



ВЗРОСЛОСТЬ: СТАРЕНИЕ И СТАРОСТЬ

Лекция 17

Лекция 18

СТАРОСТЬ КАК БИО-СОЦИО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЯВЛЕНИЕ

- Поздняя взрослость, старость как психологический возраст — это заключительный период жизни, включающий изменение позиции человека в обществе и играющий свою особую роль в системе жизненного цикла.
- Старость рассматривается как сложное биосоциопсихологическое явление. Как биологический феномен, старость связана с возрастанием уязвимости организма, с увеличением вероятности смерти. Как социальное явление, старость обычно ассоциируется с выходом на пенсию, с изменением (снижением) социального статуса, с потерей важных социальных ролей, с сужением социального мира.



- Издавна бытуют представления о старости как о тяжелом, инертном, «закатном» времени жизни. Распространенные стереотипы, социальные ожидания относительно старости нашли отражение во множестве пословиц и поговорок русского народа: «Пора списать в архив», «пора сойти с круга», «пора на мыло», «пора с ярмарки», «был конь, да изъездился», «укатали сивку крутые горки». Дж. Холл, основоположник социальной геронтологии, писал: «Познание старости есть долгий, сложный, мучительный опыт: с каждым новым десятилетием сжимается кольцо Великой усталости, ограничивая интенсивность и продолжительность нашей деятельности».



- На психологическом уровне речь идет об осознании происходящих изменений и более или менее успешном приспособлении к ним. Что приносит с собой старость для человека? Старение может стать периодом потерь или утрат (экономических, социальных, индивидуальных), которые приведут к состоянию зависимости, часто воспринимаемому как унижительное и тягостное.
- Но в позитивном варианте старость — это обобщение опыта, знаний и личностного потенциала, помогающее решить задачу адаптации к новым требованиям жизни и возрастным изменениям. В период старости можно глубоко понять и уяснить жизнь как целое, ее сущность и смысл, ее обязательства перед предшествующими и последующими поколениями.



- Определить хронологические границы начала старости весьма сложно, поскольку диапазон индивидуальных различий в появлении признаков старения огромен. Эти признаки выражаются в постепенном снижении функциональных возможностей человеческого организма.
- Однако старость следует характеризовать не только с негативной стороны, выделяя угасание определенных способностей по сравнению со зрелостью. Необходимо установить качественные отличия психики пожилого человека, выявить и показать особенности психического развития, происходящего на фоне ухудшающейся психофизиологии, в условиях инволюционных изменений нервной системы.



АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ ГЕРОНТОПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ

- В мировой науке отмечается большой интерес к изучению старости. Как социальная категория, старость, по мнению Ф. Ариеса, была выделена лишь в XX в.
- Это вызвано в первую очередь демографической ситуацией, складывающейся на планете Земля в последние 100 лет. Происходит старение населения мира, т.е. увеличение доли пожилых людей в популяции, особенно очевидное в высокоразвитых странах. Среди причин постарения населения — сокращение рождаемости, улучшение здравоохранения, снижение уровня смертности в младенческих и старших возрастах, увеличение индивидуальной продолжительности жизни. Историческая тенденция роста продолжительности жизни наиболее отчетливо проявилась в прошлом веке.



- Средняя продолжительность жизни в бронзовом веке составляла всего 18—20 лет, в Средние века — 35 лет, в XIX в. — 44 года. В XX в. средняя продолжительность жизни возросла до 68 — 72 лет. При этом почти с каждым поколением увеличивается и нормальная индивидуальная продолжительность жизни. Феномен старения населения, превращения общества в «седеющее», в «мир старых людей», порождает новые медицинские, финансовые, юридические, политические и другие вопросы и проблемы. Значимую часть избирателей и потребителей товаров и услуг теперь составляют пожилые, что требует определенной переориентации всей системы.



- Все чаще мы видим политическую и коммерческую рекламу, специально предназначенную для пожилых людей. Самая же острая проблема — организация пенсионного обеспечения и социальной поддержки в старости, для чего необходимы большие материальные средства (а это - увеличение нагрузки на работающих членов общества) и человеческие ресурсы (огромная армия социальных работников). Даже экономически стабильные государства Европы и Америки полагают, что решать эту задачу им будет все труднее и труднее (ее даже называют «демографической бомбой замедленного действия»).



- В некоторых государствах уже поставлен вопрос о пересмотре пенсионного возраста (например, в Великобритании после 2010 г. пенсионный возраст для женщин увеличится до 65 лет). Старость как возрастной период стала массовым явлением; вполне реально прожить еще 15 — 20 лет после выхода на пенсию, что приблизительно составляет четверть жизни. Старение рассматривается и как общественная, и как личностная проблема. Познание закономерностей старения, расширение возрастных рамок активной трудоспособности и полноценной жизнедеятельности, разработка способов оптимизации старения — важнейшая комплексная проблема геронтологии, геронтоmedicine, геронтопсихологии.



- Геронтопсихология — раздел возрастной психологии,
- посвященный проблемам старения, недавно выделившийся и недостаточно разработанный, но привлекающий все большее внимание исследователей в последние десятилетия. Как протекает психическое старение, какова взаимосвязь биологического и психического старения, каково влияние отношения общества, общественных стереотипов на характер старения, соотношение старения и разных видов профессиональной деятельности, перспективы включенности пожилого человека в разные сферы общественной жизни, возможность психологического благополучия и самореализации в старости — вот далеко не полный перечень вопросов, от решения которых зависит и разработка стратегических направлений социальной политики в отношении пожилых, и конкретные формы ее осуществления.

□



ТЕОРИИ СТАРЕНИЯ И СТАРОСТИ

- Существует множество подходов к пониманию и изучению старости. Очень важно отдавать отчет, какое базовое представление о старости лежит в основе того или иного подхода, поскольку специфика восприятия старости одновременно диктует спектр теоретических вопросов и предписывает пути разрешения многочисленных практических проблем.
- Старость как биологическая проблема. Старость как базовое биологическое свойство всех живых организмов рассматривается в теориях «программированного» и «программированного» старения, в теориях «изнашиваемости», «клеточных отбросов», старения иммунной системы и цитологической теории. В каждой из этих теорий обосновывается своя модель механизма старения организма.



- К биологическим теориям можно отнести и теорию основоположника отечественной геронтологии А.А. Богомольца, который главным фактором старения считал нарушение гармонии физиологических процессов организма, и теорию старения как интоксикации И.И. Мечникова.
- Геронтолог В.В. Фролькис определял старость как время сокращения приспособительных возможностей организма. Анализируя фундаментальные механизмы старения, Фролькис не только констатировал факт снижения приспособительных возможностей организма, но показал тенденции саморегуляции, которые противостоят разрушению и направлены на стабилизацию жизнедеятельности организма и увеличение продолжительности жизни.



- Понятие антистарения, или витаукта (от лат. вита — жизнь, ауктум — увеличивать), составляет важный аспект предложенной им адаптационно-регуляторной теории старения.
- Подход, в основу которого положено представление о старении, запрограммированном эволюцией, включенном в генетический код («Программированное старение»), и подход, согласно которому повреждения клеток не предопределены генетически, а происходят случайно, в результате сбоев («програмированное старение») имеют весьма общий биологический характер в объяснении причин инволюции в старости. Важно, что в зависимости от предполагаемого механизма старения выстраивается система предсказаний будущего состояния организма, мер профилактики негативных последствий, однако роль психологического фактора в удлинении человеческой жизни при этом не учитывают. В теории разобществления (теория освобождения, «выхода из игры») считается неизбежным процессом последовательного разрушения социальных связей.



