



**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ НИЗОМИЙ НОМИДАГИ ТОШКЕНТ ДАВЛАТ
ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ**

КУРСОВАЯ РАБОТА

**МАНЗУ: Проблемы пожилого возраста в отечественной и зарубежной
психологии.**



**Бажарди: Осипова А
Текширди:**

Тошкент-2013

Проблемы пожилого возраста в отечественной и зарубежной психологии.

1. Геронтология в системе наук о человеке.

В последнее десятилетие, в связи с увеличением продолжительности жизни человека, заметно возрос интерес к геронтологическим проблемам. Число престарелых граждан во всем мире отличительно растет, а проблемы старости и старения становятся глобальными. Необходимость сохранения активной жизни в пожилом возрасте - одна из актуальных тем современных научных исследований.

Несмотря на повышение внимания, которое привлекает к себе процесс старения человека, многие вопросы здесь до сих пор остаются неразработанными. Нет еще и точного определения самого понятия старость. Встречаются так же и такие определения как: пожилой возраст, поздняя зрелость, старческий возраст. В демографическом энциклопедическом словаре (1985 г.) приводится следующее определение: “Старость - биопсихологическое и социально-историческое понятие с условными и меняющимися границами на разных этапах историко-эволюционного развития человечества и в различных эколого-популяционных и социальных группах”. (1)

Проблема старения занимала человека уже в глубокой древности. Первые определения старения и его причины относятся еще к античной эпохе. Великий древнегреческий врач Гиппократ (V-IV в. до н. э.) считал старость результатом утечки природного тепла и высыхания организма. Философ Платон указывал, что на старение особенно влияет образ жизни в среднем возрасте. (1)

В разные годы своего развития наука о старении человека вбирала в себя новые знания, создаваемые специалистами различных отраслей: врачами и физиологами, философами и биологами, психологами и социологами, историками и правоведами. В своих трудах о проблемах старости писали Цицерон, Аристотель, Роджерс, Бэкон, Ж.-А. Кондорсе. Мифы и легенды о вечной молодости, долголетию и бессмертии, создавались и поддерживались на протяжении всего развития человечества.

Начало научной геронтологии - науки, которая изучает нормальный процесс старения человека, его основные проявления и факторы, влияющие на характер, типы и интенсивность старческих изменений, связывают обычно с именем английского философа Ф. Бэкона. Бэкон считал, что систематического исследования процессов старения могут быть открыты причины старости. Он полагал, что самое большое влияние на процесс старения могут сказать оказать нездоровые привычки.

В России первые труды, посвященные вопросам продления активной старости, относятся к середине XVIII века, например, книга русского врача И. Фишера “О старости, ее степенях и болезнях”.

Основоположником научной геронтологии в России считается выдающийся русский ученый И. И. Мечников. Геронтология в современном ее понимании сформировалась к середине XX века. Одной из задач геронтологии является изучение особенностей старения, связанных с влиянием средовых факторов, образа жизни, труда, социальных связей и взаимоотношений. (1)

В настоящее время, помимо геронтологии - области медицины, исследующей болезни людей пожилого возраста, выделяют социальную геронтологию - раздел геронтологии, который изучает влияние образа жизни на ее продолжительность.

Анализ литературы по проблемам возрастной психологии показал, что определение понятия старость относится к числу “вечных проблем”. Ведутся дискуссии вокруг того, что считать старостью, ее первыми проявлениями, что такое возраст старости и каковы его границы. (2) Основная трудность в определении этого понятия в том, что старение - процесс длительный, плавный, не существует точной границы, которая отделяет старость от среднего возраста. В целом, старение - процесс индивидуальный, у одних людей он начинается раньше, у других позже.

Сопоставление различных возрастных классификаций дает чрезвычайно пеструю картину в определении границ старости, которые колеблются в широких пределах от 45 до 70 лет. Характерно, что почти во всех возрастных классификациях старости можно увидеть тенденцию к ее дифференцированности на подпериоды. При этом нужно учитывать, что с момента наступления старости процесс старения не заканчивается, он продолжается, и существуют большие различия между стареющими людьми.

Выделяют календарный возраст - объективный показатель, связанный чисто с физическим течением времени и выражаемой в абсолютных физических единицах времени.

В разные периоды истории общества и в разных культурах начало старости определялось следующим образом: Пифагор - 60 лет, китайские ученые - 70 лет, английские физиологи XX века - с выше 50 лет, немецкий физиолог М. Рубнер - 50 лет старость, 70 лет - почтенная старость (1).

Ю. Б. Тарнавский предлагает весь период позднего возраста делить на отдельные группы: пожилой возраст (его еще называют инволюционным или предстарческим) - от 50 до 65 лет; старческий возраст - от 65 и выше. (3)

Е. С. Авербух, отечественный психиатр условно выделяет возраст 45-60 лет как пост репродуктивный (климактерический) период, предшествующий пожилому (предстарческому - 60-75 лет) и старческому (75-90 лет) возрастом. По мнению автора людей свыше 90 лет следует считать долгожителями (4, 5)

В отечественной науке принята следующая схема возрастной периодизации:

- Пожилой возраст 60-74 года мужчины, 55-74 года женщины.
- Старческий возраст 75-90 лет мужчины и женщины.
- Долгожители - 90 лет и старше мужчины и женщины.

Выделяется также пенсионный возраст, границы которого устанавливаются государством. При определении пенсионного возраста исходят из возраста хронологического - количества прожитых лет.

Существует понятие функционального возраста, который отражает возрастную динамику физиологических функций, определяется генетическим компонентом, образом жизни, перенесенными заболеваниями, стрессовыми ситуациями, физической, психической и интеллектуальной активностью; психологического возраста - группа показателей, характеризующих возрастные измерения психики; биологического возраста - показатель уровня износа структуры и функций организма.

Авторы отмечают, что разграничения на периоды является условными, поскольку календарный (хронологический) и биологический, а также психологический возраст не всегда совпадают.

В данной работе основанием определения границ старости принят календарный возраст.

2. Типология старости

При рассмотрении различных типологий важно учитывать, что эти классификации всегда относительны, т.к. в реальной жизни “в чистом виде” психологические типы встречаются редко. Типология служит ориентировкой, базой для конкретной работы.

А. Толстых отличает, что в старости происходит изменение личности и картина измерений чрезмерно насыщена разнообразным набором качеств, которые редко встречаются в одном человеке. Поэтому существует необходимость рассмотрения различных типологий старости. (6)

И. Кон приводит свою классификацию типов старости, в зависимости от характера деятельности, которой она заполнена.

1. Первый тип - активная, творческая старость.

Люди расставались с профессиональным трудом и продолжали участвовать в общественной жизни, живут полнокровной жизнью, не ощущая какой либо ущербности.

