

УДК 159.9

## ВОЗМОЖНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Ворошилова И. И., Ефанов В. Н.,

*Сахалинский государственный университет, г. Южно-Сахалинск*

**Изменяющиеся условия жизни приводят к изменению поведения и психологии наиболее уязвимых групп населения, к которым относятся пожилые и старые люди. Наиболее значимыми считаются адаптивные защитные реакции, такие как озабоченность, тревожность, депрессия.**

**Работа поддержана и финансируется Министерством образования и науки.**

В настоящее время в большинстве экономически развитых странах и в России, сложилась ситуация, характеризующаяся увеличением в составе населения абсолютной численности и доли лиц пожилого и старческого возраста. Это приводит к ряду проблем экономического, социального и медицинского характера.

Коренные изменения в обществе, экономике России в наибольшей мере затронули наиболее уязвимые в психологическом и экономическом отношении группы населения и, в первую, очередь, пожилых и стариков.

Изменение психологического и социального статуса пожилого человека связано с различными факторами, в том числе с выходом на пенсию, потерей близких родственников и друзей в связи с их смертью, ограничением возможности общения с оставшимися в живых, трудностями в самообслуживании, ухудшением здоровья и экономического положения. Несмотря на важность изучения проблемы старения, многие вопросы, остаются, не изучены.

Целью нашего исследования явилось изучение психологических адаптационных возможностей пожилых людей к изменяющимся условиям жизни.

Современная социальная ситуация, как фактор адаптации пожилых людей, характеризуется зарождением новой конфигурации общества, в котором разрушаются существующие особенности социального поведения, системы социальной регуляции, отсутствуют ценностно-ориентационные основы новой регуляции, наблюдается кризис социальных ценностей и идеалов советского общества, в котором выросли и состарились нынешние пожилые люди. Развитие новой социальной ситуации в стране ведет к переоценке и изменению ценностей общества и пожилого человека в нем, переосмыслению жизни пожилыми людьми, что приобретает характер социальной адаптации. При этом социальная адаптация пожилых осуществляется за счет включения психологических защитных механизмов [4].

Существует две стратегии адаптации к старости: сохранение себя как индивида и сохранение себя

как личности. В соответствии с первой стратегией адаптации картина эмоциональных переживаний приобретает специфическую окраску, характерную для сенсорной депривации. Постепенная утрата значимых глубоких социальных связей проявляется в двух важнейших особенностях психической жизни: снижения поведенческого контроля и истощение чувствительности. Ослабление поведенческого контроля определяет нарастание эгоцентричности, убежденности стариков в неоспоримой справедливости их позиции и, как следствие, амбициозности, обидчивости и нетерпимости к возражениям, ригидности, догматизма, мнительности. Недооценка пожилыми людьми значимости сознательной регуляции своего поведения в отношении с окружающими ведет к снижению эмоционального контроля и произвольности поведения, к постепенной утрате этих навыков. Снижение функций детерминации и саморегуляции закономерно приводит к заострению личностных черт: постепенному перерастанию осторожности в подозрительность, бережливости в скупость, а также появлению консерватизма. Их безучастного отношения к настоящему и будущему [3].

Однако заострение личностных черт является лишь постепенно проявляющимся следствием выбора стратегии адаптации. Имеется несколько индивидуальных вариантов: согласно им, мир видится пожилым людям как неясный, непредсказуемый, иногда угрожающий, губительный. В любом из этих вариантов пожилой человек не владеет этим миром, а стратегия его поведения наиболее полно описывается понятием доживать свой век. Пребывание в воспоминаниях помогает отвлечься от неясного настоящего и не думать о будущем, в котором они не видят ничего, кроме умножения физических страданий, грядущей немощи, неизбежной смерти. Разрыв временной связи между прошлым, настоящим, и будущим выступает как защитный элемент стратегии.

У людей избравших в старости цель сохранения себя как личности, сохранение системы социальных связей, считающих необходимой, важной передачу своего жизненного опыта. Принятие ими состояния

старости, открытие в нем нового смысла во многом обуславливает особую структуру эмоциональных переживаний, поскольку смысл жизни именно переживается как причастность жизни, и эти переживания относительно независимы от внешних и внутренних обстоятельств жизни. Рассматривая данную стратегию старения [2,6] ученые отмечают, что психика пожилых людей в этом случае отличается ориентировкой на настоящее и отсутствием депрессивной проекции на прошедшее. Для личности этих пожилых людей характерна тенденция к пересмотру активных прошлых целевых установок, правил и убеждений. Подобное отношение к самому себе и к окружающему представляет для пожилого человека новую жизненную ценностную установку. Такая стратегия старения определяет качественную сохранность личности и согласованность отношений к прошлому, настоящему и будущему.

