група. Следователно не е прабомерно да обозначим четирите десетилетия на това време от жизнения цикъл като "старост". Друг начин на периодизация на годините след 65 годишна възраст е да се разграничи третата възраст (т.н.млади – стари - от 65г. – 75 - 80г), които продължават да водят активен и независим живот от четвъртата възраст. Четвъртата възраст обхваща времето след 80 години и се характеризира с нарастваща зависимост. Това разграничаване, според Пол Белтс цели да подчертае непоследователността и качествените разлики между "възрастите" в късната възрастност.

Когато обсъждаме тази промяна в периодизацията, която се базира на обективните факти, за нарастване на продължителността на живота, трябва да се имат предвид следните съображения. Прибавянето на повече години на активен живот към времето на оптималното човешко функциониране не е резултат на подобряването на генетичната природа на човека, а на съвременните по - добри социокултурни условия на живот. Към тях се отнасят по - добрата материална база, напредналата медицинска практика, подобрената икономическа ситуация и най - вече подобряването на качеството на живот. Качеството на живота включва, наред с обективните фактори, (доход и покупателна способност) и психологически фактори: преживяване на психично благополучие; повече позитивни емоции; намиране на смисъл и радост от Живота. Трябва да се има предвид, че тази световна тенденция за увеличаване на продължителността на живота, наложила промяна както в периодизацията, така и във възгледите за човешкият живот в по-голяма степен се проявява в развитите страни, към които се отнася и България. Затова трябва по най-добрият начин да се приспособим към тази ситуация и да не забравяме онзи стар принцип, че за едно общество се съди по неговото отношение към късните етапи на живота. Защото, както казва Ериксън, само подържането на ценността на цялостния жизнен цикъл, може да предложи на по - младите поколения жизнена перспектива и убежденчепкхчс си струват усилията в живота. В лонгитудно изследване ,с доказано, че млади хора, които имат страхове, негативна нагласа и ейджистки предразсъдъци към стареенето имат по - кратка продължителност на живота.

Какво е мястото на националните социални програми в България и на професионалистите, които са отговорни за утвърждаването на позитивни нагласи за късната възрастност и които практически са ангажирани с реализацията на развитиения потенциал на третата възраст.

В България в настоящия социокултурен контекст, работата на психолога с хора в третата и четвъртата възраст, може да се определи като голямо предизвикателство. Новите параметри на обективните реалности в България изтласкаха хората в предпенсионна и в пенсионна възраст в периферията на социо - икономическия живот.

Най-общо хората в тези възрасти могат да се разглеждат като рискови групи, поради следните комплексни причини: прогресивно намаляване на техния жизнен стандарт до ръба на биологичното оцеляване; ограничени възможности за социален живот и медицинска помощ; повишаване на психо-соматичните заболявания, самоубийствата, както и нарастване на случаите на агресия и насилие над стари хора, включително и от близки хора.

Заедно с това, трябва да се отчете факта, че хората от третата възраст в България от гледна точка на процесите на стареене физическо, психическо и социално не представляват еднородна група. Третата възраст обхваща индивиди, както със запазени жизненоважни функции: висока трудоспособност, позитивна самооценка, запазени когнитивни функции и социална интелигентност, така и хора с понижено самочувствие, депресирани, обременени с множество заболявания допитващи старческа немощ, които се нуждаят от домашни и институционални грижи.

В тази връзка в България е приета национална програма за работа с хора над 65 годишна възраст. Цел на програмата е да се осигурят системни и разнообразни грижи за хората в напреднала възраст: да се "ПРИБАВИ ЖИВОТ към годините на тези хора, а не само да се прибавят години за живот"; да се постигне по-голяма продължителност на времето за активен живот; да се подобри здравословното състояние и автономност; да се подпомогнат възрастните хора в решаването на техните медицински, психологически, социални и икономически проблеми.

Тема: Как да стареем мъдро? Психосоциално и когнитивно развитие

през късната възраст.

4. ДОБРИТЕ НОВИНИ В НАУЧНИТЕ ИЗСЛЕДВАНИЯ НА ТРЕТАТА ВЪЗРАСТ.

НОРМАЛНО И "УСПЕШНО" (ОПТИМАЛНО) СТАРЕЕНЕ.

Добрите новини за развитиения потенциал на третата възраст в развитите страни са

систематизирани от Пол Бейлтс и Джаки Смит на форумът Валенсия (Испания) проведен през 2002 г. на тема: Нови граници в бъдещето на стареенето. На базата на интензивно провежданите 1сохортно - сравнителни и лонгитудни изследвания на личности и групи представители на третата възраст са очертани следните придобивки, които подкрепят господстващия оптимизъм на геронтопсихолозите.

Добрите новини -Третата възраст (младите Възрастни)

- 1.Нарастване в очакванията за Живота: по-възрастните хора живеят по-дълго.
- 2.Субстанциален скрит потенциал за по-добро физическо и умствено здраве в късната възраст.
- 3.Последователните Кохорпи (поколения) показват придобивки по отношение на физическото и умственото си здраве.
- 4.Доказателства за когнитивно - емоционални резерби на стареещия ум.
- 5.Все повече хора,стареещи успешно
- 6.Високи нива на емоционално и лично добруване (личностна пластичност).
- 7.Ефективни стратегии за обладяване придобивките и загубите на късната възраст.

Не добрите или лошите новини: четвъртата възраст (късна старост).

1.Значими загуби в когнитивния потенциал и способността за учене.

2.Засилване на синдрома на хроничния стрес

3.широко преобладаване на деменция (около 50% от 90 годишните)

4.Високи нива на слабост ц; дисфункционалност.