- Явление разобществления выражается в изменении мотивации, в сосредоточении на своем внутреннем мире и спаде коммуникативности. Объективно «разобществление» проявляется в утрате прежних социальных ролей, в ухудшении состояния здоровья, в снижении дохода, в утрате или отдалении близких людей. Субъективно оно переживается индивидом как ненужность, сужение круга интересов, сосредоточение их на себе. Суть теории заключается в том, что процесс разобществления биологически и психологически обоснован и неизбежен. Разрыв между личностью и обществом происходит вскоре после выхода на пенсию, по инерции пожилой человек продолжает поддерживать старые связи, интересуется тем, что происходит на работе.



- Затем эти связи становятся все более искусственными и постепенно прерываются. Количество поступающей человеку информации уменьшается, круг его интересов сужается, падает активность, в связи с чем ускоряется процесс старения.
- Теория активности («новой занятости») противоположна теории разобществления; во главу угла она ставит положительную взаимосвязь уровня активности и удовлетворенности жизнью. Теория активности предполагает, что старые люди должны быть вовлечены в жизнь общества, это должно означать, что чем некто активнее, тем он и удовлетвореннее.
- Концепция непрерывного жизненного пути трактует старость как поле битвы за сохранение прежнего стиля жизни. К социальным подходам к старости можно отнести рассмотрение более частных проблем взаимоотношений старого человека и других людей (членов его семьи, социальных работников). Это весьма актуальные проблемы «напряжения помощника», жестокого отношения к пожилым, домашнего насилия.



- Старость как когнитивная проблема. В основе этого подхода лежит так называемая «модель дефицита» — процесс потери или снижения эмоциональных и интеллектуальных способностей. Теория ингибции (сдерживания) полагает, что старые люди становятся менее умелыми по причине затруднений в восприятии внешней информации и поэтому они концентрируются на задачах уровня «ручных» дел. Согласно теории «неупотребления», интеллектуальные умения в поздней жизни ухудшаются в результате недостаточного использования.
- Другой вариант когнитивной теории старения относится к личной, персональной стороне старения. В ней рассматривается, каким образом пожилой человек истолковывает происходящие с ним изменения. При этом главную роль играют три области: личные переживания (ухудшение самочувствия, уменьшение привлекательности), особенности социального статуса (включение, интеграция или изоляция), осознание конечности собственного бытия.



- Комплексные теории старения. Теориям, акцентирующим одну из сторон старения, противопоставляются комплексные теории. Старение многогранно, оно состоит из нескольких взаимосвязанных биологических, социальных, психологических процессов. Нет просто старения, старения вообще — у каждого человека свой собственный, персональный путь старения. Так, например, Дж. Тернер и Д. Хелмс выделяют три взаимосвязанных и перекрывающихся процесса:
 - — психологическое старение — как индивид ощущает и представляет себе свой процесс старения, как относится к процессу своего старения, сравнивая его со старением других людей;
 - — биологическое старение — биологические изменения организма с возрастом (инволюция);
 - — социальное старение — как индивид связывает старение с обществом; как выполняет социальные роли.



- В теоретической модели П. Балтеса подчеркивается, что развитие имеет «всевозрастной» характер, продолжается на протяжении всей жизни, является многомерным, многонаправленным процессом, пластичным и включающим процессы роста (приобретений) и упадка (потерь). Согласно этой теории, развитие детерминировано сложным взаимодействием ряда факторов: внешнего (социальной среды), внутреннего (биологического) и синтезом биологического и социального. Эти факторы задают три направления развития: нормативное возрастное, нормативное историческое и ненормативное развитие жизни. Нормативное возрастное развитие связано с переходом от одного этапа к другому: в аспекте биологического старения (начало пубертатного периода или менопаузы) и в аспекте социального старения (влияние выхода на пенсию на поведение). Нормативное историческое развитие происходит в контексте тех глобальных социально-исторических событий, которые переживались целой возрастной группой (например, большинство 60-летних британцев имеют опыт получения продуктов по карточкам, а 20-летние их сограждане с этим не знакомы).



- Ненормативное жизненное развитие обусловлено влиянием событий, уникальных для жизни конкретного индивида (сыграть главную роль в фильме в 5-летнем возрасте, получить Нобелевскую премию). По мнению автора, сила воздействия факторов различается в зависимости от возраста. В пожилом возрасте велико влияние нормативных возрастных факторов, и необходимо учитывать накопленный эффект не нормативных личных событий.
- Модель Балтеса позволяет четче выделить типическое в развитии всех людей, общее для конкретных поколений и особенное в жизни отдельной личности.

□



ПРОБЛЕМА ВОЗРАСТНЫХ ГРАНИЦ СТАРОСТИ

- Ученые разных специальностей (антропологи, геронтологи, психологи) имеют различные точки зрения на периодизацию человеческой жизни и возрастной отсчет старения, но большинство эмпирически выбирают возраст 60—65 лет как начало старости. В качестве
- иллюстрации можно привести несколько точек зрения. Чешский профессор Б. Пржигода: старение — от 60 до 75 лет, старческий возраст — от 75 до 100 лет. Э.Б. Харлок: старость или старение — от 60 лет до смерти. Дж. Биррен: поздняя зрелость — 50 — 75 лет, старость — от 75 лет.
- Д.Б. Бромлей: в условиях Англии цикл старения из 3 стадий: удаление от дел — 65—70 лет; старость — 70 лет и более; дряхлость, болезненная старость и смерть — до 110 лет. Один из основоположников российской геронтологии И.В. Давыдовский считал, что никаких календарных дат наступления старости не существует.



- Другой известный геронтолог Н.Ф. Шахматов, разрабатывавший подход к проблемам старения с позиции биологических закономерностей и тенденций, рассматривал психическое старение как результат возрастно-деструктивных изменений в высших отделах центральной нервной системы.
- Он стремился доказать, что хотя процесс старения — это закономерный процесс возрастных изменений в органах и системах в ходе онтогенеза, приводящий к старости, но он имеет ярко выраженный индивидуальный характер. Место и время возникновения, преимущественное распространение, скорость прогрессирования определяют различные формы, или варианты, психического старения, так же как и продолжительность жизни. Поэтому даже с биологической точки зрения трудно выделить некую дату наступления старости. Термин «стареющие», предлагаемый Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), указывает на постепенность и непрерывность процесса.



- В соответствии с классификацией Европейского регионального бюро ВОЗ, старение (пожилой возраст) длится у мужчин с 61 до 74 лет, у женщин — с 55 до 74 лет. С 75 лет наступает старость (преклонный возраст). Период старше 90 лет — долгожительство (старчество). Социальный критерий перехода к старости часто связывают с официальным возрастом выхода на пенсию. Однако в разных странах, для различных профессиональных групп, для мужчин и женщин пенсионный возраст неодинаков (в основном от 55 до 65 лет). Другие социально-экономические показатели «порога», перехода к старшему возрасту — это изменение основного источника дохода, изменение социального статуса, сужение круга социальных ролей.