2. Второй тип старости также отличается хорошей социальной и психологической приспособленностью, но энергия этих людей направлена главным образом на устройство собственной жизни - материальное благополучие, отдых, развлечение и самообразование, на что раньше не доставало времени.

3. Третий тип, в котором преобладают женщины, находит главное приложение силы в семье. Им некогда хандрить или скучать, но удовлетворенность жизнью у них обычно ниже, чем у представителей первых двух типов.

4. Четвертый тип - люди, смыслом жизни которых стала забота о здоровье, которая стимулирует достаточно разнообразные формы активности и дает определенное моральное удовлетворение. Однако эти люди склонны преувеличивать значение своих действительных и мнимых болезней.

Все эти 4 типа старости И. Кон считает психологически благополучными и замечает, что есть и отрицательные типы развития. К таковым могут быть отнесены агрессивные

старые ворчуны, недовольные состоянием агрессивного мира, критикующие все кроме себя. Другой вариант негативного проявления старости - разочарование в себе и собственной жизни, одинокие и грустные неудачники. Они винят себя за действительные и мнимые упущенные возможности.

Психиатр Е. С. Авербух выделяет два крайних типа в собственном отношении к своей старости. Одни долго не чувствуют и даже не осознают свой возраст, поэтому в поведении “молодятся”, подчас теряя в этом чувство меры; другие - как бы переоценивают свою старость, начинают чрезмерно беречь себя, раньше времени и больше чем это требуется, ограждают себя от жизненных треволнений. (4,5)

Другие отечественные психиатры условно выделяют три типа старости: “счастливая”, “несчастливая” и психопатологическая. “Счастливая” старость характеризуется умиротворенностью, мудрой просветленностью мировосприятия и мировоззрения, созерцательностью, сдержанностью и самообладанием. Так называемая “несчастливая” старость обуславливается повышением уровня личной тревоги, тревожной мнимости по поводу своего физического здоровья. Характерны также склонность к частым сомнениям и опасениям по незначительному поводу, неуверенность в себе, в будущем, потеря прежнего и отсутствие иного смысла жизни, размышления о приближающейся смерти.

“Психопатологическая старость” проявляется возрастно-органическими нарушениями психики, личности и поведения. Наблюдается снижение адаптационных возможностей психопатической личности с частым развитием разнообразных дезадаптационных реакций.

А.И. Анциферова, отечественный психолог, выделяют два типа, отличающихся друг от друга уровнем активности, стратегиями совладения с трудностями, отношением к миру и к себе, удовлетворенностью жизни.

Представители первого типа мужественно, без особых эмоциональных нарушений переживают уход на пенсию. У них отличается высокая активность, которая связана с позитивной установкой на будущее. Нередко эти люди воспринимают установку как освобождение от социальных ограничений, предписаний и стереотипов рабочего периода. Занятия новым делом установление дружеских контактов, сохранение способности контролировать свое окружение порождают удовлетворенность жизнью и увеличивают ее продолжительность.

У представителей второго типа развивается пассивное отношение к жизни, оно отчуждается от окружения, сужается круг их интересов и снижается показатели теста интеллекта. Они теряют уважение к себе и переживают тяжелое чувство ненужности. Такие люди тяжело переживают свой поздний возраст, не борются за себя, погружаются в прошлое и, будучи физически здоровыми, быстро дряхлеют.(7)

Разработкой типологии старения занимались и зарубежные психологи.

Ф. Гизе предложил 3 типа стариков и старости.

Старик - негативный, отрицающий у себя какие либо признаки старости.

Старик экстравертированный, признающий наступление старости, но к этому признанию приходящий через внешнее влияние и путем наблюдения окружающей действительности, особенно в связи с выходом на пенсию (наблюдения за выросшей молодежью, расхождение с нею во взглядах и интересах, смерть близких людей, изменения положения в семье).

Интравертированный тип, остро переживающий процесс старения. Появляется тупость по отношению к новым интересам, оживления воспоминаний о прошлом, ослабление эмоций, стремление к покою.

Английский ученый Д.Б Бромлей предлагает пять стратегий приспособления в старом возрасте. Эти пять типов выделены в результате исследования сорока хорошо адаптированных и тридцати плохо адаптированных субъектов.

1. Конструктивная стратегия.

Характеризует зрелую личность, хорошо интегрированную, которая наслаждается жизнью, созданными тесными и близкими отношениями с другими людьми. Такие люди терпеливы, гибки, осознают себя, свои достижения, возможности и перспективы. Они принимают факты пожилого возраста, включая выход на пенсию и, в конечном счете, смерть. Представители этого типа сохраняют способность наслаждаться едой, работой, игрой и могут быть еще сексуально активны.

2. "Зависимый тип".

Вторая стратегия также общественно приемлема, но имеет тенденцию к пассивности и зависимости. Индивид хорошо интегрирован, но полагается на других людей в обеспечение его материально и ждет от других эмоциональной поддержки. Он доволен выходом на пенсию, свободой от работы, хорошо понимает свои личные качества, сочетает чувства общей удовлетворенности жизнью с тенденцией к сверхоптимизму, непрактичность.

3. "Оборонительный тип".

Менее конструктивная модель приспособления к пожилому возрасту. Такие люди преувеличенно эмоционально сдержанны, несколько прямолинейны в своих поступках и привычках. Предпочитают быть само обеспеченными, неохотно принимают помощь от других людей. Они избегают высказывать собственное мнение, с трудом делятся своими жизненными либо семейными проблемами, отказываются от помощи, доказывая себе то, что они независимы. Их отношение к старости пессимистично. Они не видят преимуществ в старости и завидуют молодым людям. Эти люди с большой неохотой и только под давлением окружающих оставляют профессиональную работу. Оборонительную позицию они временами занимают по отношению ко всей семье, что выражается в избегании проявления своих претензий и жалоб в адрес семьи. Защитным механизмом, используемым ими против страха смерти и обездоленности является активность "через силу" - постоянная подпитка внешними действиями.

4. "Враждебный".

Люди этого типа агрессивны, взрываются, подозрительны, имеют тенденцию к перекалыванию на окружающих собственных претензий и приписыванию им вины за все свои неудачи. Они мало реалистичны в оценки действительности. Недоверие заставляет их замыкаться и избегать контактов с другими людьми. Они отгоняют мысль о переходе на пенсию, ибо, как и люди с оборонительным отношением, используют механизмы разрядки напряжения через активность, с отягощением. Эти люди не воспринимают свою старость, с отчаянием думают о прогрессирующей утрате сил. Это соединяется с враждебным отношением к молодым людям иногда с переносом этого отношения на весь мир.

5. Самоненавидящий.

