

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 159.922.6:316.6

М. В. Канделя, Л. А. Койсман, В. П. Назарова

СТАРЕНИЕ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ОБЩЕСТВА

Старение — это неизбежный и закономерный процесс, ведущий к снижению жизнеспособности индивида и определяющий продолжительность его жизни. Изучение проблем старения позволяет глубже понять их и помочь пожилым людям подготовиться к новому статусу. Задача заключается, прежде всего, в поддержании физического и психического здоровья, создании адекватных условий для социально-психологической адаптации и развития практических умений для поддержания здоровья. Старение — не болезнь, а возрастной период жизни. Период, когда неизбежно происходят изменения во всех системах организма. Процесс старения у каждого проходит по-разному, но, вместе с тем, есть общие моменты, характерные для этого периода жизни.

Ключевые слова: старение, организм, адаптация, продолжительность жизни, развитие личности, социальные проблемы, уход на пенсию, поведение, здоровье.

Любой живой организм на протяжении всей жизни претерпевает значительные изменения в структуре, обмене, функциях и поведении, последовательно проходя все этапы развития до старости и смерти. Старость наступает потому, что уменьшаются способности и возможности организма к адаптации в окружающей среде. Затормозить этот процесс практически невозможно. Старение — это неизбежный и закономерный процесс, ведущий к снижению жизнеспособности индивида и определяющий продолжительность его жизни. Это процесс прогрессирующего снижения функциональных способностей организма после достижения им зрелости.

К проблеме старения в последнее время проявляется большой интерес. Многие учёные ищут возможности продлить молодость, а значит, — жизнь. Появление новых методик и методов исследования позволяет проникать в тайны организма и его жизнедеятельности.

Канделя Михаил Васильевич — кандидат технических наук, профессор (Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема, Биробиджан); e-mail: kandelya79@mail.ru.

Койсман Людмила Алексеевна — кандидат педагогических наук.

Назарова Вероника Павловна — студент (Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема, Биробиджан); e-mail: student.nika1661@mail.ru.

© Канделя М. В., Койсман Л. А., Назарова В. П., 2018

Изучением особенностей развития личности на поздних этапах онтогенеза занимались К. А. Славская, Б. Г. Ананьев, И. В. Давидовский, А. А. Бодалев, Н. В. Кузьмина, Е. Ф. и Л. И. Рыбалко, С. Л. Рубинштейн, Э. Эриксон и другие.

В настоящее время проблемы пожилого возраста часто поднимаются в научных исследованиях по медицине, социологии, психологии и др.

Множество отечественных и зарубежных исследователей в области психологии занимались и занимаются вопросами, связанными с данным возрастом: И. И. Мечников, М. Д. Александрова, Л. И. Анциферова, Л. В. Бороздина, О. В. Краснова, С. Г. Максимова, Н. Н. Сачук, Н. П. Петрова, И. С. Кон, Д. Б. Бромлей и другие.

Научные знания о личности пожилого человека позволяют узнать о негативных и позитивных изменениях в ней, что способствует повышению возможностей адаптации к новым условиям жизни. Развитие теоретического знания о старости предполагает решение проблем, связанных с этим процессом:

1) социальные проблемы, связанные с тем, что в своём развитии пожилой человек перестаёт отвечать критериям «нормы» на всех уровнях: физиологическом, психологическом, коммуникабельном, производственном;

2) разрушение традиционного образа жизни вследствие изменения условий жизни и образа старости как эталона жизненной мудрости;

3) проблемы между потребителями рабочей силы и стареющим работником, который ещё достойно трудится;

4) пассивность пожилых людей, их социальное отчуждение, уход в себя трактуются как вариант отклоняющегося поведения;

5) неадекватное восприятие молодёжью пожилых людей как слабых, немощных, нищих.

Старость в исследованиях рассматривается по-разному.

Геронтологи исследуют старость как процесс естественного физического и психического старения, как процесс восприятия своего старения в социальном окружении и как на процесс старения влияют условия жизни, семья, материальный уровень и сам человек.

В западных исследованиях процесс старения рассматривается с точки зрения временных изменений: возрастных, социальных, исторических.

У разных авторов также свой подход и взгляд на него. О. В. Краснова, например, рассматривает старение как изменение социальных ролей и новый уровень отношений [7, 9].

На старение оказывают влияние множество причин и условий: морфологические особенности, генетические предпосылки, темперамент, состояние здоровья, образ жизни, семейное положение, активность, общественные интересы, творческий потенциал, оптимизм, любовь к жизни. Человек стареет так и таким образом, как он жил в течение жизни и каким он был как личность [4].