Типичное эмоциональное состояние в старости это выраженная озабоченность – не вполне осознанное состояние. Она включает озабоченность собственным здоровьем, политическими и экономическим положением в старости, будущим детей и внуков – в целом всем немного. Потребность в беспокойстве и озабоченности является своеобразным механизмом адаптации непомерно возросшей потребности страдания [4]. Часто озабоченность ассоциируют с тревожностью. Ученые отмечают, что при обострении у старого человека возникают фобии, ощущение безнадежности [6]. При этом, тревожность в два раза чаще проявляется у пожилых женщин, чем у мужчин. В старости интенсивно нарастают соматические проявления тревожности, такие как учащение сердечного ритма, одышка, головные боли, боли в груди, повышение утомляемости. Крайние формы тревожности в старости включают страх смерти и умирания, страх мучений, связанных с заболеванием. Однако при нормальном старении тревожность средней степени и крайней степени встречается значительно реже. Стертая форма тревожности – тревожность малой степени, проявляется в виде озабоченности и обеспокоенности, последняя сопряжена с фактом зависимости стариков ввиду выхода их на пенсию, ограничения жизнедеятельности, частичной утраты способности к обеспечению и самоопределению.

Другим характерным психическим состоянием пожилых людей является возрастная депрессия. Депрессия в пожилом возрасте очень распространенное состояние, которое можно отнести к разряду эпидемии. Женщины страдают депрессией в 2 раза чаще, чем мужчины, распространенность депрессии выше среди инвалидов и социально-ограниченных людей. Депрессия отрицательно влияет на качество жизни, значительно усугубляет инвалидизацию и является основной причиной самоубийства среди лиц пожилого возраста [1]. Исследованиями установлено, что депрессию и характеризующие эмоциональные переживания отражают смысл жизнедеятельности в

условиях данного типа адаптации – уход от активного участия в жизни общества, переосмысление его значения для себя, отказ от ценностей социального мира. Пожилые люди сообщают о чувстве пустоты окружающей жизни, ее суетности и ненужности. Все происходящее перед их глазами кажется им мало значимым и неинтересным, интересной, полной смысла жизнь представляется в прошлом и она никогда не вернется. Но если эти переживания принимаются пожилыми людьми как обычные и не носят болезненного характера, тогда они являются результатом переосмысления жизни, носителями новых смыслов и имеют адаптивную ценность, поскольку предохраняют человека от борьбы, волнений, которые очень опасны в этом возрасте. Известна точка зрения, согласно которой безразличие стариков трактуется как способ защиты от чувств, вынуждающих затрачивать дополнительные усилия и нарушающих привычный ход переживаний [1]. Адаптационная природа старческой депрессии заключается в том, что, не видя в будущем ничего хорошего, пожилые люди перестают связывать с ним свои планы. Тем самым они страхуют себя от возможных разочарований. Исследования установлено, что тенденция к необоснованному оптимизму имеет негативное влияние на продолжительность жизни в старости [4].

Для психологической адаптации людей пожилого и старого возраста очень важна временная перспектива. Эту перспективу создает возможность обучения и обретения трудовой деятельности. Эмпирически установлено, что с возрастом стремление к будущему уменьшается, но если деятельность личности ограничивается только решением задач сегодняшнего дня, то ее психологическая организация объединяется, так как по своим творческим возможностям человек может решать более сложные проблемы. Прогрессивное развитие личности, как способ существования, обеспечивается проявлением активности в разрешении противоречия между изменяющимися условиями бытия и реальными возможностями удовлетворения потребностей интересов. Хотя пожилым людям больше свойственна ориентация на прошлое, при планировании трудовой деятельности возможна и ориентация на будущее. При этом длительная перспектива, как правило, не имеет такого эффекта, как краткосрочная. Такая перспектива позволяет пожилому человеку строить определенные планы, снимает депрессию и страх смерти, помогает преодолевать болезни, так как дает уверенность в завтрашнем дне и открывает в нем пути для достижения реальных целей [7].

В целом у старого человека меняется мотивация трудовой деятельности. У него стремление к труду имеет не столько материальный, сколько эмоциональный мотив. Для его самоутверждения важна не утраченная способность к труду, а деньги выступают эталоном ее оценки.