Этот тип отличается от предыдущего тем, что агрессия направлена на себя. Такие люди критикуют и презирают собственную жизнь. Они пассивны, иногда в депрессии, недостаточно инициативны. Они пессимистичны, не верят, что могут повлиять на свою жизнь, чувствуют себя жертвой обстоятельств. Люди этого типа хорошо осознают факты старения, но они не завидуют молодым. Они не бунтуют против собственной старости, а лишь безропотно принимают все, что шлет судьба. Смерть не беспокоит их, ее они воспринимают как избавление от страданий.

3. Психологическое развитие и особенности личности в пожилом возрасте.

По вопросу об изменении личности старых людей существует множество противоречивых мнений. Они отражают различные взгляды исследователей на сущность старения и на трактовку понятия "личность". Некоторые авторы отрицают, какие либо существенные изменения личности в старости. Другие, все соматические и психические изменения, да и саму старость, считают заболеванием (Пархен и др.) Объясняют они это тем, что старость почти всегда сопровождается различными недугами и всегда заканчивается смертью.(2) Это крайние точки зрения и существует еще множество вариантов.

Вот какое описание приводит в своей работе Е.С Авербух: "У людей в позднем возрасте, как правило, падает активность, замедляются психические процессы, ухудшается самочувствие. В процессе старения меняется отношение к явлениям и событиям, изменяется направленность интересов. Во многих случаях происходит сужение круга интересов, частое брюзжание, недовольство окружающими. Наряду с этим имеет место идеализация прошлого, тенденция к воспоминаниям. У старого человека зачастую снижается самооценка, возрастает недовольство собой, неуверенность в себе. (4, 5)

Отмеченные изменения не в одинаковой степени присущи всем людям в старости. Общеизвестно, что многие люди до преклонного возраста сохраняют свои личные особенности и творческие возможности. Все мелочное, неважное отпадает, наступает известная "просветленность духа", они становятся мудрыми.

Ю.Б Тарнавский пишет о том, что старость - крайне критичный период времени. Она требует всех сил личности, чтобы приспособиться к окружающей обстановке. Но нередко человеку преклонного возраста трудно привыкнуть к новому статусу (3). Автор отмечает, что пожилой возраст характеризуется не только минусами. Старость несет в

себе много ценных, положительных качеств. Человек становится рассудительным, опытным.

Неминуемо наступающие в старости возрастные снижения адаптационных возможностей компенсируются профессиональным мастерством, глубокими познаниями и навыками, приобретенными в течение всей жизни. Адаптационные механизмы действительно снижаются, но это может быть успешно компенсировано высоким уровнем суждений, широтой кругозора.

Таким образом, личность человека по мере его старения изменяется, но старение протекает по-разному, в зависимости от ряда факторов, как биологических (конституциональный тип личности, темперамент, состояние физического здоровья), так и социально-психологические (образ жизни, семейно-бытовое положение, наличие духовных интересов, творческой активности). "Человек стареет так и таким образом, как он жил в течение жизни и каким он был как личность" (8)

Старение личности может проявляться в выделенном зарубежными авторами синдроме "неприятя старения", в основе которого лежит внутренний конфликт между потребностями личности и ограниченными в силу физического и психического постарения возможностью их удовлетворения. Это противоречие приводит к явлению фрустрации и разным формам социально- психологической дезадаптации личности.

Влияние социальных и психологических моментов на процесс старения личности заключается в обрыве привычных социальных и психологических связей и отношения личности пожилого человека, что приводит по существу к социальной деривации, неблагоприятно воздействующей на личность. Этот эффект усиливается в большинстве случаев в ситуации физического и психологического одиночества, столь частой в позднем возрасте.

Таким образом, изменения статуса человека в старости, вызванной, прежде всего прекращением или ограничением трудовой деятельности, трансформацией ценностных ориентиров самого образа жизни и общения, а также возникновением различных затруднений, как в социально - бытовой, так и психологической адаптации к новым условиям. Точное и полное знание особенностей влияния социально - психологических и биологических факторов на процесс старения личности позволит направленно изменить условия, образ жизни старых людей таким образом, чтобы способствовать оптимальному функционированию личности старого человека и оказывать тем самым сдерживающее влияние на процесс ее старения.

Одной из важнейших систем, входящих в понятие личности, является образ самого себя. Это представление человека о себе, своей внешности, возможностях, способностях, преимуществах и недостатках, а также эмоциональное отношение к себе. Представление о самом себе у старого человека зависит главным образом от актуальной жизненной ситуации. Имеет место тенденция к поддержанию постоянного представления о собственном Я. Постоянство образа Я очень важно для сохранения личностного и эмоционального равновесия. Внезапное разрушение самооценки и восприятие собственного Я может проявляться в виде неврозов и даже психозов. Важную роль

играет обратная информация, получаемая по поводу себя от среды, в которой живет человек.

Распространенные в обществе стереотипы оказывают влияние на формирование отношения к себе пожилых людей. Под воздействием негативных мнений, многие представители поздней взрослости теряют веру в себя, свои способности и возможности. Они обесценивают себя, теряют самоуважение, испытывают чувство вины, у них падает мотивация и, следовательно, снижается и социальная активность.(9)

Г. Крайг пишет о том, что мнение о своих возможностях и способностях оказывают значительное влияние на эффективность деятельности. Некоторые пожилые люди твердо уверены в том, что в скором времени они потеряют память и будут не в состоянии делать то, что удавалось ранее, что они частично потеряют контроля над своей жизнью. Под влиянием таких мнений они действительно утрачивают и свою компетентность, и контроль над обстоятельствами жизни.

Отрицательная модальность субъективного отношения к себе - важный фактор не только психического, но и физического старения человека.

Социально - психологическая недооценка или обесценивание пожилых людей тесно связана с другими неблагоприятными для их полноценного функционирования обстоятельствами. К ним в первую очередь относятся: потеря работы, вынужденный уход на пенсию, утрата личностно - значимых социальных ролей. В результате человек лишается своего профессионального будущего. Он также оказывается выключенным из системы межличностных связей, в которую входят представители разных поколений.

Таким образом, стареющий человек попадает в уникальную для него по степени сложности и непривычности ситуацию неопределенности. Человеку приходится самостоятельно вырабатывать требования к своему поведению, в чем и заключается одна из трудностей жизни в условиях выхода на пенсию.