Все повече хора живеят по - дълго: увеличаване на очакваната продължителност на живота

Днешните 80 - годишни в развития свят имат допълнителна очаквана продължителност на живота средно 8 години - с 4 години по-дълго отколкото са могли да се надяват 80-те годишните преди примерно 30 години. Както е посочено в основните текстове, представени на форума Валенсия, поне в разбитите страни тоба е Късната старост (онези на Възраст над 80 години), които процентно изразено, формират най-бързо растящата група от възрастното поколение. Също така в днешно време се наблюдава годишно нарастване с 8% броя на столетниците в разбитите страни. Макар, че все още няма окончателни доказателства, че максималната продължителност на живота се е увеличила отвъд 120 години, очевидно е, че 70 -,80 -,90 - и сто годишните, ще живеят по - дълго, отколкото са успявали тези възрастови групи в миналото.

1.Новите поколения показват придобивки във физическото си и умствено здраве.

Изследванията върху физическото функциониране и умствения жизнен статус показват, че днешните 65-годишни са сравними с 60 годишните живели преди 30 години. Това навежда на мисълта,че в последните 30 или повече години хората на една и съща възраст в разбитите страни са придобили около 5 години за живот. Някои от първите обзорни изследвания В САЩ, Германия, Швеция показват, че днешните 65 годишни имат по - малко физически недъзи (такива засягащи способностите за всекидневно функциониране), както и по-висока когнитивна гъвкавост отколкото по-ранните кохорти в същата възрастова група. Обяснявайки тези разкрития е важно да се помни,че този прогрес в жизнената продължителност и цялостното физическо и психично здраве не е резултат от генетични подобрения, а на съвременни социални и културни сили.

2. Доказателства за когнитивните резерви на стареещия ум. Стареещият ум задържа значим потенциал за научаване на нови неща (Белтс, Стодингер). Това е валидно, когато се имат предвид области като езика и професионалната компетентност, които са продукти на културата и опита. Берлинското лонгитудно изследване на езиковите умения показва, че устойчивостта на тази главна когнитивна функция се съхранява до късните 80 години.

3. Съществуват доказателства за позитивните аспекти на ума на възрастните хора - емоционалната интелигентност и мъдростта

Емоционалната интелигентност представлява едновременно да разбираш причините за емоциите (омраза, любов, страх) и да развиваш стратегии за избягване на емоционално - конфликтни ситуации или да минимизираш негативните им последствия и да оптимизираш позитивните. Високите нива на функциониране или дори повишаване на емоционалната интелигентност на хората от третата възраст стават особено очевидни, когато се стигне до решаване на трудни жизненоважни проблеми между хората. (Карстенсен, Лабови - Виев, Стенберг, Белтс - Валенсия). Старите хора поради своята емоционална интелигентност и мъдрост, често са търсени за съветници. Мъдростта е изначален пример за развития потенциал на третата възраст. Тя представлява идеална комбинация на загриженост и добродетел.

4. Висок адаптивен потенциал, личностна пластичност и компетентност за поддръжане на позитивно чувство за удовлетвореност от живота и психично благополучие. Оптимистични са откритията за способността на хората в третата възраст да се приспособяват към променящите се жизненоважни

Тема: Как да старееем мъдро? Психосоциално и Когнитивно развитие през късната възрастност. **КОГНИТИВНИ ЗАГУБИ И РЕСУРСИ ЗА РАЗВИТИЕ**

За оценка на когнитивното развитие през късната възрастност трябва да се вземат под внимание, както корелиращите с възрастта регресивни промени, така и възрастово специфичните придобивки. Негативните възрастови промени се проявяват в тези сфери на функциониране, които в по-голяма степен са свързани с неврофизиологичните функции и процеси. Това се отнася до 5 сфери на когнитивното

развитие:

1.ТЕКУЩИЯТ ИНТЕЛЕКТ- сни>КаВа се способността за решаване на нови Когнитивни проблеми

2.СКОРОСТТА НА ПРЕРАБОТКА НА ИНФОРМАЦИЯТА - Когнитивните процеси протичат с по-ниска скорост

3.ОПЕРАТИВНАТА ПАМЕТ - Възникват сериозни проблеми при организацията и кодирането на информацията и нейното съхраняване в дълговременната памет.

4.ВНИМАНИЕ - снижава се контрола над процесите на обучение, осъществявани посредством вниманието.

5.ПРИПОМНЯНЕТО - възникват проблеми при извличане на информация от дълговременната памет.

Тези загуби свързани преди всичко с биологичния субстрат на психическото развитие, могат да бъдат компенсирани с тези сфери, които се базират на опита. Това се отнася до три сфери на знания и когнитивни стратегии в които не се регистрира спад.

-КРИСТАЛИЗИРАНИЯ ИНТЕЛЕКТ - Във всяка сфера, в която човек е придобил фундаментални знания "станал е експерт" в напреднала възраст не се наблюдават никакви ограничения

-ПРАКТИЧЕСКИЯ ИНТЕЛЕКТ - във всяка практическа сфера в, която човек е усвоил ефективни стратегии и е придобил многостранен опит (например в професионалната сфера), в напреднала възраст човек демонстрира добри резултати. При това нерядко възрастните хора превъзхождат младите, тъй като те все още не разполагат с опит и съответстващи на този богат собствен опит стратегии.

-ПРИЛОЖЕНИЕ НА ДОБРЕ ИЗВЕСТНИ КОГНИТИВНИ СТРАТЕГИИ - Когнитивните стратегии придобити в младостта и постоянно използвани от онова време остават достъпни и в Късните години.

Въпреки снижаването на неврофизиологичните функции, Когнитивните Компоненти се запазват на достатъчно високо ниво. Това се обяснява с факта, че в младите години в определени области на познание се натрупва голям обем от - СПЕЦИФИЧНИ ФУНДАМЕНТАЛНИ ЗНАНИЯ на които човек може да се основава и в късните години.

ПОД ФУНДАМЕНТАЛНИ ЗНАНИЯ се разбира първо наличието на добре структурирани знания и второ прилагането на ефективни стратегии, които позволяват да се извлича информация от дълговременната памет и да се съхраняват в нея нови знания.

Наред с използването на тези резерви на фундаменталните знания, в напреднала възраст има качествено нови придобивки по отношението на развитието на когнитивни стратегии за решаването на проблеми от екзистенциален характер. В тази насока мъдростта представлява кулминацията в когнитивното развитие на човешкия интелект. Обикновено мъдростта се асоциира с по - късните фази на живота и по всяка вероятност е свързана с жизнения опит и степента на личностно развитие на човека.