Если пожилой человек слаб духом, пассивен интеллектуально и физически, ему становится трудно удовлетворять свои потребности. Возникающий в этой связи конфликт приводит к изменению поведения личности.

В области психологии старения имеют место несколько видов исследований:

1. Описательный вид исследований выдвигает гипотезы, изучающие проблемы старения, позволяющие строить различные предположения о поведении пожилых людей;

2. Контролирующий вид исследования направлен на изучение явлений, характерных для позднего возраста, — особенностей психической деятельности, критериев социальной адаптации, самооценки, удовлетворённости жизнью и другое;

3. Культурно-генетический вид исследований изучает отношение к пожилым со стороны общества и различных групп, отношение пожилых к выходу на пенсию;

4. Вмешательство как вид исследования изучает практическую сторону решения проблем пожилых людей — тренинги, улучшающие интеллектуальные способности; помощь пожилым, испытывающим депрессию, и др. [6].

Изучение проблем старения позволяет глубже понять их и помочь пожилым людям подготовиться к новому статусу. Задача заключается, прежде всего, в поддержании физического и психического здоровья, создании адекватных условий для социально-психологической адаптации и развития практических умений для поддержания здоровья.

Старение не болезнь, а возрастной период жизни. Период, когда неизбежно происходят изменения во всех системах организма. Процесс старения у каждого проходит по-разному, но, вместе с тем, есть общие моменты, характерные для этого периода жизни.

Многие изменения в социальном и психологическом смысле начинаются с уходом человека на пенсию. Несмотря на то, что человек осознаёт неизбежность, к выходу на пенсию он бывает не готов. Адаптация к жизни на пенсии довольно легко протекает у людей активных, целеустремлённых, не склонных к долгим переживаниям, оптимистам. Они с интересом воспринимают себя в новых условиях, находят в них новый смысл и новое занятие. Перестраивая свое поведение, человек на пенсии осваивает новые ценности, помогающие ему принять новую социальную роль. У людей пассивных, замкнутых, некоммуникабельных привыкание к роли пенсионера — процесс долгий. Они с трудом и очень неохотно воспринимают то, что с ними происходит, не могут смириться с изменяющимися жизненными и материальными условиями. Находясь в стрессовой ситуации, такие люди не могут справиться с ней и заболевают [10, 11].

Совершенно понятно, что уход на пенсию для каждого человека — стресс и ему требуется время, чтобы адаптироваться к новым условиям жизни и сознательному восприятию жизненных обстоятельств, к но-

вым видам деятельности. Для того, чтобы решать столь сложные проблемы, нужно учиться их осмысливать, анализировать и находить пути решения.

Чтобы приспособиться к новой роли – роли пенсионера, нужно знать, что этому может помочь.

Прежде всего, следует знать, что значение имеют:

- состояние внутренних систем и органов, возможности опорно-двигательного аппарата, внешний облик;

- черты характера, умение регулировать своё поведение, привычки, самооценка;

- образование, участие в общественной жизни, отношение окружающих, отношение к жизни, умение перестраиваться в новых условиях и принимать новые роли;

- материальное положение, возможность удовлетворять свои потребности и поддерживать своё здоровье;

- забота государства, отношение к пожилому человеку в обществе.

В связи с этим возникает задача подготовки людей к возрастным изменениям. Задачами развития человека в старости могут стать:

- приспособление к снижению физических сил и здоровья;

- приспособление к выходу на пенсию и снижению материального благополучия;

- адаптация к смерти супруга;

- принятие своего ухода из жизни [5].

Ф. Бэкон считал, что при систематическом изучении процессов старения могут быть открыты причины старости. Он полагал, что самое большое влияние на процесс старения могут оказать нездоровые привычки. Можно говорить о большом количестве социальных, психологических и физических условий, влияющих на процесс старения. Не существует единого, универсального способа и приспособления к старости [см.: 9].

Старение – сложный процесс. Он зависит от многих моментов. Прежде всего, от опыта человека, от его характера, от восприятия действительности, его привычек, потребностей, интересов, образа жизни. Одни пожилые люди любят свою семью, внуков и не ощущают дискомфорта, а другие, наоборот, принимают одиночество, не любят зависеть от других, уважают собственную самостоятельность.

Е. Фрицц считает, что важную роль играет социологический аспект. Его предположения:

- большинство старых людей изолированы от общества и от семьи;

- желая продолжать работу, после определённого возраста старые люди не могут получить её;

- большинство пожилых людей живут в плохих экономических условиях.