В литературе содержатся противоречивые сведения относительно самооценки в позднем возрасте. В одних работах высказывается мнение о том, что возраст не влияет на самооценку, самоуважение, другие авторы отмечают факт возрастного влияния. При этом по отдельным данным самооценка снижается, захватывая сферы состояния здоровья, самочувствия и многие другие (Виноградов), а по другим данным характерен высокий уровень самооценки в позднем возрасте в сочетании со свойствами неустойчивости и неадекватности по типу завышения. (Болтенко)

А.В Бороздина и О.Н Молчанова в своей работе описывают результаты исследования самооценки.(9)

При описании себя, наиболее часто упоминаемыми у мужчин являются категории деловой сферы, а женщины делают акцент главным образом на личностные качества. Значительное место в описании занимает сфера интересов, увлечений. Часть людей констатирует общий интерес к миру, но большинство указывают конкретные увлечения. Среди особо распространенных - чтение, просмотр фильмов, вязание, прогулки, проведение бесед.

Существенной в самоописании является сфера социальных контактов и, в частности, семьи. Особенно значима эта сфера для женщин. Также важное место занимает описание здоровья, самочувствия. Все перечисленные темы являются важными для всего жизненного цикла человека, но у престарелых некоторые из них особо акцентируются.

У престарелых, в вопросе выделения ведущего элемента самооценки, как основы регуляции поведения, ориентация идет на реальную самооценку, а не на идеальную, что типично для предыдущих периодов жизненного цикла. (9)

Наряду с общими особенностями имеют место резко выраженные индивидуальные различия самооценки. Это является, по-видимому, следствием общего закона геронтогенеза - закона разнообразия, проявляющегося в том, что показателем состояний, функций или свойств в этом периоде приобретают усиливающуюся вариативность, значительно превышающую таковую в группах людей зрелого возраста.

Кроме рассмотренных эмоциональных и личностных проблем старости, не менее важным является интеллектуальное функционирование в этом возрасте.

Традиционным взглядом на интеллект старых людей была концепция "интеллектуального дефицита", то есть считалось, что в старости наступает снижение общих умственных способностей человека. Но современные исследования не подтверждают эту концепцию. (1)

Нужно учитывать тот факт, что снижение показателей интеллекта в пожилом возрасте зачастую связано с замедлением скорости реакций, из-за чего удлиняется время, необходимое для выполнения задания. Если не ограничивать строгими рамками времени, то возможно более успешное выполнение задания.

По мере того, как доля престарелых в населении увеличивается, все более важным становится понимание их когнитивного функционирования. Наиболее важный и существенный вопрос заключается в том, насколько морфо-функциональные сдвиги, определяющиеся биологическими возрастными процессами, могут отражаться в психике человека и его интеллектуальных характеристиках.

Исследователи считают, что не имеет смысла прямо сопоставлять данные интеллектуальных тестов лиц молодого и пожилого возраста, так как это не выявляет специфику интеллекта. В пожилом возрасте интеллект качественно иной. Если в молодости интеллект преимущественно направлен на готовность к обучению и решению новых задач, то в старости основную роль играет способность к выполнению тех задач, которые строятся на использовании накопленного опыта и информации. Большое значение имеет степень умственных способностей в молодом возрасте, особенно если человек занимается творческой, научной деятельностью. Люди интеллектуального труда часто сохраняют ясность ума до глубокой старости.

Американские психологи считают, что в большинстве случаев снижение интеллектуальных способностей у пожилых людей объясняется слабым здоровьем, экономическими или социальными причинами, например изоляцией, а также

недостаточным образованием и некоторыми другими факторами, напрямую не связанные со старением.

Важное место при изучении влияния процесса старения на психические процессы уделяется памяти. Ослабление основных функций памяти происходит не равномерно. В основном страдает память на недавние события. Память на прошлое снижается только в глубокой старости.

Активное приспособление к новой ситуации, деятельный стиль жизни в это период дает возможность дальнейшего развития человека, в частности развитие его личности.

При таком рассмотрении проблемы старости возникает возможность и необходимость подготовки людей к старению. Задача, эта заключается не только в поддержании физического состояния индивида, но и требует создания условия для его психологической адаптации, разработки мер психологического обеспечения.

4. Психологические факторы старения

Человек, как и все живые существа, рождается, растет и развивается, достигает зрелости, а затем постепенно начинает увядать, стареть и умирать. Старение и старость - нормальное естественное, физиологическое явление, это определенный отрезок онтогенеза (1; с.9) Для этого возрастного периода, как в прочем и для каждого периода жизни человека - детства, юности, зрелости - характерны свои особенности, своя возрастная норма.

Старение и старость не являются болезнью, патологией, хотя в этот период происходят сложные изменения в строении и функционировании всех систем организма.

Процесс психического старения индивидуален, каждый старится по-своему, но вместе с тем существуют некоторые общие закономерности психического старения человека.

Какие же изменения происходят в организме человека? Д.Ж. Курцмен пишет, что с возрастом отмечается потеря психологической гибкости и способности к адаптации. И мужчины и женщины становятся менее податливыми, у них пропадает охота экспериментировать в жизни. Любовь к новому, неизвестному сменяется стремлением к устойчивости и надежности (10; с.11)

Автор приводит данные, что год безработицы может уменьшить вероятную продолжительность жизни человека, потерявшего работу, на пять лет. Д.Ж Курцмен говорит о том, что отставка или выход на пенсию нередко буквально убивает людей.

Немецкий ученый Ота Грегор так же пишет, что одним из важных моментов в процессе старения является постепенное снижение адаптации, то есть способности приспособливаться к сложным или непредвиденным жизненным ситуациям - как к большим переменам, так и серьезным изменениям в жизни.

Исследователи данного возраста указывают и на позитивные моменты в процессе старения.

В.С. Говоров отмечает, что старение - внутренне противоречивый процесс. Наряду с явлением угасания возникают и важные приспособительные механизмы.

Многие из этих адаптационных механизмов последовательно закреплены и закономерно наступают на поздних этапах индивидуального развития. Выраженность адаптационных механизмов во многом определяет темп старения отдельных систем и продолжительность жизни организма в целом.

Российский геронтолог В.В Фролькин так же выделяет в старении два противоречивых процесса. Первый сводится к сокращению приспособительных возможностей - резервов организма, ограничению механизмов само регуляции, нарушению обмена и функций организма. Другой же процесс- это мобилизация важных приспособительных механизмов. Научиться управлять процессом старения означает, научиться подавлять его первую составную часть и стимулировать вторую.

Для того, чтобы долголетие рассматривать как достижение человеческой цивилизации, социального прогресса, необходимо людей преклонного возраста рассматривать как особую группу, как носителей знаний и опыта, а не как обузу, приносящие только издержки обществу. По отношению к старости и старым людям можно судить о зрелости данного общества, так как существенное значение имеет тот факт, что старость, как и отрочество в любой культуре обозначена не только биологическими факторами, но и в значительной мере определяются факторами общественной природы.