ДЕФИНИРАНЕ И ИЗМЕРЕНИЯ НА МЪДРОСТТА Пол Белтс и неговите сътрудници, Маргарет Белтс и Урсула Стодингер посвещават много години на изследването и построяването на обяснителен модел на тази когнитивна компетентност. Мъдростта се определя като експертна система от знания, ориентирана на практическата страна на живота. Тя се разглежда като когнитивно качество, в основата на което е кристализирания интелект, които е определен от културните традиции и е свързан с индивидуалният опит и личността. Мъдростта позволява на хората в късна възраст да предлагат обмислени решения и полезни съвети за важни или неясни въпроси на живота.

Разглеждана по този начин като "експертно познание", мъдростта предлага голям развитиен потенциал за справяне с промените, нормативни и ненормативни през жизнения цикъл. Последните изследвания на сътрудниците на Пол Белтс

доказват, че мъдростта е достъпна и на по - ранните фази на живота през младостта и зрелостта. Мъдростта предлага емоционална и когнитивна гъвкавост и прозрения за условията на човешкото развитие. Ето защо тя способства решаването на трудните житейски проблеми, които съпътстват индивидуалното развитие в съвременната Културно - историческа ситуация на глобализация и нарастваща несигурност. Пол Белтс и сътрудници дифференцират в теоретичният модел на мъдростта 5 основни свойства.

1. Мъдростта е свързана преди всичко с решаването на важни и сложни въпроси. Често това са въпроси, които се отнасят до смисъла на Живота и Критични събития за конкретни хора.

2. При мъдростта равнището на знания, съждения и съвети е изключително високо.

3. Знанията свързани с мъдростта са необичайно широки, дълбоки и баласирани и могат да се прилагат в широк кръг специфични ситуации.

4. Мъдростта съчетава в себе си и разум и добродетел и се използва за подържане, както на личното благополучие, така и в полза на човечеството.

5. Въпреки, че трудно се става мъдър и трудно се постига, хората разпознават безпогрешно това качество в човека.

Условия, включително и загубите в здравен аспект. Тези изследвания се провеждат за да се разберат механизмите, чрез които хората в третата възраст подържат своето психично благополучие, и позитивно чувство за контрол и оптимизъм в своя живот. В Берлинските изследвания на нормалното стареене Бейлтс и Майер Констатират че, хората от третата възраст притежават забележителна личностна пластичност за позитивна преоценка на реалността. Те имат способност да регулират субективното си влияние върху загубите свързани със здравето.

В тези случаи дори може да се говори за нереалистичен оптимизъм и за свръхсамооценка, но той е адаптивен. Изследванията на нормалното стареене, установяват, че колкото повече хората остаряват, толкова по - високи са несъответствията между субективната оценка на здравето и обективният им медицински статус. Като резултат субективните оценки на здравето и психичното благополучие са по - позитивни и не корелират с възрастта. Разбира се това не означава, че обективно погледнато здравето не се влошава. По - скоро по - високата субективна оценка на хората в третата възраст илюстрира техният психологически капацитет да променят реалността в позитивна насока. В теориите за справянето със стреса тази компетентност се разглежда като една от конструктивните стратегии за минимизиране на заплахите и справяне с жизнените обстоятелства. Изглежда този капацитет за позитивна преоценка на реалността остава непокънат въпреки, че здравето на тялото само по себе си е в упадък. В перспективата на тази забележителна личностова пластичност, както твърди Пол Белтс, хората от третата възраст са "Царе" на вътрешната психологическа адаптация и реконструирането на заплашващата реалност. Когато им се налага да имат работа с болест, те се сравняват с други болни от същата болест и смятат, че те се справят по - добре. Също така, когато се сравняват с болни с по-тежки заболявания от тяхното те преценяват, че те са в по - изгодна позиция. Тази сила на личностовата пластичност и способността да се трансформират убежденията и вярванията, се концептуализират от Пол Белтс и сътрудници Като централен компонент на оптималното (успешно стареене). Оптимизацията на позитивната преоценка на реалността е един от най - добрите индивидуални ресурси за психичното благополучие и удовлетвореността в живота в късната възрастност. Въпреки това трябва да признаем, че подобни открития за адаптивната сила на личността изясняват защо самоотчетите за психичното благополучие и удовлетвореността в живота не са надеждни индикатори за актуалното качество на живот в късната възраст. Хората в късна възрастност подават позитивен сигнал за психично здраве и добро самочувствие дори тогава, когато обективните им жизнени обстоятелства са негативни и тази негативност в някои случаи се засилва. Всичките тези добри новини за третата възраст ни превръщат не само в "щастливи" геронтопсихолози, но ни изпълват и с оптимизъм, защото стареенето е бъдеще, което ни очаква всички. Разбира се трябва да се има предвид, че тези данни се отнасят за третата възраст и то за хората от разбитите страни. Данните за четвъртата възраст не са толкова благоприятни. За тази възраст не особено добрите новини са следните: значими загуби в когнитивния потенциал и способността за учене, засилване на синдрома за хроничен стрес, широко преобладаване на деменция - около 50% за 90-годишните, високи нива на обща слабост и дисфункционалност. Редица теоретични аргументи и емпирични доказателства навеждат на мисълта, че процесът на селективна оптимизация и компенсация на загубите е в по-малка степен присъщ на четвъртата възраст ,отколкото на третата възраст. Форумът Валенсия поставя за размисъл следният проблем, който е важен, както за хората в четвъртата възраст, така и за подпомагащата социална политика: изтласкването на границите на стареенето и свързаните с него здравноподдържащи структури по - далеч в напреднала старост, може би в действителност по-скоро намалява, отколкото повишава чувството за човешко достойнство за много възрастни хора.

АДАПТАЦИЯ КЪМ НОВ СТИЛ НА ЖИВОТ ПРЕЗ ТРЕТАТА ВЪЗРАСТ. МОДЕЛИ И ФАЗИ НА ПЕНСИОНИРАНЕТО.