- Довольно существенным является различие так называемой «молодой старости», «третьего» возраста (обычно до 75 лет) и «старой старости», «четвертого» возраста (после 75 лет).
Различение основано на применении функционального критерия — возможности для старого человека вести активную и независимую жизнь или же нуждаться в постороннем уходе. Психологические критерии завершения, исчерпывания периода зрелости и перехода к старости четко не сформулированы. Разрешение этого вопроса во многом связано с дискуссией по поводу специфических жизненных задач этого периода и существования кризиса перехода к поздней взрослости и старости. Очевидно, что внутри периода поздней взрослости (старости) должны быть выделены отдельные стадии психического развития.



ВОЗРАСТНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ И ЛИЧНОСТНЫЕ КРИЗИСЫ В СТАРОСТИ

- Кризис на границе зрелости и старости датируют примерно возрастом 55—65 лет. Содержание его в психологии представлено весьма смутно и мозаично. Метафорические описания («юность старости», «возраст увядания», «крутой поворот психической жизни», «борьба с собственным закатом» и т.п.) соседствуют с указанием на конкретные факторы, которые могут быть рассмотрены как причина кризиса.



- Так, иногда кризис старшего возраста называют предпенсионным, тем самым, выделяя в качестве главной детерминанты такой социальный фактор, как достижение пенсионного возраста или выход на пенсию. Действительно, на современном историческом этапе «объективной меткой», маркерным событием начала периода старости служит наступление официального пенсионного возраста. Выход на пенсию кардинально изменяет образ жизни человека, включая потерю важной социальной роли и значимого места в обществе, отделение человека от своей референтной группы, сужение круга общения, ухудшение материального положения, изменение структуры психологического времени, вызывая иногда острое состояние «шока отставки».



- Этот период оказывается трудным для большинства стареющих людей, вызывая негативные эмоциональные переживания. Однако индивидуальная выраженность и напряженность переживания пенсионного кризиса весьма различаются в зависимости от характера труда, от ценности его для индивида, от степени психологической подготовленности человека, его личностных особенностей и жизненной позиции, сложившейся в предшествующие годы. Так, расставание с тяжелой физической работой или нелюбимым профессиональным занятием может пройти совершенно безболезненно, даже радостно, как освобождение и возможность заняться чем-то другим, более приятным. Л.И. Анцыферова делает вывод о том, что по совокупности характеристик (уровень активности, стратегии совладания с трудностями, отношение к миру и себе, удовлетворенность жизнью) можно различить два основных личностных типа пожилых людей.



- Пожилые люди первого типа мужественно переживают уход на пенсию, переключаются на занятие новым интересным делом, склонны устанавливать новые дружеские связи, сохраняют способность контролировать свое окружение. Все это ведет к переживанию ими чувства удовлетворенности жизнью и даже увеличивает ее продолжительность. Пожилые люди второго типа характеризуются как пассивно относящиеся к жизни, испытывающие отчуждение со стороны окружающих. У них наблюдается сужение круга интересов, снижение показателей интеллекта по тестам, потеря уважения к себе, ощущение ненужности и личностной неадекватности.



- Наиболее результативной стратегией смягчения кризисной ситуации отставки признана техника «антиципирующего совладания». Выработка психологической готовности к новой социальной позиции включает предварительное планирование свободного времени, поиск нового жизненного уклада, новых путей включения в общество, предвидение негативных состояний и событий; стремление воспринять «отставку» в позитивном плане как освобождение деятельности от жестких ограничений по содержанию и времени, как переход в более свободное пространство, позволяющее проявиться новым способностям человека. Противодействие социальному старению — сложный процесс обдумывания своей жизни и соответствующей деятельности, заблаговременное планирование жизни после прекращения профессиональной деятельности.



- Другая точка зрения на кризис перехода к старости состоит в том, что это, прежде всего, кризис идентичности, внутриличностный кризис. Его предпосылки связаны с тем, что приметы старения, как правило, раньше и четче замечаются окружающими, а не самим субъектом. Процессы физиологического старения в силу их постепенности долгое время не осознаются, возникает иллюзия «неизменности» самого себя. Осознание старения и старости бывает неожиданным (например, при встрече с одноклассниками) и мучительным и приводит к различным внутренним конфликтам. Несоответствие между постаревшим телом и не изменившимся сознанием личности приводит к внимательной фиксации на ощущениях собственного тела, наблюдению его, прислушиванию к своему организму.



- Иногда кризис идентичности, вызванный осознанием старости, сравнивают с подростковым (там тоже есть задача выработки нового отношения к своему изменившемуся телу), но кризис в позднем возрасте гораздо болезненнее. «Мир конечен, мир искривлен, мир замкнут, и замкнут он на Василии Михайловиче. В шестьдесят-то лет шуба тяжела, ступени круты, а сердце днем и ночью с тобой. Шел себе и шел, с горки на горку, мимо сияющих озер, мимо светлых островов, над головой — белые птицы, под ногами — пестрые змеи, а пришел вот сюда, а очутился вот здесь; сумрачно тут и глухо, и воротник душит, и хрипло ходит кровь. Здесь - шестьдесят. Все это, все уже. Трава тут не растет. Земля промерзла, дорога узка и камениста, а впереди светится только одна надпись: выход. И Василий Михайлович был не согласен» (Толстая Т.Н. Круг // Любишь — не любишь: Рассказы. М., 1997. С. 53). Старость в концепции Э. Эриксона знаменует собой завершение предшествующего жизненного пути. Референтное окружение для человека старшего возраста, по мнению Э. Эриксона, — «человечество», «люди моего типа»



- Основные модальности поведения — «быть тем, кем стал», «сознавать, что когда-нибудь перестанешь существовать». Сущность психосоциального кризиса личности в старости — это достижение целостности Эго. Возможность «успешного» перехода в старший психологический возраст Эриксон связывает с позитивным разрешением предыдущих возрастных кризисов. Целость личности основывается на подведении итогов своей прошлой жизни и осознании ее как единого целого, в котором уже ничего нельзя изменить. Мудрость определяется Эриксоном как определенное состояние духа, как взгляд в прошлое, настоящее и будущее одновременно, освобождающий историю жизни от случайностей и дающий возможность установить связь и преемственность поколений. Мудрость представляет собой высшее достижение возраста старости. Разрешение финального кризиса требует углубленной внутренней работы, поисков, а не смирения и пассивности в принятии неизбежного конца. Если же человек ощущает, что не достиг тех целей, к которым стремился, или не может свести свои поступки в единое целое, то возникает страх смерти, ощущение безысходности, отчаяние.



- Разрешение кризиса идентичности конца жизни может быть зафиксировано в словах: «Я есть то, что меня переживает». Р. Пекк, развивая идеи Эриксона, утверждал, что человеку необходимо преодолеть три подкризиса (или разрешить три конфликта), чтобы чувство цельности (полноценности) полностью сложилось.
- 1. Переоценка собственного Я помимо профессиональной роли или какой-то другой социальной роли. Надо суметь перейти к новому рассмотрению себя, своей уникальности не через призму одной роли (профессионала или родителя), а с других позиций. В связи с этим вспоминается восьмидесятилетний мужчина, который в опроснике «Кто Я?» все десять определений дал, исходя из уже оставшейся позади профессиональной деятельности: «Я — бывший инженер; бывший заведомом; тот, кто проработал 40 лет на одном месте» и т.д.



- 2. Осознание факта ухудшения здоровья и старения тела, выработка необходимого «равнодушия», терпимости. Успешное старение возможно, если человек сможет приспособиться к неизбежному физическому дискомфорту или найдет такое занятие, которое поможет ему отвлечься.
- Как утверждал один из современных сатириков, здоровье после 50 лет — это когда каждый день болит в другом месте.