Как уже говорилось ранее, нужно учитывать, что старость является не статическим состоянием, а динамичным процессом. Она связана со специфическими изменениями условий жизни, многие из которых имеют негативную окраску. Б. Пухальская к таким изменениям относит утрату общеизвестного положения, связанного с выполнявшейся работой, изменение физических возможностей, ухудшение экономических условий жизни, изменений функций в семье, смерть или угроза утраты близких людей, необходимость приспособляться к изменениям. Более того, окончание профессиональной работы у многих людей вызывает радикальное изменение стиля жизни. (11)

Позитивные стороны изменения жизненной ситуации проявляются в наличии большого количества свободного времени, возможности свободно заниматься любимым делом, посвящать себя развлечениям или хобби и др.

Итак, в период наступления поздней взрослости человек сталкивается с необходимостью решения совершенно новых для него проблем, связанных с изменением его социального положения, с ролевой непосредственностью, с собственными возрастными изменениями. Существует необходимость изменения прежнего образа жизни, перестройки существующего динамического стереотипа поведения, принятие новой социальной роли, изменения само восприятия. (11)

Кроме внешних изменений происходят изменения в представлении, которое было у человека в отношении самого себя. Новое видение самого себя может побудить к перестройке субъективной картине мира. Для человека является значимым и важным,

чтобы мир был знакомым, безопасным. Чувства беспомощности и бесполезности являются источником страха и апатии.

Таким образом, можно говорить о большом количестве психологических и физических факторов влияющих на процесс старения. Не существует единого, универсального способа приспособления старости. Влияние оказывает и личность самого человека, его поведения, привычки, потребность в социальных контактах и любимый стиль жизни. Так для одних оптимальным является совместное проживание с детьми и внуками, для других - самостоятельность, независимость, возможность заниматься любимым делом.

5. Выход на пенсию как психологическая проблема.

Одним из наиболее переменных моментов на жизненном пути человека, влекущим за собой существенные изменения в условиях и образе его жизни является выход на пенсию. Выход на пенсию может рассматриваться как завершение одной деятельной фазы социальной жизни человека и начало другой, резко отличающейся от предыдущей. По своей значимости он может сравниться с такими событиями, как выбор профессии, вступление в брак и т.п. Выход на пенсию не следует рассматривать только, как четко зафиксированное во времени событие, оно может оказать долговременное воздействие, так как перестройка сознания человека, находящегося на предпенсионном этапе жизни начинается задолго до фактического оставления работы.

Как правило, на новой основе перестраивается поведение человека, формируются его отношения с окружающими людьми, переосмысливаются ценности, отношении к действительности и т.п. Человек "примеривается" к роли пенсионера, ее возможностям и ограничениям, оценивает ситуацию и на основе этого либо принимает, либо отвергает новую роль.

Е.С. Авербух пишет, что сам факт выхода на пенсию является для человека психической травмой: падает его социальная значимость, страдает его престиж, его самооценка и самоуважение. Новые требования ему зачастую не под силу, он чувствует себя отсталым. (4,5)

Ю.М. Губачев также отмечает, что "преждевременный физический и духовный покой - это изнуряющий ад", под воздействием которого старость становится ранней, ненужной, патогенной, социально обременительной, сами же старики становятся не только скучными, беспокойными людьми, но даже опасными как для самих себя, так и для других людей. **Творческий труд - главное лекарство от старости.**

Специфика посттрудового этапа жизни обусловлена тем, что образ пенсионера в сознании людей связан не столько с конкретным кругом занятий, сколько отходом от работы, что в значительной мере ориентирует самих пенсионеров на пассивный бездеятельный образ жизни.

Пенсионный период жизни часто рассматривается как кризисный период в жизни человека. Происходящее значительное изменение жизненной ситуации связано как с внешними факторами (появления свободного времени, изменение социального статуса), так и с внутренними (осознание возрастного снижения физической и психической силы,

зависимое положение от общества и семьи). Эти изменения требуют от человека переосмысления ценностей, отношения к себе и к окружающему, поиска новых путей реализации активности. У одних этот процесс происходит долго, болезненно, сопровождается переживаниями, пассивностью не умением найти новые занятия, находить новые контакты по-новому взглянуть на себя и окружающий мир. Другая категория пенсионеров, напротив, адаптируется быстро, не склонна драматизировать переход к пенсионному образу жизни. Они полностью используют увеличившееся свободное время, находят новую социальную среду.

Одним из последствий выхода на пенсию является потеря каждодневных моделей поведения, что может провоцировать агрессию, направленную как на других, так и на себя.

Важно подчеркнуть, что выход на пенсию - это значимое событие не только для человека, но и для окружающих его лиц. Поэтому процесс адаптации к новому положению имеет две стороны: с одной стороны человек приспосабливается к своему социальному окружению, с другой - окружение приспосабливается к новой социальной роли.

Отечественные исследователи изучали представление пожилых людей об образе жизни на пенсии. Человек в первые, сталкивается с ситуацией полной и постоянной не занятостью на работе, он не располагает практически никаким личным опытом, позволяющим точно прогнозировать эту новую ситуации. Оценивая последствия прекращения работы, человек обобщает доступный ему опыт других людей, соотнося его с собственным стилем требований, ценностей. (12)

Большинство авторов сходятся во мнении о том что:

- после ухода на пенсию каждому человеку требуется время для перестройки стиля жизни и сознания; эта деятельность зависит от индивидуальных особенностей и объективных обстоятельств, что подставляет собой процесс адаптации.
- существенным фактором такой адаптации является рациональная организация и правильный выбор занятий
- семья выполняет компенсаторную функцию, т.е. становится основной сферой межличностных контактов.

Р.С Эшли выделяет шесть фаз пенсионного процесса:

Предпенсионная фаза

Выход на пенсию видится в достаточно отдаленном будущем, но может возникнуть ощущение тревоги, касающееся предстоящих изменений.

Фаза "Медового месяца" (сразу после выхода на пенсию)

Эйфория от вновь обретенной свободы.

Фаза разочарования, освобождение от иллюзий.

Разочарование может быть вызвано несбыточными "предпенсионными" мечтами либо неадекватной подготовкой к пенсии.

4) Фаза переориентации

Это продуктивный период для разработки более реальной картины жизненных альтернатив.

Фаза стабильности

Осознание своих сильных и слабых сторон, понимание своих возможностей позволяют принять роль и статус пенсионера.

Завершающая фаза

Болезнь или индивидуальность затрудняет выполнение домашней работы и уход за собой. В некоторых случаях они делают невозможным выполнение повседневных обязанностей.

Фазы не соответствуют определенному календарному возрасту, сменяются не в строго определенном порядке.