Отношение общества к старикам отражает уровень его цивилизованности. В результате исследования Е. Фрицц пришёл к выводу о том, что:

1) 3/4 старых пар и половина одиноких живут без детей, хотя 80 % из них имеют живых детей;

2) значительное количество старых людей, большей частью мужчины, продолжают работать после достижения пенсионного возраста.

К социологическим проблемам старения относится социальная адаптация старых людей — то, как старые люди, получившие новые качества в силу своего возраста, приспосабливаются к обществу и как общество приспособливает старых людей к себе [см.: 6].

В. Генри говорит о том, что если рассматривать старость как возраст развития, то следует признать право и необходимость выбора, смысла и цели жизни и, следовательно, изменения личности. Возможность выбора позволяет судить о развитии личности в старости. Изменение человека в этом возрасте определяется характером ведущей деятельности. Ведущая деятельность в старости направлена либо на сохранение личности и продление жизни, либо на обособление и угасание. Оба варианта старения обеспечивают адаптацию, но обеспечивают разное качество жизни и её продолжительность [см.: 2].

Своё поведение в старости следует научиться контролировать, так как в противном случае это отразится в общении, в эгоистическом убеждении своей непогрешимости и важности, в нетерпимости к мнению других.

Выход из такой ситуации, как показали наши исследования, только один — это физическая культура, заложенная в основу самореабилитации.

А. Моруа писал, что с возрастом в человеке все меньше видится дарованная ему природой красота и все яснее становится приобретенная духовность. Чем старше человек, тем ощутимее влияние всего образа жизни. Индивидуальные особенности старения человека обуславливают возможность различных вариантов проявления старения. Каждый человек стареет индивидуально. Благодаря индивидуальным различиям можно выделить: ускоренное, преждевременное, акцелерированное старение и замедленное, ретардированное старение [см.: 10]. В синдром ускоренного, преждевременного старения, отмечает В. В. Фролькис, входят признаки — снижение умственной и физической работоспособности, лёгкая утомляемость, раннее ухудшение памяти, ослабление эмоций, репродуктивной способности, снижение приспособительных возможностей сердечно-сосудистой и других систем организма. Эти люди заболевают атеросклерозом и ишемической болезнью сердца, гипертонией, диабетом. Эти и другие заболевания сами по себе ускоряют процесс старения. Разработка средств, замедляющих старение, может значительно улучшить жизнь и здоровье многих людей, поскольку преждевременное старение начинается в возрасте 45–55 лет [10].

С возрастом начинаются изменения во внешнем облике человека и внутри организма. Происходят изменения в состоянии здоровья. Люди пожилого возраста вынуждены приспособливаться не только к новому положению в обществе, но и реагировать на изменения в самих себе.

Конечно, не каждый старый человек нуждается в помощи или, по крайней мере, не на всём протяжении периода своего старения. Большинство до глубокой старости не болеют, имеют хорошие условия для жизни, сами обращаются за медицинской или социальной помощью при возникшей необходимости.

Наступление старости – неизбежный процесс, но объективное положение, а также их опыт, взгляды, ценностные ориентации являются продуктами социальной среды. Пожилые люди нуждаются в повышенном внимании общества и государства и представляют собой специфический объект социальной работы. В России достаточно большой процент населения являются пожилыми и старыми людьми, и тенденции к увеличению этой части населения сохраняются.

Французский социолог Э. Кюблер-Росс пишет, что «парадокс современной цивилизации состоит в том, что она умножает число стариков, воспроизводящих культуру прошлого, в то время как знания и культурные ценности эволюционируют с невиданной быстротой» [цит. по: 2, с. 34–35].

По мнению Н. Ф. Шахматова, очевидно, что проблема социальной реабилитации пожилых людей становится не только личной, но и общегосударственной [12, 13].

Таким образом, разные исследования и авторы по-разному трактуют старение и старость. Однозначно одно: каждый человек индивидуален и от старости рецепт он должен изобрести себе сам, а государство может помочь создать условия для достойной жизни и саморазвития, понимая особенности этого возраста.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян Н. А., Кислицин А. Н. Горный климат, спорт и здоровье. М.; Сочи: СП, 2005. 195 с.
2. Альперович В. Д. Старость. Социально-философский анализ. Ростов-на-Дону: Изд-во СКНЦ ВШ, 1998. 104 с.
3. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. 248 с. (Гиппократ).
4. Кравченко А. И. Общая социология. М.: ЮНИТИ ДАНА, 2004. 479 с.
5. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2002. 467 с.
6. Краснова О. В. Социально-психологическое сопровождение выхода на пенсию // *Работник социальной службы*. 2006. № 3. С. 70–107.
7. Краснова О. В., Марцинковская Т. Д. Особенности социально-психологической адаптации в позднем возрасте // *Психология зрелости и старения*. 1998. № 3. С. 34–59.
8. Сачук Я. Я. Проблемы программированной подготовки к выходу на пенсию как метода и средства изменения активного периода жизни // *Геронтология и гериатрия*. Ежегодник / отв. ред. Д. Ф. Чеботарёв, В. В. Фролькис. Киев, 1985. С. 497–503.
9. Социальная психология старения / сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М.: Академия, 2003. 416 с.