- 3. Преодоление озабоченности перспективой близкой смерти, принятие мысли о смерти без ужаса, продление собственной жизненной линии через участие в делах молодого поколения.
- По данным Н.Ф. Шахматова, многие пожилые люди, хотя и не проявляют глубокого интереса к вопросам смерти, но и не испытывают травмирующих переживаний от беседы на эту тему (конечно, при условии соблюдения такта и осторожности). Обычными ответами на вопросы соответствующего рода были: «Стараюсь не думать и не думаю о смерти», «Зачем думать о ней, какой в этом прок», «Боюсь не смерти, а физических страданий, которые могут ей сопутствовать».
- Ролевая переориентация пожилого человека сочетается с необходимостью научиться уступать более молодым лидерские позиции в семье и профессиональной деятельности. Об этом писал Б. Ливехуд, связывая преодоление кризиса пожилого возраста с открытием
- новых смыслов жизни, духовных ценностей. Тогда и наблюдение за молодыми, входящими в период наивысших достижений, принесет человеку радость, а не зависть и стремление вставить палки в колеса.



- В интегральной периодизации общего психического развития В.И. Слободчикова и Г.А. Цукерман старость рассматривается как пятая, завершающая ступень развития — «универсализация». Универсализация понимается как выход за пределы индивидуальности и одновременно вход в пространство обще- и сверхчеловеческих, экзистенциальных ценностей. Особые направления деятельности —
- работа по завершению того, что может быть завершено, и по принятию незавершенности (несовершенства) себя и мира. Характерным становится добровольный отказ от инициативности как нетерпеливого побуждения событий несвоевременных.



- В приведенной периодизации норма психического развития понимается как указание на высшие возможности, на вершинные достижения данного возраста. Чем старше возраст, тем реже в реальной жизни человека обнаруживается совокупность возрастных характеристик, введенных в схему периодизации. В этом смысле примерами нормы авторы считают лишь редчайшие уникальные биографии людей, про которых говорят: «Человек на все времена!». Это жития святых, жизнь А. Швейцера, Я. Корчака, А. Сахарова, т.е. людей, сменивших заслуженную славу профессионалов на безвестное служение общечеловеческим ценностям. В личных биографиях большинства людей — множество примеров несоответствия нормативному развитию, примеров остановки, регресса, выхода на уровень обыденного функционирования.



- «Каждый период жизни имеет свой собственный смысл, свою собственную задачу. Найти их и себя в них является одной из важнейших задач приспособления к жизни», — писал Э. Штерн. Возрастные задачи развития в период старости могут быть суммированы следующим образом:
- — адаптация к возрастным изменениям — телесным, психофизиологическим;
- — адекватное восприятие старости (противостояние негативным стереотипам);
- — разумное распределение времени и целенаправленное использование оставшихся лет жизни;
- — ролевая переориентация, отказ от старых и поиск новых ролевых позиций;
- — противостояние аффективному обеднению, связанному с потерей близких людей и обособлением детей; сохранение эмоциональной гибкости, стремление к аффективному обогащению в других формах;
- — стремление к душевной гибкости (преодоление психической ригидности), поиск новых форм поведения;
- — стремление к внутренней целостности и осмыслению прожитой жизни.
-



СОЦИАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ РАЗВИТИЯ И ВЕДУЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СТАРОСТИ

- Центральная характеристика социальной ситуации развития в старости связана со сменой общественной позиции, с выходом на пенсию и удалением от активного участия в производительном труде. Существующий в обществе ограниченный и негативный характер «культурных эталонов» старости и неопределенность социальных ожиданий в отношении пожилого человека в семье не позволяют рассматривать социальную ситуацию жизни пожилого человека как полноценную ситуацию развития. Уходя на пенсию, человек сталкивается с необходимостью важного, трудного и абсолютно самостоятельного выбора в решении вопроса: «Как быть старым?» На первый план выдвигается активный, творческий подход самого человека к собственному старению. Превращение социальной ситуации жизни в ситуацию развития — это в настоящее время индивидуальная личностная задача каждого пожилого человека.



- Подготовка к выходу на пенсию, рассматриваемая как выработка готовности к смене социальной позиции, — необходимый момент психического развития в старости, как направленность на школьное обучение в пяти-шестилетнем возрасте или как профориентация, профессиональное самоопределение в юности.
- Решение общечеловеческой проблемы «проживания/переживания старости», выбора стратегии старения не рассматривается узко, как некое одномоментное действие, это растянутый, может быть, на годы процесс, связанный с преодолением нескольких личностных кризисов. На пороге старости человек решает для себя вопрос: пытаться ли ему сохранять старые, а также создавать новые социальные связи или перейти к жизни в кругу интересов близких и своих собственных проблем, т.е. перейти к жизни в целом индивидуальной. Этот выбор определяет ту или иную стратегию адаптации — сохранение себя как личности и сохранение себя как индивида.



- В соответствии с этим выбором и, соответственно, стратегией адаптации ведущая деятельность в старости может быть направлена либо на сохранение личности человека (поддержание и развитие его социальных связей), либо на обособление, индивидуализацию и «выживание» его как индивида на фоне постепенного угасания психофизиологических функций. Оба варианта старения подчиняются законам адаптации, но обеспечивают различное качество жизни и
- даже ее продолжительность. Стратегия адаптации «по типу замкнутого контура» проявляется в общем снижении интересов и притязаний к внешнему миру, эгоцентризме, снижении эмоционального контроля, в желании спрятаться, в чувстве неполноценности, раздражительности, которая со временем сменяется равнодушием к окружающим. Примерно о такой модели старения говорят, описывая «пассивное старение», поведение по типу «эгоистической стагнации», потерю социального интереса. Альтернатива состоит в поддержании и развитии многообразных связей с обществом. В этом случае ведущей деятельностью в старости может стать структуризация и передача жизненного опыта.



- Вариантами адекватных возрасту видов социально значимой деятельности могут быть продолжение профессиональной деятельности, написание мемуаров, преподавание и наставничество, воспитание внуков, учеников, общественная деятельность. В 1999 г. (в Международный год пожилого человека в Москве) в галерее наивного искусства «Дар» в рамках проекта «Никогда не поздно быть наивным» состоялись выставки пяти художников России. Там были представлены произведения лучших, официально признанных так называемых «наивных художников»: Александра Суворова, Павла Леонова, Василия Григорьева, Любви Майковой, Елены Волковой. Каждый из них начал писать либо раскрылся как художник именно в пожилом возрасте.



- Например, Любовь Майкова впервые взяла кисть в руки в 79 лет. И их картины, яркие, истинно «живописные», — проявление потребности в «чистом» искусстве, проявление мудрости и индивидуальности, особого глубокого внутреннего мира, который состоялся в душах очень простых людей. Это тот идеал творческой деятельности в старости, тот высокий образец полноты жизни и цельности, который не всем доступен, но к которому следовало бы стремиться. Сохранение себя как личности предполагает возможность посильно трудиться, иметь разносторонние интересы, стараться быть нужным близким людям, ощущать «вовлеченность в жизнь». И даже — при самых суровых обстоятельствах: очень пожилая, больная, прикованная к постели женщина радуется, что может приносить пользу близким: «Ведь вы же целый день на работе, квартира без присмотра, а тут хоть я дома, присмотрю».