Шапиро В.Д. Анализируя положительные и отрицательные последствия ухода на пенсию, делает вывод об отсутствии таких пенсионеров, которые оценивают реальную ситуацию только как позитивную и негативную. Все без исключения негативные изменения сопровождаются негативными изменениями, из которых наиболее часто указываются увеличение нагрузки по дому, чувство бесполезности и материального затруднения. (12)

Зачастую пожилые люди выходят на пенсию психологически не готовыми к своему новому положению и новому периоду жизнедеятельности. Такая неопределенность, неподготовленность к будущим занятиям негативно сказывается на процессе их социальной адаптации, социальной активности и личной удовлетворенности. Особую роль играет общая активность пожилых людей. Среди пенсионеров, которые ведут рациональный образ жизни, сохраняют высокую физическую и особенно, социальную активность, уровень адаптации на много выше, чем среди пенсионеров, ведущих пассивный образ жизни.

Таким образом, с прекращением трудовой деятельности у стареющих людей резко нарушается жизненный стереотип, приспособляемость к новым условиям, перестраивается весь образ жизни. Поэтому изучение социально - психологических проблем пожилого возраста, и в частности проблемы адаптации, представляет одну из ведущих проблем. Под социальной адаптацией обычно понимают: а) постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды, б) результат этого процесса. При этом выделяются два уровня адаптированности: адаптация и дезадаптации. Адаптация связывается с достижением оптимального взаимодействия

между личностью и средой за счет конструктивного поведения. Дезадаптация связывается с отсутствием оптимального взаимоотношения личности и среды (отсутствие динамического равновесия) вследствие не доминирования неконструктивных реакций или несостоятельности конструктивных подходов.

При этом необходимо учитывать особенности личности пожилых людей, приводящие к разной степени нарушения взаимодействия со средой.

Введение.

В латинское название вида человек – *Homo sapiens*, кроме слова разумный, следовало бы включить слово стареющий, ибо старость – характерный признак человека.

В словаре С.И.Ожегова [4] “пожилой” - “начинающий стареть”, “старость” - “период жизни после зрелости, в который происходит ослабление организма” и, наконец, “старый” - “достигший старости”. Такие определения наводят на мысль, что где-то в нашем подсознании чётко зафиксирована норма, мы примерно знаем, как должен выглядеть человек в пожилом и старческом возрасте. В самом общем виде под старением понимают динамические явления, связанные с преобладанием темпов деструктивных процессов над реконструктивными, а старость – достижение некоторого предела этих изменений. Причём эти изменения происходят на биологическом уровне, когда организм становится более уязвим, возрастает вероятность смерти; на социальном уровне – человек выходит на пенсию, меняется социальный статус, социальная роль; наконец, на психологическом, когда человек осознаёт происходящие изменения и приспосабливается к ним.

Психофизиологические изменения в позднем возрасте.

Поздний возраст – заключительный период онтогенеза, ярким проявлением которого выступает действие процессов старения. Будучи связанными со всей историей индивидуального развития человека, старость и старение являются не только стадиями возрастного этапа, но и его конечными эффектами.

В настоящее время существуют различные определения старения. Одни из авторов рассматривают старение как постепенное ослабление реактивности клеток за счёт изменения физико-химической структуры клеточного вещества [1]. По мнению других [2], старение проявляется в снижении поведенческих, физиологических и биохимических приспособлений к внутренней и внешней среде. Определяют старение [3] и как изменение поведения организма с возрастом, которое приводит к снижению выживания и приспособления. Старение характеризуют универсальностью, постепенностью и разрушительностью. Как считают специалисты, старение – неизбежно возникающий, закономерно развивающийся разрушительный процесс ограничения адаптационных возможностей организма, увеличения вероятности смерти, сокращения продолжительности жизни, способствующий развитию возрастной патологии.

В соответствии с современными физиологическими представлениями в позднем

возрасте существуют как связанные изменения между старением и болезнями, так и независимое развитие старения и болезни. В первом случае речь идёт о патологическом старении, а во втором о нормальном старении. Подобное разделение является весьма условным, так как постепенные изменения, приближающие смерть, можно рассматривать как почву для возникновения болезни. В частности, исследования на животных, в которых были исключены болезнетворные внешние влияния и индивидуальные наследственные различия, показали, что развитие болезни является составной частью старения.

Пожилой и старческий возраст так же, как и любой другой возрастной этап онтогенеза человека, имеет неравномерность изменений и гетерохронность фаз развития. В поздний период жизни человека наблюдается специфическое соотношение между сохранностью психофизиологических функций, действий, мотивации и особенностями личности.

Старение – биологическое явление, присущее всем формам живой материи и сопровождающееся участием жизненных функций организма.

Со времён И.И. Мечникова принято различать преждевременное или патологическое, и естественное, или физиологическое, старение. И.И. Мечников опроверг взгляд на старость как на болезнь, ибо она может и не быть обременённой заболеваниями[2]. При физиологическом старении в организме наблюдается последовательное снижение интенсивности процессов обмена веществ, а также атрофические изменения, постепенно развивающиеся во всех системах органов и приводящие к понижению функциональных и реактивных способностей организма. Однако наряду с этим происходит приспособление организма к этим изменениям, что и является одним из условий долголетия.

Старение – процесс разрушительный. Он приводит к уменьшению адаптационных возможностей организма, развитию возрастной патологии и гибели животных.

Причиной снижения адаптации стареющего организма является ослабление функций всех систем – нервной, эндокринной, иммунной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и др., и дискуссия может вестись только о механизмах, последовательности их изменений и причинно-следственных связях. В конечном итоге все процессы, происходящие на молекулярном, надмолекулярном, ультраструктурном уровнях вносят свой “вклад” в строение организма, изменяя функцию клеток. Поэтому без изучения физиологических механизмов нельзя понять не только “как”, но и “почему” наступают изменения в организме в процессе старения.

Физические и психические возрастные изменения.

По мере того как люди становятся старше, происходят заметные изменения в их внешнем виде, а также в общем физическом состоянии. Часто можно довольно точно определить возраст человека по его виду, но иногда внешность может ввести в заблуждение. Мы все знаем, что возраст, в котором начинают седеть волосы или покрываться морщинами кожа, значительно варьирует у разных людей. Кроме того,

иногда разные показатели возраста не согласуются между собой: человек может выглядеть “старым” из-за того, что у него седые волосы, однако его слух и зрение могут быть не хуже, чем у молодого: наоборот, физически дряхлый человек может совсем не иметь седых волос. Для того чтобы изучить скорость старения, надо определить какие свойства, скорее всего, будут давать наилучшую информацию о том, что часто называют *биологическим* или *физиологическим* возрастом, в отличие от *хронологического* возраста. Иными словами, необходимо знать, какие внешние признаки возраста могут служить для наиболее точного измерения “потери жизненности” и предсказания вероятной продолжительности жизни.