1. Теории за адаптирането към третата възраст - Личностни промени, типове остаряване и психично благополучие.

2. Пенсиониранието - фази и модели на адаптация към пенсиониранието. 1. Теории за адаптирането към третата възраст – Личностни промени, типове остаряване и удовлетвореност от Аибоша.

В късната възраст съществуват редица нови обстоятелства на живот, които поставят пред индивида изискване за адаптиране. ВазКен момент в теб отношение е пенсиониранието, т.е преминаването от ситуация на активна професионална заетост и трудова активност към живот с много свободно време. Рязко се ограничаваш социалните връзки и контакти, загубва се отво1ованият в дългите години на професионална реализация социален пресшк и роля, ограничава се материалната осигуреност.

Смъртта на брачния партньор е тежко изпитание във всяка 'Възраст, но хората от третата възраст, особено болезнено преживяват подобна загуба, особено когато не са в близост с децата си и внуците. Често в резултат на такъв силен стресор, те изпадат в тежки депресивни съшоения, които засилват преживяването на социална изолация и самота. Тези преживявания се засилват, при тежки заболявания и смъртта на близки приятели. Предизвикателство за хората от третата възраст е адаптацията към здравословните проблеми. Всичките тези промени несъмнено се отразяват върху приспособяването на хората от третата възраст към разбиващия се свят. Какво погават данните от едно проучване проведено през м. ноември 2003 г. при хора от третата възраст обслужвани от домашен социален патронаж гр.Сливен. Изследваните са анкетирани да посочат фактите на остаряването с които не могат да се примирят.

– Най - голям дял от изследваните лица 55.8% посочват "самотата", като тази тенденция е по - изразена при мъжете, отколкото при жените.

- На второ място са здравословните проблеми -40,8,]сато това в по-голяма степен се отнася за Ясените -На трето място се ран/Кират материалните проблеми. Те се посочват от 36,2 от изследваните лица, като относителният дял на затруднените материално жени е значително по-висок от този на мъжете (44,3 жени, 27,24 мъЖе.)

-на четвърто място е "многого свободно време"-посочено в по-голяма степен от мъжете 19,2%, жени 8,62%

Независимо от тези промени хората от третата възраст както вече посочихме притежават висок развитиен потенциал за приспособяване. Всъщност по това се раграничава нормалното от патологичното стареене. За разлика от последното при нормалното стареене са налице възможности за уравнивесаване на дефицитните признаци с позитивно адаптиране и компенкация на загубите с нови компетентности.

ТЕОРИИ ЗА АДАПТИРАНЕ КЪМ СТАРЕЕНЕТО. ТЕОРИЯ ЗА ДЕЗАНГАЖИРАНЕТО И АЛИЕНАЦИЯТА. В началото на 60-те години Илепн Къмингс и Уилям Хенри утвърждават тази теория която гледа на стареенето като напредващ процес на физично, психично и социално отдръпване и дезангажиране от света. Във физически план хората намаляват активността си и пестят силите си. На психично ниво не губят интерес към външния свят и прехвърлят вниманието си към вътрешния свят, светът на собствените им мисли и чубшва. От

социална гледна точка, налице е процес на взаимно отдръпване, който води да ограничаване на контактите между възрастния човек и другите членове на обществото. По този начин възрастният човек може да посрещне смъртта си спокойно, пък като знае, че социалното му обвързване е минимално, сбогувал се е с всички, нищо друго не му остава.

От своя страна обществото окуражава алиенацията. То постепенно прехвърля функциите изпълнявани от възрастните хора, на по-младите хора. По този начин старият човек попада в двойна изолация, външна обществото се дистанцира от него, и вътрешна самият той се алиенира. Теорията за алиенацията си е спечелила и привърженици и опоненти. На първо място тази теория преувеличава изолацията и отделянето на възрастния човек от важните аспекти на живота, воден от него преди пенсионирането.

ТЕОРИЯ ЗА

АКТИВНОСТТА - Учените Робърт Хевигърст, Бърнис Йогаршен и Шелдън Тобин извеждаш теорията за активния стил на живот през старостта като алтернатива на теорията за алиенацията. Промените които настъпват във физическото развитие и здравето през третата възраст са неизбежни. Но по личностна значимост те са подобни на промените при хората в средна възраст, съпътствани със същите психични и социални потребности. Неможе да се твърди, че има универсален процес на доброволен отказ и отдръпване от света. Според теорията за активността нормалното остаряване предполага продължаване на социалните взаимодействия и връзки с другите. Нещо повече в зависимост от продължаването на активния начин на живот може да се направи типология на остаряването. (за това ще говорим по късно).

ТЕОРИЯ ЗА "РОЛЕВОТО ИЗЛИЗАНЕ"

Пенсионираните и овдовелите хора приключват с участието си в институционализираните структури на обществото - работата и семейството. Изгубването на тези роли се счита като унищожително за идентификация на старите хора, което влияе деструктивно върху чувството им за психосоциална идентичност и личностна ценност.

ТЕОРИЯ ЗА „СОЦИАЛНАТА ПРОМЯНА“

Обикновено хората при техните взаимодействия си имат нещо като "счетоводна книга", която съдържа наградите и ползите от тези обществени контакти и взаимодействия.

За остарелите хора, поради тяхната все по-голяма уязвимост и неизгодна позиция в

промените на живота, "списъкът на ползите и удовлетворенията в счетоводната книга" все повече намалява.

Психологическите теории за третата възраст поставят акцента върху интраиндивидуалните различия. Казахме, че в рамките на лайф спен подхода се разработва плуралистична концепция за стареенето и се диференцираш различни типове стареене в зависимост от индивидуалната пластичност и начина на адаптиране и решаване на задачите на развитието типични за третата възраст.