- А.Г. Лидере считает, что особая «внутренняя работа» по принятию своего жизненного пути, по переосмыслению пережитого в условиях невозможности реальных существенных изменений жизни и выполняет функцию ведущей деятельности в старости.
- Н.С. Пряжников предложил выделить специфику самоопределения и деятельности на разных этапах старости:
- I. Пожилой, предпенсионный возраст — 55-60 лет (до выхода на пенсию) — это прежде всего ожидание, а в лучшем случае — подготовка к пенсии.



- В целом период характеризуется:
- 1. Социальная ситуация развития:
 - — ожидание пенсии: для кого-то пенсия воспринимается как возможность «поскорее начать отдыхать», для кого-то — как прекращение активной трудовой жизни и неясность, что делать со своим опытом и еще немалой оставшейся энергией;
 - — основные контакты еще носят больше производственный характер, когда, с одной стороны, коллеги могут ожидать, чтобы данный человек поскорей ушел с работы (а сам человек это чувствует), а с другой стороны, человека не хотят отпускать и он сам втайне надеется, что пенсия для него наступит позже, чем для многих его сверстников;
 - — отношения с родственниками, когда, с одной стороны, человек еще может в немалой степени обеспечивать свою семью, включая и внуков (и в этом смысле он «полезен» и «интересен»), а с другой стороны, предчувствие своей скорой «ненужности», когда он перестанет много зарабатывать и будет получать свою «жалкую пенсию»;
 - — стремление воспитать, подготовить себе «достойную замену» на работе;



- 2. Ведущая деятельность:
- — стремление «успеть» сделать то, что еще не успел (особенно в профессиональном плане), а также стремление оставить о себе «добрую память» на работе;
- — стремление передать свой опыт ученикам и последователям;
- — при появлении внуков люди предпенсионного возраста как бы «разрываются» между работой, где они хотят максимально реализовать себя, и воспитанием своих внуков, которые для них не менее важны (это ведь тоже продолжение их рода);
- — к концу предпенсионного периода (особенно если вероятность ухода с данной работы очень высокая) наблюдается стремление выбрать себе занятие на пенсии, как-то спланировать свою дальнейшую жизнь.



- П. Период выхода на пенсию (первые годы после выхода на пенсию) — это прежде всего освоение новой социальной роли, нового статуса. В целом этот период характеризуется следующим:
- 1. Социальная ситуация развития:
- — старые контакты (с коллегами по работе) в первое время еще сохраняются, но в дальнейшем становятся все менее выраженными;
- — в основном контакты с близкими людьми и родственниками (соответственно, со стороны родственников требуется особая тактичность и внимание к еще «неопытным» пенсионерам);
- — постепенно появляются друзья - пенсионеры или даже другие, более молодые люди (в зависимости от того, чем будет заниматься пенсионер и с кем ему придется общаться. Например, пенсионеры-общественники сразу же находят для себя новые сферы деятельности и быстро обзаводятся новыми «деловыми» контактами);
- — обычно родные и близкие стремятся к тому, чтобы пенсионер, «у которого и так много времени», больше занимался воспитанием внуков, поэтому общение с детьми и внуками также является важнейшей характеристикой социальной ситуации пенсионеров.



□ 2. Ведущая деятельность:

- — прежде всего, это «поиск себя» в новом качестве, это проба своих сил в самых разных видах деятельности (в воспитании внуков, в домашнем хозяйстве, в хобби, в новых отношениях, в общественной деятельности и т. п.) — это самоопределение методом «проб и ошибок»; фактически у пенсионера времени много, и он может себе позволить это (правда, все это происходит на фоне ощущения того, что «жизнь с каждым днем все уменьшается и уменьшается...»);
- — для части пенсионеров первое время на пенсии — это продолжение работы по своей основной профессии (особенно когда такой работник получает пенсию и основную зарплату вместе); в этом случае у работающего пенсионера значительно повышается чувство собственной значимости;
- — все более усиливающееся стремление «поучать» или даже «стыдить» людей более молодого возраста;
- — для части пенсионеров это может быть стремление спокойно осмыслить всю прожитую жизнь: кто-то даже пытается в этот период начинать писать «мемуары», а кому-то непременно нужно поделиться своим опытом и переживаниями.



- III. Период собственно старости (через несколько лет после выхода на пенсию и до момента серьезного ухудшения здоровья), когда человек уже освоил новый для себя социальный статус, характеризуется примерно следующим:
 - 1. Социальная ситуация:
 - — общение в основном с такими же старцами;
 - — общение с членами своей семьи, которые либо эксплуатируют свободное время старика, либо просто «опекают» его;
 - — некоторые пенсионеры находят для себя новые контакты в общественной деятельности (или даже в продолжающейся профессиональной деятельности);
 - — для части пенсионеров меняется значение отношений с другими людьми. Например, некоторые авторы отмечают, что многие ранее близкие для старика связи постепенно «теряют свою прежнюю интимность и становятся более обобщенными».



- 2. Ведущая деятельность:
- — досуговое увлечение (нередко пенсионеры меняют одно увлечение за другим, что несколько опровергает представление об их «ригидности»; они по-прежнему продолжают искать себя, искать смыслы в разных деятельности...). Главная проблема такого поиска — «несоразмерность» всех этих деятельностей по сравнению с предыдущей («настоящей») работой;
- — стремление всяческими путями подтвердить свое чувство собственного достоинства, согласно принципу: «Пока я хоть что-то полезное делаю для окружающих, я существую и требую к себе уважения»;
- — для части стариков в этот период (даже когда здоровье еще достаточно хорошее и нет никаких причин «прощаться с жизнью»)
- ведущей деятельностью может стать подготовка к смерти, что выражается в приобщении к религии, в частом хождении на кладбище, в разговорах с близкими о «завещании».



- IV. Долгожительство в условиях резкого ухудшения состояния здоровья существенно отличается от старости без особых проблем со здоровьем. Поэтому есть смысл выделить
- особенности именно такого варианта старости.
- 1. Социальная ситуация:
 - — в основном - общение с родными и близкими, а также с врачами и соседями по палате (если старец находится на стационарном лечении);
 - — также это соседи по палате в домах престарелых (в основном старцев передают в такие дома, когда за ними нужен особый уход).
 - К сожалению, во многих домах такой уход фактически хуже, чем в домашних условиях.
- 2. Ведущая деятельность:
 - — лечение, стремление хоть как-то бороться с болезнями;
 - — стремление осмыслить свою жизнь. Очень часто это стремление приукрасить свою жизнь, человек как бы «цепляется» за все лучшее, что было (и чего не было) в его жизни. В этом состоянии человек хочет оставить после себя что-то очень хорошее, значимое, достойное и этим как бы доказать себе и окружающим: «Я жил не зря». Или покаяться в чем-то недостойном.



- V. Долгожительство при относительно хорошем здоровье (примерно после 75 — 80 лет и старше) может характеризоваться:
- 1. Социальная ситуация:
 - — общение с близкими и родными людьми, которые начинают даже гордиться, что в их семье живет настоящий долгожитель. В какой-то мере эта гордость эгоистична: родные считают, что в их роду хорошая наследственность и что они также долго проживут. В этом смысле долгожитель — символ будущей долгой жизни для других членов семьи;
 - — у здорового долгожителя могут появиться новые друзья и знакомые;
 - — поскольку долгожитель — явление редкое, то пообщаться с таким старцем стремятся самые разные люди, включая представителей средств массовой информации. Поэтому круг знакомых у долгожителя может даже несколько расшириться.
- 2. Ведущая деятельность:
 - — она во многом зависит от наклонностей данного человека, но в любом случае это достаточно активная жизнь (иногда даже с излишествами, характерными для здорового зрелого человека). Вероятно, для сохранения здоровья важны не только предписания врача, но и само чувство своего здоровья (или «чувство жизни»).



ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ В СТАРОСТИ

- Среди ряда факторов, обуславливающих социальный и психологический статус пожилого человека, важное место занимает фактор физического здоровья, физической активности, значение которого тем выше, чем старше возраст.
- Физическое состояние, самочувствие во многом определяет место пожилого человека в семье и в обществе. При выраженных формах физического упадка, дряхлости, выраженных возрастных изменениях опорно-двигательного аппарата, слепоте положение старика приближается к положению соматического больного. Болезненный характер физического увядания определяет форму психического старения и в целом психическую жизнь. При этом на второй план отступает все то, что составляет содержание переживаний собственно старения, нового отношения с окружающими.



- Ограничение физических возможностей и ощущения недомогания рассматриваются как сигнал о начале старения. «Старик начинает чувствовать свое тело как невозможность им пользоваться», — писал Лопес Ибор. Происходящие физиологические изменения переживаются и осознаются человеком. Для первых этапов старения особенно типично повышенное внимание к возрастным изменениям в физическом состоянии. Первые признаки увядания (потеря зубов, появление лишнего веса) вызывают стремление обнаружить причину неприятных явлений и избавиться от них с помощью медикаментозных средств. В сознании человека старость (как биологический процесс) отражается преимущественно как физический недуг, болезненное состояние.



- По существу старение представляет собой состояние постоянно переживаемого физического недомогания, выраженного то в большей, то в меньшей степени. Оно предстает в виде симптомов, в основном знакомых человеку и по более ранним возрастным периодам: вялость, повышенная утомляемость, болезненные ощущения в различных частях тела, обычно непродолжительные по времени. Указанные ощущения физического нездоровья являются отражением самого инволюционного процесса. Возрастное снижение физической силы и подвижности лежит в основе столь знакомого и привычного внешнего облика старого человека.
- Пожилые женщины при лучших показателях физического здоровья (по сравнению с мужчинами) уделяют больше внимания своему здоровью, чаще посещают врачей, чаще жалуются на свои старческие недуги.



- Физическое неблагополучие — важная причина неудовлетворенности жизнью в старости. Частыми следствиями этого бывают оскудение чувств, очерствение, прогрессирующая утрата интереса к окружающему, изменение отношений с близкими, понижение всех видов самооценки. Однако отношение к собственному старению — активный элемент психической жизни в старости. Моменты осознания факта физических и психических возрастных изменений, признание естественности ощущений физического нездоровья составляют новый уровень самосознания. Терпимость или нетерпимость пожилого человека к ограничению физических сил и возможностей, к физической слабости с болезненными ощущениями отражают отношение к собственному старению.



- При стратегии активного совладания с трудностями обнаруживается осознанное отношение к возрастным изменениям, продолжающим выявляться с годами. Эта новая позиция в большей степени зависит от самого человека. К примеру, это может быть ироничный взгляд на себя — старика, шутливое согласие с утратой прежних физических возможностей, с болезненными ощущениями. Л. Сенека в «Нравственных письмах к Луцилию» (письмо XXX) пишет о современном ему историке, последователе Эпикура — А. Бассе: «Он изнемогает в борьбе со старостью, она гнетет его слишком сильно, чтобы ему подняться... но наш Басе бодр духом... Вот что дает философия: веселость, несмотря на приближение смерти, мужество и радость, несмотря на состояние тела, силу, несмотря на бессилие. Хороший кормчий плывет и с изодранными парусами, и даже когда снасти сорвет, он приспособит, что осталось, и плывет дальше».



- Безразличие к недужным и болезненным ощущениям, которое нередко можно наблюдать в случаях глубокой старости, рассматривается как свидетельство глубокого снижения жизненного тонуса. Мотивационно-потребностная сфера. Обнаружено, что перечень, номенклатура потребностей в старом возрасте во многом та же самая, что и в предыдущие периоды жизни. По данным К. Рощака, изменяется структура, иерархия потребностей: прослеживается выдвижение в центр потребностной сферы потребности в избегании страдания, потребности в безопасности, потребности в автономии и независимости, потребности в проецировании на других своих психических проявлений. И в то же время наблюдается смещение на более отдаленные планы потребностей в творчестве, в любви, в самоактуализации и чувстве общности. В поздний период жизни происходит общее изменение временной жизненной перспективы.



- По мере того как удлиняется прошлое, будущее представляется все более ограниченным и менее реальным. Большее значение теперь имеют жизнь в настоящем и воспоминания о прошлом, чем будущее. Феномен обращенности пожилых людей к воспоминаниям прошлого, их особой эмоциональной окрашенности — существенный момент психической жизни пожилых. Многие старые люди начинают жить «одним днем», наполняя каждый такой день заботами о здоровье, хлопотами по хозяйству. Например, по нашим данным, почти треть опрошенных пожилых людей на вопрос о планах на будущее отвечали: «Не планирую» или «Нет будущего». Другие две трети говорили о будущем, связывая его с занятиями конкретной деятельностью ближайшие несколько месяцев (посадить огород, сделать ремонт, помочь кому-либо (детям, внукам)) или просто надеясь «прожить еще несколько лет», «дожить до свадьбы внучки», «увидеть правнука».



- Сокращение «оси будущего» и акцентирование значимости повседневных дел (в том числе для сохранения ощущения занятости, нужности, полезности для себя и окружающих) перестраивают переживание психологического времени. Описывается феномен ускорения движения времени, когда годы и десятилетия субъективно протекают все быстрее. С другой стороны, обнаруживается «растягивание времени», когда какое-нибудь небольшое событие (посещение поликлиники или магазина) эмоционально заполняет собой весь день.



- Хорошее физическое здоровье, умеренный характер общих возрастных изменений, долгожительство, сохранение деятельного образа жизни, высокое общественное положение, наличие супруга и детей, материальный достаток не являются залогом и гарантией осознания старости как благоприятного периода жизни. И при наличии этих признаков, каждого в отдельности и вместе взятых, пожилой человек может считать себя ущербным и полностью не принимать свое старение. Н.Ф. Шахматов в своем анализе старения стремился показать неразрывную связь биологической и психологической сторон старения. Он настаивал на том, что благоприятные формы психического старения характеризуются гармоничным снижением физических и психических функций (при качественной сохранности их функционирования), что сопровождается согласием с самим собой, с естественным ходом событий, и в том числе с неминуемостью завершения собственной жизни.



- Заслуживает внимания приводимая Шахматовым характеристика мотивационно-потребностной сферы и жизненной позиции пожилых людей, которые считали свое старение удачным, успешным, благоприятным и даже счастливым:
- — отчетливая ориентировка этих пожилых людей на настоящее. Эти люди не обнаруживают какой-либо проекции на прошедшее, но также нет и устойчивых планов деятельной жизни на будущее. Сегодняшнее старческое существование принимается без каких-либо оговорок и без планов к изменению в лучшую сторону;
- — тенденция к пересмотру прошлых активных целевых установок, правил и убеждений, впервые появившаяся в позднем возрасте. Подобная мыслительная работа приводит к выработке новой, созерцательной, спокойной и самодостаточной жизненной позиции. Окружающая жизнь, сегодняшнее состояние здоровья, физические недуги, быт воспринимаются терпимо, такими, какие они есть;
- — появление новых интересов, ранее не свойственных данному человеку. Среди них особо выделяются обращение к природе, склонность к стихосложению, желание бескорыстно быть полезным окружающим, в первую очередь больным и слабым, иногда впервые появляется любовь к животным;
- — устойчивая мыслительная работа, отражающая стремление переосмыслить свой прошлый жизненный опыт, прошлую деятельность с позиции старого человека. Прошлые успехи в накоплении знаний, почетные должности и звания теряют прошлую привлекательность и кажутся малозначащими.