10. Фролькис В. В. Старение // Психология развития. СПб: Питер, 2001. С. 467–470.
11. Чупрова Е. В. Права граждан на пенсионное обеспечение и некоторые правовые проблемы его применения. (Начало) // Гражданин и право. 2000. № 2. С. 67–73.
12. Шахматов Н. Ф. Психическое старение. М.: Медицина, 1996. 304 с.
13. Шахматов Н. Ф. Старение – время личного познания, вечных вопросов и истинных ценностей // Психология зрелости и старения. 1998. № 2. С. 11–20.

* * *

**Kandeya Mikhail V., Koisman Lyudmila A., Nazarova Veronika P.,
AGING AS A SOCIAL PROBLEM OF SOCIETY**
(Sholom-Aleichem Priamursky State University, Birobidzhan)

Aging is an inevitable and natural process that leads to a decrease in the vitality of the individual and determines life expectancy. Studying the problems of aging allows you to take a deeper look at them and help older people prepare themselves for a new status. The task is, first of all, to maintain physical and mental health, to create adequate conditions for social and psychological adaptation and development of practical skills to maintain health. Aging is not a disease, but an age period of life. The period when the inevitable changes occur in all body systems. The aging process in each passes differently, but at the same time, there are common moments characteristic of this period of life.

Keywords: aging, organism, adaptation, life expectancy, personality development, social problems, retirement, behavior, health.

REFERENCES

1. Agadzhanyan N. A., Kislicin A. N. *Gornyy klimat, sport i zdorov'e* (Mountain climate, sport and health), Moscow; Sochi, 2005. 195 p.
2. Al'perovich V. D. *Starost'.* *Social'no-filosofskij analiz* (Old age. Socio-philosophical analysis), Rostov-on-Don, Publishing House SKNTS VS, 1998. 104 p.
3. Apanasenko G. L., Popova L. A. *Medicinskaya valeologiya* (Medical valeology), Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2000. 248 p.
4. Kravchenko A. I. *Obshchaya sociologiya* (General sociology), Moscow, UNITY DANA Publ., 2004. 479 p.
5. Krajg G. *Psihologiya razvitiya* (Developmental Psychology), St. Petersburg, Peter Publ., 2002. 467 p.
6. Krasnova O. V. Century. Socio-psychological support of retirement [Social'no-psihologicheskoe soprovozhdenie vyhoda na pensiyu], *Rabotnik social'noj sluzhby*, 2006, no. 3, pp. 70–107.
7. Krasnova O. V., Marcinkovskaya T. D. Features of the socio-psychological adaptation in late age [Osobennosti social'no-psihologicheskoy adaptacii v pozdnem vozraste], *Psihologiya zrelosti i stareniya*, 1998, no. 3, pp. 34–59.
8. Sachuk Ya. Ya. Problems of programmed preparation for retirement as a method and means of changing the active period of life [Problemy programmirovannoj podgotovki k vyhodu na pensiyu kak metoda i sredstva izmeneniya aktivnogo perioda zhizni], *Gerontologiya i geriatriya. Ezhegodnik*, Kiev, 1985, pp. 497–503.
9. Krasnova O. V., Lidars A. G. *Social'naya psihologiya stareniya* (Social psychology of aging), Moscow, Academy Publ., 2003. 416 p.
10. Frol'kis V. V. Century Aging [Starenie], *Psihologiya razvitiya* (Psychology of development), St. Petersburg, Peter Publ., 2001, pp. 467–470.
11. Chuprova E. V. Citizens' Rights to Pension Funds and Some Legal Problems of its Application. (Beginning) [Prava grazhdan na pensionnoe obespechenie i nekotorye

- pravovye problemy ego primeneniya. (Nachalo)], *Grazhdanin i pravo*, 2000, no. 2, pp. 67–73.
12. Shahmatov N. F. *Psichicheskoe starenie* (Mental aging), Moscow, 1996. 304 p.
 13. Shahmatov N. F. Aging – a time of personal knowledge, eternal questions and true values [Starenie – vremya lichnogo poznaniya, vechnyh voprosov i istinnyh cennostej], *Psichologiya zrelosti i stareniya*, 1998, №no. 2, pp. 11–20.

* * *