Задачи на развитието в третата възраст Р.Хабигърст

Робърт ХаВигърст разглежда живота като серия от задачи на развитието, с които хората на всяка възраст трябва да се справят за да адаптират към промените в своя живот. Ханигърст определя задачите на развитието като задача, която "възниква на определен период от живота на личността, успешното решение на която води до щастие и усхе в следващите задачи, докато неуспеха води до нещастие неодобрение от обществото и възникване на трудности при следващите задачи."

В прехода към третата възраст хората трябва да се справят със следните задачи

1.Приспособяване Към това,че се намаляват физичесКше сили и се Влошава здравето. Хората трябва да интегрират тези промени като свойствени на етапа на жизения цикъл.

2.Адаптация към начина на живот предизвикан от пенсионирането и снижаването на доходите

3.Адаптация към живота след смъртта на съпруга

4.Присъединяване към своята възрастова група. Обикновено има съпротива, хората забелязват остаряването на другите, но не и своето.

3. Търсене на обществени и лично значими задачи, на чиято база да се изгради отговорен всекидневен живот, който да носи удовлетворение. Както се вижда адаптацията към третата възраст предполага реализацията на серия от противоречиви задачи, които изискват решаването на конфликта между миналото, настоящето и бъдещето. Успешното решаване на задачите на развитието. Води до нормално стареене, а в някои случаи до успешно стареене, което се изразява в активно реконструиране на миналия начин на живот и формиране на компетентност да се живее по та10>6 вътрешно ангажиран начин, който да поддържа самоуважението и радостта в Живота. В зависимост от начина на адаптиране към противоречивите задачи на третата възраст, психическото стареене може да води до различни картини за личностното функциониране регрес, стабилност или ново личностно израстване. В рамките на психологията на развитието има различни обяснителни модели, които описват източниците на личностното израстване през третата възраст. Посочихме, че според изходните хипотези на тази наука, уникални личностни промени могат да се извършват във всяка възраст, благодарение на високата индивидуална пластичност и адаптивност на личностната организация.

ПСИХИЧНИТЕ ДИЛЕМИ. СТОЯЩИ ПРЕД ХОРАТА В НАПРЕДНАЛА ВЪЗРАСТ.

Ерик, Ериксън. Кризата на Късната възрастност. Интегритет срещу отчаяние. Ерик Ериксън разглежда живота състоящ се от 8 стадия в течение на които възникват психосоциални кризи - дилеми за разрешаване между стремежите и потребностите на индивида и изискванията на обществото. Той разглежда психосоциалните кризи в еволюционен смисъл, като особени моменти в човешкия живот "на избор между прогреса и регреса, интеграцията и дезинтеграцията на чувството за идентичност. Знаете колеги, че чувството за идентичност и самотъждественост е преди всичко самоопределение, отговор на въпроса "Кой съм аз?" На всеки от описаните от Ериксън в стадия на жизнения цикъл успешното решаване на психосоциалните кризи води до формирането на нова психосоциална сила или добродетел, която представлява ядрото на укрепването на Аз-а и личностното израстване. През късната възрастност индивидът е изправен пред избора на два пътя интегритет, цялостност на Аз-а срещу отчаяние. При успешно решаване на тази дилема в полза на запазването на личностния интегритет и самотъждествеността се формира нова сила или добродетел на третата възраст - мъдростта. Психологически мъдростта поддържа чувството за порядък и смисъла на живота удовлетворение от себе си и това, което си направил в живота. Тя се изразява в активен интерес към живота, макар и в навечерието на смъртта, мъдрият човек разбира, че неговият собствен живот е едно случайно съвпадение с живота изобщо и че Живота ще продължи след него. Мъдростта позволява на хората от късната възрастност да съхранят достойнството и целостта на личността си, пред лицето на физическия разпад и смъртта. Според Ериксън,

възрастните хора размишляват за това дали техният живот е оправдал очакванията на младостта им. Ако човек оглеждайки се назад в миналото, чувства удовлетворения от изминалия живот и счита, че е наработил всичко възможно, той може да придобие нови източници за самоуважение и чувство за благополучие - струващи си моя живот за тези, за които равносметката на изминалия живот е поредица от неверни избори, изпуснати възможности и неудачи, тогава настъпва отчаяние, живота се разглежда като несправедлив, а смъртта като жестока спирачка. Резултатът е отчаяние, депресия, страх от смъртта. Хората от третата възраст, които не успяват да решат позитивно психосоциалната криза на 8 стадии от Живота се чувстват огорчени по отношение на миналия си живот, неудовлетворени по повод на това което са получили и изпитват ужас, че нямат шанс да възобновят живота си за да се случи това, което не се е случило. Тогана настоящия живот се превръща в тежко бреме, самосъжаление, агресивност и враждебност към всички и всичко.

Робърт Пек - отвъд (кризата на интегритета)

Психологът Робърт Пек представя едно донякъде подобно ,но по прецизно виждане, относно развитието на личността в третата възраст от това на Ериксън.Топ определя, че старостта изправя мъжете и жените пред три проблема или дилеми.

1. Утвърждаване на Егото извън професионалната заетост - Главният проблем произнича тук от пенсионирането. Хората през третата Възраст трябва да мотивират чувството си за личностна ценност, по друг начин, а не само като работна сила. Хората след пенсионирането се изправят пред следните въпроси: Дали от мен има нужда само докато мога да работя целодневно? Дали мога да бъда необходим по друг начин, като изпълнявам други задачи или просто да съществувам и да имам самочувствие заради това, което съм?

2. Дилема. Активност или отчаяние.

Процесът на остаряване се характеризира с хронични заболявания и значително намаляване на физическите възможности - за хората, за които удоволствията и удобствата са равнозначни на добро физическо състояние. Този упадък на здравето се явява най - непосилно бреме. Те могат или да се вманиячат в собственото си здравословно състояние, или да не намерят нови източници на щастие и удовлетвореност в живота си - продължаване на връзките с другите хора, творчески

упражнения за ума.

3. Дилема. Отношение Към смъртта.