- Прочность и искренность семейных и родственных отношений представляются маловажными. Материальные ценности, приобретенные в течение жизни, также оказываются несущественными. Однако весь строй сегодняшних установок этих пожилых выгодно высвечивает настоящий период их жизни. Примеры положительного отношения к жизни в старости можно увидеть в ряде самоописаний старения известными и выдающимися личностями (Цицерон, И.П. Павлов, К.И. Чуковский и др.). К.И. Чуковский писал в своем дневнике: «...никогда я не знал, что так радостно быть стариком, что ни день— мои мысли добрей и светлей».



- Особенности Я-концепции. Относительно особенностей Я-концепции в позднем возрасте мнения исследователей расходятся. С одной стороны, имеются сведения о негативных характеристиках самосознания, выраженном снижении самооценки и удовлетворенности жизнью у многих людей. В других работах обнаруживаются противоположные факты.
- В исследованиях О.Н. Молчановой показано, что наряду с общим снижением ценности Я и его отдельных аспектов с возрастом проявляется и другая тенденция, названная автором психологическим витауктом. Психологический витаукт — это факторы стабилизации и компенсации Я-концепции в позднем возрасте. Среди них: высокая реальная самооценка по ряду параметров; фиксация на позитивных чертах своего характера; снижение идеальных и достижимых самооценок, а также их сближение с реальной самооценкой; относительно высокий уровень самоотношения; признание своей позиции удовлетворительной (даже если она крайне низка); ориентация на жизнь детей и внуков; ретроспективный характер самооценки.



- Психологическое старение имеет внутренне противоречивый характер, что находит свое отражение в качественном своеобразии и разнонаправленных тенденциях Я-концепции человека и обуславливает резко выраженные индивидуальные вариации. Типологии личности в пожилом возрасте. По результатам нескольких лонгитюдных исследований, при переходе от средней к поздней взрослости важные аспекты личности сохраняются неизменными. Постоянство относится, например, к таким характеристикам личности, как уровень нейротизма (тревожности, подавленности, импульсивности), соотношение экстраверсии и интроверсии, уровень открытости опыту.



- По мнению ряда авторов, в старости редко вырабатывается новая жизненная позиция. Скорее, это заострение и модификация имеющейся жизненной позиции под влиянием новых обстоятельств. Личность старого человека все же остается сама собою. В эмпирическом исследовании американских психологов были обследованы мужчины, находящиеся на пенсии или частично занятые. Были выделены пять основных типов личностных черт.
- 1. Конструктивный тип — характерны внутренняя уравновешенность, позитивный эмоциональный настрой, критичность по отношению к себе и терпимость к другим. Оптимистическая установка к жизни сохраняется после окончания профессиональной деятельности. Самооценка этой группы пожилых и старых людей довольно высока, они строят планы на будущее, рассчитывают на помощь окружающих.



- 2. Зависимый тип — также социально приемлем и хорошо адаптирован. Выражается в подчиненности супружескому партнеру или ребенку, в отсутствии высоких жизненных и профессиональных претензий. Эмоциональное равновесие поддерживается благодаря включенности в семейную среду и надежде на постороннюю помощь.
- 3. Защитный тип — характерны преувеличенная эмоциональная сдержанность, некоторая прямолинейность в поступках и привычках, стремление к «самообеспеченности», неохотное принятие помощи от других людей. Девиз людей с оборонительным отношением к наступающей старости — активность даже «через силу». Расценивается как невротический тип.



- 4. Агрессивно-обвинительный тип. Люди с таким набором черт стремятся «переложить» на других людей вину и ответственность за собственные неудачи, взрывчаты и подозрительны. Они не принимают свою старость, отгоняют мысль о выходе на пенсию, с
- отчаянием думают о прогрессирующей утрате сил и смерти, враждебно относятся к молодым людям, ко всему «новому, чужому миру». Их представление о себе и о мире квалифицировались как неадекватные.
- 5. Самообвинительный тип — обнаруживается пассивность, безропотность в принятии трудностей, склонность к депрессиям и фатализму, безынициативность. Чувство одиночества, покинутости, пессимистическая оценка жизни в целом, когда смерть воспринимается как избавления от несчастливого существования.



- И.С. Кон в качестве критерия для выделения социально-психологических типов старости использует направленность деятельности. Позитивные, психологически благополучные типы старости:
- 1) продолжение после выхода на пенсию общественной жизни, активное и творческое отношение;
- 2) устройство собственной жизни — материальное благополучие, хобби, развлечения, самообразование; хорошая социальная и психологическая приспособленность;
- 3) приложение сил в семье, на благо другим ее членам; чаще это женщины. Хандры и скуки нет, но удовлетворенность жизнью ниже, чем в двух первых группах;
- 4) смысл жизни связывается с укреплением здоровья; более характерно, для мужчин. Этот вид организации жизнедеятельности дает определенное моральное удовлетворение, но иногда сопровождается повышенной тревожностью, мнительностью в отношении здоровья.



- Отрицательные типы развития: 1) агрессивные ворчуны, 2) разочаровавшиеся в себе и в собственной жизни, одинокие и грустные неудачники, глубоко несчастные. Анализируя специфику эмоциональных переживаний в старости, М.В. Ермолаева приходит к выводу, что феномен оценки качества и смысла жизни на данном возрастном этапе является сложным и недостаточно изученным. Возможно, что факторы, обуславливающие удовлетворенность жизнью в старости, отличны от факторов, обуславливающих неудовлетворение ею. Эмоциональное переживание удовлетворенности жизнью в старости связано с оценкой пожилыми людьми смысла своей жизни для других, с наличием жизненной цели и временной перспективы, связывающей их настоящее, прошлое и будущее.



- Неудовлетворенность жизнью как суммарное переживание связано с оценкой внешних и внутренних условий жизни и складывается из озабоченности своим ухудшающимся здоровьем, внешностью, нехваткой материальных средств, актуальным отсутствием физической и моральной поддержки, фактической изоляцией. Вместе с жизненной мудростью центральным психологическим новообразованием старости является способность жить более глубокими слоями души, но это лишь возможность, реализация которой зависит от человека.



ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ СФЕРА В ПЕРИОД СТАРЕНИЯ

- Снижение психического тонуса, силы и подвижности составляет основную возрастную характеристику психического реагирования в старости. Геронтолог Э.Я. Штернберг делает вывод, что основное, что характеризует старение, — это снижение психической активности, выражающееся в сужении объема восприятия, затруднении сосредоточения внимания, замедлении психомоторных реакций. У пожилых людей возрастает время реакции, замедляется обработка перцептивной информации и снижается скорость когнитивных процессов. Применительно к благоприятным формам психического старения существенно, что, несмотря на эти изменения силы и подвижности, сами психические функции остаются качественно неизменными и практически сохранными.



