

ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Старость – своеобразная возрастно-психологическая эпоха, которая влечет за собой большие изменения. Традиционно старение воспринимается как процесс деградации и упадка, однако развитие человека происходит и в этот период. Двадцать-тридцать лет, которые человек живет в старости, – достаточный срок для приобретения новых знаний и умений. В большинстве случаев активизация жизни – необходимое условие для улучшения качества жизни.

Со времени возникновения первых цивилизаций существуют различные гипотезы и идеи по поводу механизмов старения и усилий, направленных на отдаление этапа старости. Следовательно, геронтология – одна из самых древнейших наук, однако до недавнего времени она самостоятельно не развивалась. Наука о старении пополнялась за счет новых медицинских и философских знаний, знаний по биологии и физиологии, психологии и социологии, истории и правоведения и т. д.

Однако термин «геронтология» широко внедрился в научные исследования, и под ним традиционно понимают науку о старении живых систем. На наш взгляд, он недостаточно точно определяет предмет интересующего нас исследования, т. к. носит больше биологизаторский характер. Человек является частью живой биологической системы, но достаточно своеобразен и уникален.

Второй вариант названия науки о старении человека – антропогеронтология, возникший по аналогии с антрапологией, но он весьма труден в произношении.

Поэтому мы остановились на третьем, наиболее подходящем и соответствующем четкому представлению о предмете исследования – геронтология человека.

Теория играет в любой научной области решающую роль, так как она интерпретирует опыт и обобщает информацию. Делая конкретные выводы из результатов наблюдений, теория тем самым помогает предвидеть будущее.

Одна из первых теорий старости была создана американскими учеными Э. Каммингом и У. Генри в 1961 году (11). Эмпирические данные, на которых она базировалась, были получены главным образом Дж. Розеном, Хэвайюрстом и Б. Ньюгартемом – это теория разобщения. В отечественной науке эту позицию поддержала М.Д. Александрова (1).

У старого человека, рассуждал В. Генри, меняется мотивация трудовой деятельности. Он делит пожилых людей на три группы, в зависимости от имеющейся у них психической энергии. Первая группа включает в себя тех, кто чувствует себя до-

статочно бодрым и энергичным, продолжающим трудиться, выполняя общественные обязанности перед обществом, оставаясь на том же месте работы, где были в зрелые годы они заняты.

Вторая группа включает тех, кто не работает по найму, не выполняет общественных обязанностей, а наслаждается своим собственным делом, которое называет хобби. Эти люди имеют достаточно энергии, чтобы быть занятыми.

Третья группа включает людей со слабой психической энергией, действительно занятых главным образом собой. В заключении Генри делает вывод: занятость и незанятость – это общие формы динамики личности (например, свойственный подросткам эгоизм связан с незанятостью). «Освобождение» от занятости является внутренним процессом, и этот процесс в конечном счете становится неизбежным. Процесс освобождения, продолжал Генри, зависит не от старости, а от жизненного опыта, всего пережитого в ранние этапы жизни и не является признаком старости как таковой.

Это подтверждают исследования Ньюгартена (1964 г.), проведенные в Канзас-Сити, который обнаружил, что «занятость» не есть привилегия лишь зрелых людей, а «незанятость» не есть привилегия старых.

Р. Хэвайюрст писал: «Говоря о личной общественной приспособленности, мы говорим о целях жизни в разном возрасте. Личное приспособление является своего рода внутренней гармонией, а общественное приспособление – гармонией с окружающим миром. Проблема геронтологии как науки состоит в том, чтобы понять эти гармонии, описать, измерить их, если это возможно, и установить их взаимоотношение к другим сторонам жизни человека» (5, с. 36).

Следовательно, связь с обществом в жизни человека, его направленность вовне – экстравертированность переходит в его внутренний план – интровертируется, поэтому – то поддержание общественных связей и их утрата – разобщение – стали предметом изучения психологии личности и, соответственно, геронтологии человека.

В качестве альтернативы в 1994 году появляется новая «теория активности», вызвавшая также острые дебаты и дискуссии на теоретическом уровне. Ее авторы – Хвигхарст и Маддокс предположили, что люди, вступая в старость, сохраняют те же потребности и желания, что и в среднем возрасте, и сопротивляются любым намерениям, целью которых является исключить их из общества. В теории активности Хавигхурста отход от жизни в пожилом возрасте кажется неестественным, вынужденным институциональной системой, физическими болезнями, свойственными старости. Отход от жизни общества не может быть атрибутом счастливой старости, потому как только сохраняя деятельность и приняв новые функции взамен утерянных, в обществе или в межличностном общении человек может чувствовать себя удовлетворенным в старости. Благополучное старение предполагает сохранение активности и возможность приостановить «сокращение» социальных связей. Это может быть достигнуто либо как можно более долгим поддержанием активности среднего возраста, либо выходом на пенсию и жизнью для супруга или друзей.

Теория активности также испытала на себе критику, ее обвиняют в идеалистической позиции: политическая, экономическая и социальная структура не дает возможности пожилым и престарелым работникам сохранить в старости «продуктивную» социальную позицию. В ответ на такую критику можно привести исследования Ханта и Абрамса, которые подтверждают активное участие пожилых людей в практически всех сферах жизнедеятельности человека (12).