Для людей пожилого возраста одинаково важны две потребности: потребность выживания и потребность сохранения уважения к себе. Чувство собственного достоинства связано с личной и принятой в данной культуре оценкой независимости – с самостоятельностью и уверенностью в своих силах. В связи с этим создается парадоксальная ситуация: в старости возникает противоречие между потребностью выжить и сохранить достоинство. И каждый для себя делает выбор, исходя из определяющей стратегии адаптации к старости. При этом возможна жертва одной из потребностей: так слабеющий старик, выбирая достоинство, отказывается от дома престарелых, но при этом переживает сокращение круга общения, чтобы скрыть свою беспомощность [5,7].

Повседневная жизнь пожилого и тем более старого человека обычно более спокойна, чем в молодости, способности постепенно угасают, но увеличивается объем того, чем человек устойчиво владеет. Вместе с тем возможны сужения познавательных горизонтов, обеднение эмоций и содержания интеллектуальной жизни, ограничение интересов, эгоцентрическая самоизоляция как бы соскальзывание в область инстинктивных потребностей повседневного существования. Происходит сокращение внутреннего психологического времени. Один и тот же промежуток времени для молодого человека становится богаче событиями, чем для престарелого лица. Следы прожитой жизни становятся все более многочисленными и значимыми. Усиливаются такие исходные характерологические признаки, как недоверчивость, мелочность, эгоизм, прежде не заметные благодаря «взлетам» молодого возраста. Пожилые и старые пациенты с одной стороны представляются как упрямые, деспотичные, замкнутые, недоверчивые, подозрительные, эгоистичные, безразличные ко всему, жадные и обидчивые. С другой стороны они представляются как мудрые, миролюбивые, предусмотрительные, уравновешенные, добросовестные, надежные, бережливые, добрые и мягкосердечные люди.

Предполагают, что в старости происходит как бы продолжение черт, свойственных личности в молодом и среднем возрасте. Однако с годами эти черты могут заостряться, усиливаться, а порой и трансформироваться под влиянием возрастных процессов в организме и в результате изменения социальных условий.

Так, пациенты, имевшие ранее тревожно мнительные черты характера, с возрастом могут становиться еще более мнительными, тревожными и подозрительными. У расчетливых пожилых лиц, бережливых и осторожных могут проявиться мелочность, скупость, и трусливость. Существовавшие ранее принципиальность и предсказуемость поведения могут преобразовываться в ригидность, упрямство и категорическое неприятие позиции других. Нередко это порождает конфликты пожилых людей с окружающими, приводя к самоизоляции старого человека. Эмоциональная несдержанность может усиливаться и возрастать до психоза с плохо контролируемым поведением.

Обостренная чувствительность может трансформироваться у пожилых людей в стойко заниженную самооценку. Нередко это проявляется на депрессивном фоне настроения и в переживаниях мнимой ущербности и вины [1].

Таким образом, формирование позитивного восприятия в обществе к старости, но и осознание самим пожилым человеком чувства социальной востребованности, активного и социально значимого участия в жизни общества будет способствовать уменьшению негативных явлений процесса старения.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Воробьев П. А., Власова А. В. Депрессия в пожилом возрасте. Клиническая геронтология – М., № 3, 2007. С.22-28.
2. Гичев Ю. П. Загрязнение окружающей среды и экологическая обусловленность патологии человека: Аналитический обзор /ГПНТБ СО РАН. – Новосибирск, 2003.С. 89 - 109.
3. Краснова О. В., Лидерс А. Г. Социальная психология старения. М.: Академия, 2002. 288 с.
4. Медведев В. И. О проблеме адаптации / Компоненты адаптационного процесса. – Л., 1984. С. 3-16.
5. Рощак К. Психологические особенности личности в пожилом возрасте. Автореферат диссертации канд. психол. наук. – М., 1990.
6. Харитоновна Е. В. Анализ личностных особенностей людей пожилого возраста // Тезисы 3-й Российской конф. по экол. психол. М.: Психол. Институт РАО, 2006. С. 242-244.
7. Шахматов Н. Ф. Психическое старение – М.: Медицина, 1996. 304 с.

## POSSIBLE DIRECTIONS OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION ON OLDER PERSONS

Voroshilova I., Yefanov V.

*Sakhalin state university, Yuzhno-Sakhalinsk, Russia*

Changing conditions of life lead to the change of behavior and psychology of the most vulnerable groups of the population which elderly and old people concern to. Such Adaptive protective directions, as uneasiness, and depressions are considered to be the most important ones.