- Изменение силы и подвижности психических процессов в старости оказывается сугубо индивидуальным. П. Балтес разрабатывал идею о том, что интеллектуальная сфера пожилого человека поддерживается посредством механизма избирательной оптимизации и компенсации. Избирательность проявляется в постепенном сокращении видов деятельности, когда отбираются только самые совершенные и на них сосредоточиваются все ресурсы. Некоторые утраченные качества, например физическая сила, компенсируются за счет новых стратегий выполнения действий. Память. Широко распространено представление о нарушениях памяти как основном собственно возрастном симптоме психического старения.



- Фиксация на нарушениях памяти типична и для самих старых людей. Общий вывод многочисленных исследований последних лет относительно влияния старения на память состоит в том, что память действительно ухудшается, но это не однородный и не однонаправленный процесс.
- Большое число факторов, не связанных напрямую с возрастом (объем восприятия, избирательность внимания, снижение мотивации, уровень образования), оказывают воздействие на качество выполнения мнемических заданий. Указывается, что у пожилых людей, по-видимому, ниже эффективность организации, повторения и кодирования запоминаемого материала.



- Однако, тренировка после тщательного инструктирования и небольшой практики существенно улучшает результаты, даже у самых старых (тех, кому около 80 лет). Однако эффективность подобного обучения молодых людей выше, т.е. резервные возможности развития у пожилых людей меньше. Разные виды памяти — сенсорная, кратковременная, долговременная — страдают в разной степени. «Основной» объем долговременной памяти сохраняется. В период после 70 лет в основном страдает механическое запоминание, а лучше всего работает логическая память. Большой интерес представляют исследования автобиографической памяти. Интеллект. В рамках иерархического подхода к рассмотрению интеллекта при характеристике когнитивных изменений в старости выделяют «кристаллизованный интеллект» и «подвижный интеллект». Кристаллизованный интеллект определяется количеством приобретенных в течение жизни знаний, способностью решать задачи, опираясь на имеющуюся информацию (дать определения понятий, объяснить, почему красть нехорошо).



- Подвижный интеллект подразумевает способность решать новые проблемы, для которых нет привычных способов. Оценка общего интеллекта (Q-фактор) складывается из совокупности оценок и кристаллизованного, и подвижного интеллекта. Исследования, проведенные в первой трети XX в., демонстрировали типичную кривую старения: после 30-летнего возраста, на который приходился пик интеллектуального развития, начинался процесс нисхождения, в меньшей степени затрагивавший вербальные характеристики. Позднее, когда были предприняты усилия по преодолению влияния вмешивающихся переменных, было показано, что значительное снижение интеллектуальных показателей можно констатировать только после 65 лет.



- Например, в масштабном Сиэтлском лонгитюдном исследовании старения, продолжительностью более 20 лет, при тестировании измерялись способность выполнять основные арифметические операции и оперирование числами, умение делать логические выводы, зрительно-пространственные отношения, вербальное понимание и гибкость. Отмечается, что хотя оценка интеллекта, определяемая количеством правильных ответов по тесту, в старости снижается, однако интеллектуальный коэффициент (IQ) с возрастом почти не изменяется, т.е. человек в сравнении с другими членами своей возрастной группы на протяжении жизни сохраняет примерно одинаковый уровень интеллекта. Человек, демонстрировавший средний IQ в период ранней взрослости, с наибольшей вероятностью будет иметь средний IQ в старости. Существуют доказательства того, что кристаллизованный интеллект более устойчив к старению по сравнению с подвижным, снижение которого, как правило, выражается резче и в более ранние сроки.



- Подчеркивается, что большое значение при оценке интеллекта имеет фактор времени: ограничение времени, отводимого на решение интеллектуальных задач, приводит к заметному различию результатов пожилых и молодых людей даже по тестам на кристаллизованный интеллект. В то же время имеет место возрастное варьирование: снижение даже подвижного интеллекта происходит не у всех. Часть представителей группы пожилых людей (по одним данным — 10—15%, по другим — несколько меньше) сохраняют свой юношеский уровень интеллекта. В группах пожилых людей наблюдается увеличение (по сравнению с более молодыми испытуемыми) вариативности в результатах тестирования по многим когнитивным и мнемическим критериям, что иногда связывают с морфофункциональными изменениями головного мозга.



- С точки зрения оказания консультативной и практической помощи пожилым людям важно учитывать следующие характерные психофизиологические изменения при нормальном старении:
- 1. Замедление реакций при большей и более быстрой утомляемости.
- 2. Ухудшение способности к восприятию.
- 3. Сужение поля внимания.
- 4. Уменьшение длительности сосредоточения внимания.
- 5. Трудности распределения и переключения внимания.
- 6. Снижение способности к концентрации и сосредоточению внимания.
- 7. Повышенная чувствительность к посторонним помехам.
- 8. Некоторое уменьшение возможностей памяти.
- 9. Ослабление тенденции к «автоматической» организации запоминаемого.
- 10. Трудности воспроизведения.
- Принцип «компенсации дефекта» должен применяться для решения когнитивных проблем старения.



- В одном из своих интервью известный литературовед Д. С. Лихачев на вопрос, как ему удастся, несмотря на преклонный возраст, вести активную научную и общественную жизнь, ответил, что помогает размеренный образ жизни, четкий режим, отсутствие больших перерывов в работе и избирательный подход к выбору тем. Он пояснил: «Основная моя специальность — древнерусская литература, но я то о Пастернаке пишу, то о Мандельштаме, обращаюсь даже к вопросам музыки, архитектуры. Дело в том, что есть такие области науки, которые по возрасту мне уже трудны. Скажем, текстология — изучение текстов: для этого нужна очень хорошая память, а у меня она уже не та, что в молодости» («Новая газета». 1997. № 46 (466)).



- Особую группу исследований и обсуждений составляет проблема мудрости как когнитивного свойства, в основе которого лежит кристаллизованный, культурно - обусловленный интеллект, связанный с опытом и личностью человека. Когда говорят о мудрости, имеют в виду, прежде всего, способность взвешенных суждений по практическим неясным вопросам жизни.
- Основные свойства мудрости, согласно П. Балтесу:
- — это решение важных и сложных вопросов (часто это вопросы о смысле жизни);
- — исключительно высокий уровень знаний, советов и суждений;
- — необычайно широкие, глубокие и сбалансированные знания, которые могут применяться в особых ситуациях;
- — это сочетание ума и добродетели (характер), которое может быть использовано ради личного благополучия и для пользы человечества;
- — хотя достижение мудрости нелегко, распознают ее большинство людей без труда.



ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

- 1. В чем заключается комплексный подход к пониманию феномена старения и старости?
- 2. Перечислите известные вам стереотипы в отношении старости. Подумайте, исходя из собственного жизненного опыта, можно ли оспорить некоторые из них?
- 3. В чем состоит актуальность геронтопсихологии как самостоятельного раздела психологии развития?
- 4. В чем, на ваш взгляд, заключаются достоинства и ограничения различных теорий старости?
- 5. Каковы основные психологические изменения в старости?
- 6. Какие стратегии (типы) старения выделяют?
- 7. Какова роль личностного фактора в процессе старения? Связаны ли когнитивные изменения в старости с особенностями личности?
- 8. В чем особенности социальной ситуации развития в пожилом возрасте?
- 9. Обозначьте тенденции изменения деятельности на протяжении периода старости.
- 10. Жизненная мудрость рассматривается как центральное новообразование старшего возраста. Покажите единство и взаимосвязь когнитивных и личностных аспектов этого психологического образования.