Структура тела изменяется с возрастом. Масса тела худого человека снижается значительно: доля жировой клетчатки удваивается в возрасте 25-70 лет, в то время как мышечная масса снижается, так же неизбежно происходит уменьшение костной ткани. Наблюдается выраженное снижение остеобластической активности по сравнению с остеокластической активностью в связи со старением организма. Так же на общее состояние организма влияют существенные изменения сердечно-сосудистой системы, проявляющиеся с возрастом. Эти изменения включают возрастное снижение сократительной функции миокарда, что связано с увеличением времени сокращения сердечной мышцы. Активность сердца замедляется. Стенки кровеносных сосудов становятся менее эластичными и податливыми.

Отмечается снижение наполнения желудочков сердца на 50% в возрасте от 20 до 80 лет. Период между закрытием аортального клапана и открытием митрального клапана – время релаксации – увеличивается с возрастом, а максимальная частота сердечных сокращений снижается. Эти сердечно-сосудистые и связанные с ними изменения ведут к ухудшению физических способностей человека.

Отмечаются также существенные изменения в дыхательной системе .

В результате этих изменений в мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной функциях способность индивидуума выполнять работу в стрессовой ситуации снижается. Максимальная физическая активность уменьшается примерно на 1,5% в год. Наиболее значительные снижения активности проявляются в кратковременных действиях, требующих “подобных взрыву” усилий мышечной массы или пролонгированных действиях, таких как бег.

Перестройка в органах чувств существенно влияет на индивидуальную работоспособность пожилого человека.

Ко всему прочему глаз претерпевает значительные изменения. Изменения диаметра зрачка, потеря рефракторной силы хрусталика и увеличение рассеивания света вызывают постепенное, но стойкое понижение статической остроты зрения.

Динамическая визуальная острота зрения – способность выделить детали движущегося предмета – понижается даже быстрее с возрастом. Одним из наиболее предсказуемых изменений в процессе старения является потеря способности к адаптации при переходе из светлой среды обитания в тёмную.

Яркий свет – это большая проблема для пожилых. Им требуется на 50-70% больше света, чем молодым, для распознавания цели вблизи источника яркого света.

Анатомические изменения в наружном слуховом проходе, барабанной перепонке, суставах слуховых косточек и внутреннем ухе вызывают пребиакузис, двустороннюю потерю слуха в отношении чистых тонов.

Различные связанные с возрастом изменения в нервной системе могут влиять на работоспособность, и, таким образом, корректировка темпа работы необходима, если пожилые рабочие должны работать наиболее продуктивно.

Скорость передачи информации обычно замедляется у пожилых людей.

У пожилых отмечаются более значительные трудности с развитием концепций и абстрактного мышления, чем у молодых. У них имеются также связанные с возрастом изменения в пополнении, усвоении и восстановлении информации.

Пожилым требуется больше времени и усилий для “кодирования” информации в нервной системе. Однако, когда информация закодирована, величина ёмкости в равной степени хороша как у молодых, так и пожилых людей. Среди задач памяти изъятие из неё ранее имевших место событий (поиск и восстановление информации) более ухудшается с возрастом, чем осознание (соотношение накопленной информации среды обитания). У пожилых наблюдаются значительные трудности с осознанием задач, когда приходится выбирать ответ из множества данных.

Первичная или кратковременная память, удерживающая информацию на протяжении нескольких секунд, снижается.

Старение – процесс очень сложный. Его проявление наблюдается на всех уровнях строения организма.

1) Прежде всего, это уровень всего организма в целом – то, что мы наблюдаем визуально, общаясь с человеком. Со старением волосы редеют, кожа становится морщинистой и теряет эластичность, появляется сутулость и уменьшается рост, ухудшается зрение и слух, “садится” голос, становится хриплым, теряет звонкие верхние частоты, изменяется форма грудной клетки.

В психологии, характере, поведении человека, – а всё это тоже относится к целостным свойствам организма и может наблюдаться при непосредственном общении – появляются свои изменения. Интересы становятся более однообразными и не связанными с необходимостью значительных затрат времени и сил на мышечную или умственную работу. Недостатки, такие, как скупость, завистливость, недоверчивость, неуживчивость, которые если и проявлялись в молодости, но были вполне терпимыми для окружающих, теперь разрастаются, делаются невыносимыми. Внимание пожилого человека всё больше заостряется на его собственных недомоганиях и переживаниях, и он старается заинтересовать ими всех остальных. Он с трудом и недоверием воспринимает те идеи и сведения, которые были ему не известны раньше, причём значение их, как правило, занижается.

Естественно, что эти непосредственно наблюдаемые изменения во внешности и личности человека отражают глубинную перестройку его организма.

2) Уровень который составляют отдельные органы и системы. Уменьшается жизненный объём лёгких, теряется эластичность кровеносных сосудов, грубеют и снижают чувствительность все составляющие органа слуха, сокращается объём необходимого для пищеварения желудочного сока, в костях появляется много извести, делающей их более хрупкими, уменьшается объём мышечной массы, отмирающие в органах клетки уже не заменяются новыми, имеющими такие же свойства, а заменяются мало специализированной соединительной тканью и разрастающимися жировыми клетками.

3) Клеточный уровень организма. С возрастом они делятся всё реже и реже, а

это значит, что ткани теряют способность к самообновлению. В клетках уменьшается содержание воды, следовательно, увеличивается вязкость содержащейся в них жидкости, уменьшается скорость происходящих в них химических реакций, жизненно необходимых организму. Уплотняются оболочки клеток, и постепенно снижается их способность “впускать” в клетки одни вещества и “выпускать” другие, а это означает, что, с одной стороны, клетки всё больше переходят на “голодный паёк”, а с другой – ограничивают производство и снабжение организма теми веществами, которые ему нужны. Применительно к позднему возрасту следует различать такие понятия, как “психическая старость” и “физическая немощность”. Первое понятие связано с особенностями изменения структуры личности старого человека, а второе – с протеканием биологических процессов в организме. Нельзя рассматривать биологическое одряхление как жёстко связанное с личностными изменениями. Нередко можно видеть молодых людей, психически преждевременно постаревших, и других, которые, несмотря на свой преклонный возраст, мало отмечены психологическим старением, поскольку их личность остаётся способной к развитию.

На ранних этапах старения человек остро переживает любые признаки старческих изменений, а в позднем возрасте часто утрачивается критическое отношение к возрастным изменениям, себе, окружающим.

“Старость - зеркало детства”.

Начиная с мифологической архаики, человечество интересуется сравнениями мира детства и мира старости.