Младите хора обикновено гледат на смъртта катодалечна перспектива, но тази привилегия не е запазена за по-възрастните. Те(младите) трябва да приемат факта, че са смъртни, но тази адаптация не трябва да се съпровожда от пасивно примирение. По-скоро възрастният човек се възприема като побеждаващ смъртта чрез децата, които е създал; работата си; приноса си към културата и приятелските връзки. По този начин те се осъзнават като същества продължаващи да влияят върху хода на живота дори когато няма да ги има.

-Идеята, че животът никога не е статичен и рядко ни дава почивка е застъпена в теориите за психосоциалното развитие на Ериксън, Пек, Даниел Левинсън и други. Според транзакционният възглед за развитиената промяна и индивида и средата постоянно се менят, изисквайки постоянно нови и нови адаптации и модели на живот. Ето защо в зависимост от индивидуалната пластичност през старостта има различни типове остаряване, които диференцират различни личностни променищруга идея за адаптацията към промените В третата възраст, е идеята за приемствеността, и стабилността в развитието на личностните чертшеКстраверсия, интраверсия, откритост към опита, дружелюбност, неврошизъм, дружелюбност. Според теорията за чертите приспособяването в третата възраст за хората ,често има общи характеристики с приспособяването през младостта и зрелостта. През тези фази на живота, когато човек определя сбоята идентичност и начините си на реагиране, той развива определени черти, които са стабилни и пренася през целия живот. Когато достигнат третата възраст спупяните реакции на стареенето се оказват извънредно индивидуални и обусловени от идентичността и чертите на личността изработени от тях в предишните фази на живота. Така, че и в момента Ви работите върху това как ще изглеждате през третата възраст - дали ще бъдете открити към опита, дружелюбни, социабилни или враждебни, интровертирани и невротични.

ЛИЧНОСТТА И ТИПОВЕ ОСТАРЯВАНЕ на базата на лонгитудни проучвания Бърнис НЗогартен и колегите са се опитали да съставят класификация на поведенческите различия на хората в процеса на остаряване.

Те живяли повече от 6 години заедно с няколко стотия човека на възраст между 50 и 80

години 8 района на Канзас Сити. Базираци се на това си изследване учените идентифицирали четири главни поведенчески структури: интегрирана, защитна, пасивно-зависима, и без интегрирана.

1.ИНТЕГРИРАНИТЕ Възрастни хора са индивиди в добро състояние, с богат вътрешен живот, с незасегнати мисловни умения и добро самочувствие. Те са гъвкави, улегнали и зрели. Всъщност представителите на този тип се различават едни от други. Има три начина да бъдеш интегрирана личност и социално ангажирана.

1.1. "РЕОРГАНИЗАТОРИТЕ" СА способни хора, за които най - важното е да остарееят като такива. Ако загубят една роля в живота си, те намират нова, за да бъдат социално ангажирани. Реорганизираните, постоянно реструктурират моделите си на ативност, но винаги се влагат и са вътрешно мотивирани.

1.2 "ЦЕНТРАЛИЗИРАНИТЕ" погазват средно ниво на адапивност. Те са придвирчиви към това което вършат и съсредоточават енергията си върху една или две дейности.

1.3. "НЕЗАИНТЕРЕСОВАНИТЕ" също демонстрират голяма степен на интегрираност. Те обаче са обърнати навътре към себе си и преследват собствените си цели по един спокоен, самостоятелен и разумен начин. Те нямат особена нужда да се включват в сложни модели на поведение, нито т>1с от преки връзки с обществото

Втората поведенческа група е именувана метафорично Като "БРОНИРАШГПГ. Това са лицата коигао проявяват Его - защитен поведенчески модел. Към този модел се отнасят лицата, които са стремителни и амбициозни индивиди, за които най - важното е да постигнат нещо. Те потискат тревогите си и имат нужда да упражняват контрол върху събитията.Тук също има различия.

2.1. "СТОИЧЕСКИ НАСТРОЕНИТЕ" гледат на остаряването като на заплаха и отчаяно се вкопчват В нормите на Живот хараКтерни за средната възраст, доКато са способни да издърЖат/Ге

Възприемат дебиза:" Ще работя докато умра!". Те имат успех дотогава докато могат да продължават досегашния си начин на Живот.

2.2."Ограничените" изграждат светогледа си по начин, който ги предпазва според тях от неизбежния спад на защитните им сили.Те обикновено използват бремето си "да се грижат за себе си," но правейки това се самоизолират от хората и това което става около

тях.

III .Третата група е на "ПАСИВНО – ЗАВИСИМИТЕ" и тук се разграничават две групи.

3.1. "ТЪРСЕЩИТЕ ПОМОЩ" са развили нужда да бъдат зависими и очакват съчувствие от останалите.Те се справят добре с живота, ако имат един - двама близки хора, на които да се облекнат и които отговарят на емоционалните им нужди.

3.2. "АПАТИЧНИТЕ" са хора оставили се на течението и загубили връзка с живота. Те просто "преживяват", но степента им на задоволеност варира от средна до ниска.

У възрастни с "ДЕЗИНТЕГРИРАН" ТИП ОСТАРЯВАНЕ. Те погават огромни дефекти в психичните си функции, както и цялостен упадък на мисловните процеси. При тях и нивото на активност и на удовлетвореност от живота са ниски

Иогартен и сътрудниците и заключават, че типа личност и поведенческите струопури са важни предиопори на процесите на остаряване. Те оказват влияние върху начините на приспособяване към стареенето и детерминират различни ница на самочувствие и удовлетвореност от живота.

Изследванията провеждани с нормални популации показват,че повечето стари хора не претърпяват никакви външни и драматични трансформации на личността. Лонгитудните

изследвания разкриват голяма последователност в личностното развитие. Хората, които на младини са били, емоционално стабилни, щастливи и самостоятелни в напреднала възраст са по-удоблетворени и приспособени към живота личности.

Не е вярно, че самочувствието намалява с възрастта, напротив възрастните като цяло се възприемат доста позитивно въпреки това застаряващите в никакъв случай не са еднородна група. Тези, които са сравнително заможни, обикновено имат по-добро самочувствие от по-бедните. По същия начин тези, които живеят в собствени жилища се чувстват по-добре от настанените в приюти.