История человечества знает множество попыток проведения аналогий старости и детства. И хотя такие аналогии всегда формальны, они не лишены интереса. Прежде всего, бросается в глаза “зеркальность” старости и детства: если детство – начало жизни, “заря”, то старость – конец, “закат”; если детский организм предельно пластичен, то старческий – в высшей степени непластичен. Придя в гости к друзьям или знакомым, с которыми не виделись даже не очень продолжительное время, мы удивляемся, как выросли, как изменились за этот короткий срок их дети – и в большинстве случаев это не дежурная фраза, а вполне искреннее удивление перед фактом развития юного существа. Встретившись на улице со стариком, мы столь же искренне заметим: “Вы совсем не изменились!”, и опять же не погрешим против истины: человек стареет обычно резко и “внезапно”, после чего наступает латентный, константный период, в который человек изменяется крайне мало (особенно явственно это заметно у долгожителей).

История знает прямые аналогии детства и старости. Замечалось, что и старика, и ребёнка отличают духовная беззаботность, слабая деятельность чувств, их “детский” уровень, гневность, склонность к плачу, смеху, болтливость, оплошность движений, нарушения в равновесии тела, неуверенная походка, отсутствие зубов, потребность в мягкой, сладкой пище, спотыкающаяся речь, дискантовые тембры голоса, отсутствие половых отпавлений, неосознанность

мочеиспускания и т.д.

Главное, что роднит детство и старость, - это то, что и ребёнок, и старик приходят к сознанию своего положения в обществе, сравнивая себя с взрослым человеком.

Итак, ребёнок искусственно отделён от действительности такими институтами социализации, как попечительство, воспитание, школьное обучение и т.д. Ведь сколь бы ни было ценно детство как эпоха человеческой жизни, сколь бы ни была ценна работа личности по саморазвитию на самых ранних стадиях онтогенеза, цель её видится (и не только учёным, но и самим ребятам) в зрелости, во взрослом состоянии личности, в поре деяний.

Аналогично, хотя и по-другому, отделён от действительности и старик, причём это отделение также искусственно, ибо выход на пенсию не есть закон природы, а сформировавшийся в истории цивилизации социальный институт обеспечения старости, которая трактовалась в прошлые века, напомним, как болезнь, немощность, потеря трудоспособности.

Новообразования пожилого и старческого возраста.

В научной литературе всё более утверждается точка зрения, согласно которой старение не может рассматриваться как простая инволюция, угасание и регресс, скорее это продолжающееся становление человека, включающее многие приспособительные и компенсаторные механизмы.

Период старости имеет ряд отличительных черт, среди которых важную роль играет прекращение трудовой деятельности или изменение её характеристик /снижение интенсивности, объёма, и т.п., переход на другую работу/.

Вследствие изменения социального статуса отмечается избыток свободного времени, сужение привычного круга общения, утрата ведущей роли в семье, ослабление или изменение воспитательных функций и др. Комплекс только перечисленных факторов неизбежно вызывает нарушение жизненного стереотипа, ведёт к необходимости его смены, адаптации к новым внешним условиям, однако не только к ним.

Из геронтологических исследований известно, что возрасту старости сопутствует ухудшение здоровья, снижение памяти, нередко спад творческой активности, нарастание неуверенности и тревожности, мнительность, обидчивость, раздражительность, нетерпимость, иногда неуживчивость и чёрствость, появление или усиление подавленности.

Очевидно, что люди позднего возраста вынуждены приспособляться не только к новой ситуации вовне, но и реагировать на изменения в самих себе.

Творчество в пожилом возрасте.

Особое значение имеет осуществление пожилыми людьми *творческой деятельности*. Результатами изучения биографии творческих личностей показывают, что их продуктивность и работоспособность не снижается в позднем онтогенезе в разных сферах науки и искусства.

Одним из любопытных феноменов старости являются *неожиданные вспышки творческих способностей*. Для любого социума специальной задачей является организация времени жизни стареющих поколений. Во всём мире этому служат не только службы социальной помощи (хосписы и приюты для престарелых), но и специально создаваемые социальные институты образования взрослых, новые формы

досуга и новая культура семейных отношений, системы организации свободного времени стареющих, но здоровых людей (путешествия, клубы по интересам и т.д.). В старости важны не только изменения, происходящие с человеком, но и отношения человека к этим изменениям. В типологии Ф.Гизе выделяются три типа стариков в старости:

- 1). *старик-негативист*, отрицающий у себя какие-либо признаки старости и дряхлости;
- 2). *старик-экстравертированный*, признающий наступление старости, но к этому признанию приходит через внешние влияния и путём наблюдения окружающей действительности, особенно в связи с выходом на пенсию (наблюдения за выросшей молодёжью, расхождение с нею во взглядах и интересах, смерть близких и друзей, новшества в области техники и социальной жизни, изменение положения в семье);
- 3). *интровертированный тип*, остро переживающий процесс старения; появляются тупость по отношению к новым интересам, оживление воспоминаний о прошлом – реминисценций, интерес к вопросам метафизики, малоподвижность, ослабление эмоций, ослабление сексуальных моментов, стремление к покою. Разумеется, эти оценки приблизительны, как бы мы ни хотели подвести стариков под тот или иной тип.

Не менее интересна классификация социально-психологических типов старости И.С.Кона, построенная на основании зависимости типа от характера деятельности, которой старость заполнена:

- 1). *активная, творческая старость*, когда человек выходит на заслуженный отдых и, расставшись с профессиональным трудом, продолжает участвовать в общественной жизни, воспитании молодежи и т.д.;
- 2). *старость с хорошей социальной и психологической приспособленностью*, когда энергия стареющего человека направлена на устройство собственной жизни – материальное благополучие, отдых, развлечения и самообразование – на всё то, на что раньше недоставало времени;
- 3). *“женский” тип старения* – в этом случае приложение сил старика находится в семье: в домашней работе, семейных хлопотах, воспитании внуков, в даче; поскольку домашняя работа неисчерпаема, таким старикам некогда хандрить или скучать, но удовлетворённость жизнью у них обычно ниже, чем у двух предыдущих групп;
- 4). *старость в заботе о здоровье (“мужской” тип старения)*- в этом случае моральное удовлетворение и заполнение жизни даёт забота о здоровье, стимулирующая различные типы активности; но в этом случае человек может придавать излишнее значение своим реальным и мнимым недомоганиям и болезням и его сознание отличается повышенной тревожностью.

Эти 4 типа И.С.Кон считает психологически благополучными, но есть и отрицательные типы развития в старости. Например, к таковым могут отнесены ворчуны, недовольные состоянием окружающего мира, критикующие всех, кроме самих себя, всех поучающие и терроризирующие окружающих бесконечными претензиями. Другой вариант негативного проявления старости – разочарованные в себе и собственной жизни одинокие и грустные неудачники. Они винят себя за свои действительные и мнимые упущенные возможности, не способны прогнать прочь мрачные воспоминания о жизненных ошибках, что делает их глубоко несчастными.