Нещо повече, повечето възрастни са приятно изненадани от живота си в третата възраст. Много от проблемите, за които са се опасявали изобщо не се появяват. Възрастните хора, които са женени респективно омъжени обикновено оценяват положително своя брак. Те твърдят, че той е подобрил самочувствието им. Според хората в напреднала възраст най-голямо значение за удовлетворението от живота имат финансовата състоятелност и доброто здраве. ПЕНСИОНИРАНЕТО ФАЗИ И МОДЕЛИ НА АДАПТАЦИЯ КЪМ ПЕНСИОНИРАНЕТО

Адаптация към пенсионирането. Предиопори

Има доказателства, сочещи, че не съществува един "идеален" начин на живот, който да гарантира успешна адаптация към пенсионирането. Въпреки това, важно е хората, които се пенсионира да чувстват, че имат избор и възможности да определят сами начина по който ще "преживеят" пенсионирането (дали ще бъде ранно или отложено). Колкото по-малко са наличните възможности за избор между заетост и пенсиониране, толкова по-голяма е неудовлетвореността от пенсионирането. От друга страна, някои, които се пенсионира изпитват голямо удовлетворение от възможността да бъдат незаети и да преарбат бремето си по свой избор и в усамотение.

КОЙ СЕ АДАПТИРА НАЙ - ДОБРЕ КЪМ ПЕНСИОНИРАНЕТО? Най-общо възрастните хора, които се адаптира по-добре към пенсионирането са здрави, имат адекватни приходи запазена активност, добро образование, широки социални контакти, вкл. семейство и приятели и обикновено са по-удовлетворени от живота си преди пенсионирането (Ра1шоге е1 а! 1990). Възрастните с неадекватни приходи, влошено здраве и други стресори по време на пенсионирането (загуба на съпруг), изпитват по-големи трудности при адаптация към пенсионирането.

Тош Са1а5апи / 1993/ подчертава значението на типа работа преди пенсионирането, като фактор за успешна адаптация. В миналото повечето изследователи са се опитвали да оценят различията в степента на адаптация към пенсионирането между работещите в производствената сфера и тези, занимаващи се с интелектуален труд. Днес изглежда има по - големи вариации в заплатите на служителите в дадена професионална група. Също така границата между двете групи е неясна.

Са1а5апп' издига хипотезата, че за да бъде по-добре разбрана адаптацията към пенсионирането, изследователите трябва да приложат т.н. " двойствен икономически модел." Според него има два типа фирми - централни и периферни. Централните са големи и монополисти, произвеждат голямо разнообразие от продукт, така , че приходите им никога не зависят само от един продукт. Те се стремят , да подържат постоянна работна ръка, защото използват сложни технологии и обучението на персонала е скъпо. По този начин работещите в тези фирми имат престиж, високи заплати и упражняват големи ресурси. Периферните фирми обикновено са малки и са податливи на сривове в икономиката. Работниците в тях получават по-ниски заплати и имат по-нисък престиж. Жените и лицата от ма,иинстбените групи са мнозинството от персонала в тези фирми.

СаЪзапЦ' сравнява адаптацията на хора, работили в централните фирми с тези на бивши работници от периферните фирми като оценява няколко фактора: удовлетвореност от живота, щастие и отчуждение. Резултатите погават, че за пенсионерите от централните фирми щастieto е най - силно свързано с тяхното здраве и физическо състояние, докато пенсионерите от периферните фирми поставят на първо място финансовото състояние. Изненадващо, нивото на образование не се свързва с удовлетвореността от пенсионирането и в двете групи. Изводите на Са^апй за адаптацията Към пенсионирането са:

1. Адаптацията е Критично зависима от типа фирма, в която пенсионираният е работил.
2. Адаптацията е в голяма степен независима от някои демографски фактори (ниво на образование), кито в миналото са считани за предиктори за успешна адаптация към пенсионирането.

ТЕОРИИ ЗА ПЕНСИОНИРАНЕТО

Има три типа теории за ефекта на пенсионирането върху личността. Някои смятат (напр. Aspie), че пенсионирането има фазово влияние върху личността. Други разглеждат пенсионирането като "Криза в живота, чрез която възрастните изживяват главно негативните последици, дължащи се на загуба на професионалната идентичност. Третата група теории допускат, че професионалната идентичност запазва своето значение и след пенсионирането, но не е единствена основа за формирането на самочувствие и удовлетвореността от живота. Дори за много индивиди пенсионирането е предизвикателство за нова позитивна адаптация. За позитивни аспекти на пенсионирането се посочват откриването на хоби, задълбочаване на стари приятелства и създаване на нови, време за размисъл, за семейството и пътувания. Разглеждано така, пенсионирането не е едно решение или едно събитие в живота, а един продължителен процес, откриващ нови възможности и предизвикващ индивидите в напреднала възраст да си изработят адекватен отговор. Все още има много възрастни, които чакат пенсионирането и мечтаят - за времето, когато вече няма да работят с часове. Обаче има много стари хора, които по различни причини продължават да работят. Така днес се наблюдават две противоположни тенденции: нарастване на броя на възрастните хора, които продължават да работят, като част от работната сила

2. Нарасване броя на хората, които избират по - ранното пенсиониране.

ФАЗИ НА ПЕНСИОНИРАНЕТО

Някои социолози и психолози смятат, че много хора преживяват поредица от фази преди и по-време на пенсионирането. Според Аткинса нагласите на хората към пенсионирането, като цяло са положителни без разлика на пол и възраст. Единствената група, която е по - малко ентузиазирани по отношение на пенсионирането са онези хора, които искат да работят, но са мотивирани от други фактори (насилствено пенсиониране, финансови трудности, или лошо здраве). Аткинс смята, че хората преминават през 7 фази: 1. далечна, 2. близка, 3. меден месец, 4. разочарование, 5. преориентация, 6. стабилност и 7. завършек. Не всички хора преминават през всички фази, нито пък ги следват в точно определена последователност. Индивидуалният ритъм и значимостта на всяка фаза за пенсионирания човек, се определя от такива фактори като: предпенсионни очаквания, възможностите за избор, способността за вземане на решения и най - вече пенсионната реалност от финансова гледна точка.

Повечето хора започват да работят с неясната вяра, че ще се радваш на плодовете на своя труд в един определен момент в далечното бъдеще. В тази далечна фаза на пенсионирането повечето хора не прабяш почти нищо за подготовката му. Само богато работещите достигнат близката фаза, понякога участват в пред пенсионни програми. Тези програми могат да подпомогнат индивидите да решат, кога трябва да се пенсионира, Като ги запознават и подготвят за пенсиите и помощите които могат да очакват да получат. Освен това пред - пенсионните програми също се занимаваш и с много други по-обшири проблеми, като физическо и умствено здраве, адаптация към възможната " криза от пенсионирането".

Не е необичайно след пенсионирането си, хората да се чувстват еуфорично по време на третата фаза - м едения месец. Сега те имат възможност да правят много неща, за които преди никога не са имали Време и изпитват голямо удоволствие от свободното си време. Всъщност, оказва се, че хората, които са се пенсионирали поради разочарование и неудовлетвореност от професионалната си дейност, преживяват по-слабо позитивните аспекти на тази фаза. фазата на медения месец в крайна сметка отстъпва място на традиционното ежедневие. Ако всекидневието на пенсионираните е задоволително, обикновено адаптацията към новия начин на живот е успешна. Тук се констатираш следните индивидуални различия. Хората, чиито стил на живот преди пенсионирането не е бил изцяло свързан с тяхната работа, обикновено по-лесно адаптират и развиват задоволителна рутина, от онези които през активните си години не са си позволявали пълноценни свободни занимания извън работата.

След медения месец индивидите се опитват да погледнат по-реалистично на живота си. Дори индивидите, които първоначално са преживявали пенсионирането си като меден месец, обществено чувстват някакво разочарование и в някои случаи депресия, фантазиите преди пенсионирането, свързани с очакванията за живота след него, могат да бъдат нереалистични. Според Аткили, по това време пенсионираните навлизат в четвъртата фаза - тази на р а з о ч а р о в а н и е т о. То се изразява в някои случаи на мъчителни преживявания на загуба: загуба на сили, престиж, социален статус, доход и цели. Много пенсионери изпитват загуба и на специфичната си професионална роля, на своята собствена значимост, както и загуба на рутина и приятелство с колегите (разкъсана социална мрежа)

В определен момент много индивиди, които са разочаровани „„. Пенсионирането започват да мислят по-трезво върху въпроса как успешно да се справяш. Главната задача на тази пгнар. ф а з а на преориентирането е да се изследва и оценява индивидите вземаш решения за подходящ стил на живот, който да бъде

удовлетворителен за пенсионната възраст,

фазата на стабилност е достигната, когато индивидите изберат критериите за ценка на възможностите и начина, по който ще се справят, след като са направили съответния избор. За някои хора тази фаза може да настъпи по-рано, след фазата на медения месец, докато при други преходът е по-бавен и труден.

В определен момент, ролята на пенсионирането изгубва своето значение в очите на Възрастния човек. Автономията и удовлетвореността от себе си, разбити в стабилната фаза, започват да отстъпват място на една зависимост от другите - и физическа и икономическа. Тази последна фаза се нарича завършваща.

Няма строго определена продължителност и последователност на седемте фази описани от Аткин, поради това, че хората се пенсионираат на различна възраст и по различни причини. Някои изследователи (Екер[^], Бос и Левков) смятат ,че пенсионирането подобно на другите жизненни преходи е продължителен процес на адаптация . Техните тригодишни изследвания на удовлетвореността от живота и свободното време на новопенсионирани мъже и жени слабо потвърждават фазовия подход към пенсионирането. Изследваните пенсионирани изразходват различно количество време да проучат и правят избор относно тази нова ера в живота си. Авторите констатираат, че съществуват големи интериндивидуални различия. Те пред полагаш, че е най-добре пенсионирането да се разглежда като приспособяване към нов стил на живот, който зависи от редица фактори като предишен стил на живот и значимостта на професията за индивида.

ПЕНСИОНИРАНЕТО И СТИЛОВЕ НА ЖИВОТ.

Хорнщайн и Уопнър, чрез дълбинни интервюта диференцират четири стила, съответно модели на адаптация към пенсионирането.

I Първият стил е обозначен като-ПРЕХОД КЪМ СТАРОСТТА.

Индивидите, които възприемат този стил на живот, разглеждат пенсионирането, като време на разтоварване, а не за започване на нийи дейности. Те считат, че е много късно да си създаваш някакво ново хоби или нови интереси. Според хората от този първи модел, пенсионирането е бягство от потискащите трудови задължения и възприемане на спокоен и приятен стил на живот (време на заслужена почивка ^пъп Балю преминават към последната фаза от живота си старостта).

II стил - НОВО НАЧАЛО

Пенсионирането е добре дошла възможност да живееш живота си както искаш и да посветиш времето и силите на самия себе си. Тоба е цял ноб живот. "Има толкова много неща, които искам да направя, че почти не знам откъде да започна."

III стил - ПРОДЪЛЖЕНИЕ

Хората, които се отнасят към този стил са способни да работят независимо, че са пенсионирани. Те или си променят поста или заемат по-висока длъжност, или отделят повече време на хобито си. По този начин работата остава тяхна отправна точка в бъдещия им живот. Те разграничават пред пенсионната от пенсионната възраст само по забавяне на темпото на тяхната работа. Пенсионирането не се приема нито за начало, нито за край.

IV стил - НАЛОЖЕНО ПРЕКЪСВАНЕ

Акцентираща се върху загубата.

Пенсионирането се възприема като негативен файл, свързан със загубата на работа и възможността за нови постижения хората от тази група не намират пълноценен заместител на загубената работа

Авторите посочват, че прехода към пенсиониране зависи от предишната ориентация на индивида към работата, живота, или към себе си. На следващата таблица са представени по – разгърнато.