«Теория меньшинств» рассматривает людей третьего возраста как группу меньшинства в населении, что предполагает дискриминацию, низкий социальный статус и многие явления, характеризующие социальные меньшинства.

Два важных фактора – особая близость между людьми, принадлежащими к данной возрастной группе, и исключение их (или ограничение) из взаимодействия с другими группами населения – дали толчок для образования символической «теории субкультуры» А. Роуза.

Согласно представленной позиции культура становится стержнем, объединяющим людей пожилого возраста, создает особую близость между ними и в то же время обособливает от других возрастных когорт. Автор утверждает, что культура пожилых особая, определяющаяся такими факторами, как выход на пенсию, понижение семейных контактов, общие заботы и проблемы, болезни и

недомогания, организация учреждений для пенсионеров, влияние сложившихся в обществе стереотипов престарелых людей и т. д., порождающими субкультуру старости.

Еще одна теория – «теория модернизации». Она объясняет общее ухудшение положения пожилых людей в обществе как следствие модернизации в начале XX века. Однако подтвердить эту гипотезу эмпирическим путем не удалось, а ухудшение положения пожилых людей наметилось только внутри семьи. Очевидно, это связано с отделением молодых от родительской семьи и ростом образования и грамотности, которые уничтожили ореол знания и мудрости в преклонном возрасте.

Объясняющими проблемы старения и старости могут быть положения теории символического интеракционизма Дж. Мида. Его концепция построена на фундаменте идей из различных областей науки. Кроме того, это идея коммуникации как средства взаимоприспособления индивидов. Для пожилых людей – это приспособление:

- к представителям молодого поколения;
- к «обобщенным другим», которые в данном случае выступают как изменившееся общество в целом;
- к самому состоянию собственной старости.

С другой стороны, общество должно приспособиться к тому, что значительной его частью становятся люди старших возрастов, что его демографическая структура приобрела новый вид. И если приспособительные способности стариков вырабатывались веками, то общество с необходимостью приспособиться к собственной старости столкнулось впервые и во многом оказалось к этому не готово.

Следовательно, адаптация общества к новой ситуации будет носить созидательный, стабилизирующий характер.

Одна из последних теорий в области социальной геронтологии, предложенная в качестве альтернативы предыдущим теориям, – «модель счастливой (успешной) старости» Балтеса – построена на идее восполнения «потерь» в старости положительными процессами отбора, компенсации и оптимизации (8).

Модель эту можно проиллюстрировать следующим жизненным примером: 80-летнему пианисту Артуру Рубинштейну в одном из телевизионных интервью был задан вопрос о том, как он достиг такого успеха, стал таким великим пианистом. Рубинштейн ответил, что снижение способностей, причиняемое возрастом, заставило его сузить его репертуар (отбор), но репетировать больше (опти-

мизация) и, используя некоторые трюки, такие как, например, снижение скорости игры в быстрых частях произведения, добиться эффекта в исполнении произведений (компенсация) (4).

Реакцией на все биологические, психологические и социальные изменения (смена жилья, окружения, сокращение коммуникации, потеря партнера, др.) должна быть селекция, отбор, волевое решение. Даже если человек физически тяжело болен, он все равно не выключается из процесса принятия решений: в какой больнице он хотел бы находиться, какая помощь ему необходима, какую реабилитационную активность он в состоянии реализовать, какую телепрограмму он будет смотреть, когда и кому написать письмо или позвонить и т. д.

Компенсация, следующий компонент модели, включается тогда, когда какие-либо цели, способности или виды деятельности окончательно потеряны для индивида. Смысл компенсации – найти другие возможные цели, способности или виды деятельности, которые могли бы заменить утраченные, т. е. добиться результата другим путем. Компенсация концентрируется на создании релевантных целей и выявлении ресурсов возможностей.

Оптимизация предполагает усиление, закрепление продукта деятельности или активных ресурсов для достижения конечной цели. Имеется в виду наиболее интенсивные стремление к уже определенной цели или надежде. В процессе оптимизации продукт деятельности приводит к новым целям и успешному их достижению.

Таким образом, Балтес не задается вопросом, какие цели должны быть у человека для счастья, но определяет счастье в наличии целей вообще, минимализации потерь и максимализации достижений.

Данная модель послужила основой для создания «теории социально-эмоционального отбора» Карстенсена, которая рассматривает взаимосвязи изменений в аспекте снижения социальных контактов на протяжении жизни как результат изменений в системе мотивации (9, 10).

Социальный отбор делает возможным создание такой социальной среды, которая максимализирует позитивный опыт и возможности и минимализирует нежелательные негативные явления. Таким образом, активное создание социального окружения делает возможным предсказание социальных последствий и, следовательно, контроль и самоэффективность личности.

Карстенсен считает, что реализация социальных контактов имеет три основных цели: получение но-

вого знания, развитие и сохранение положительного мнения о себе и регулирование эмоций.

Процессы социального отбора в состоянии компенсировать потери, которые неизбежны в старости. Социальные функции становятся более важными, чем, например, получение новой информации. С одной стороны, создание новых контактов снижается по разным причинам (состояние здоровья, смена жилищных условий и др.), хотя, с другой стороны, престарелые люди очень охотно идут на сближение с другими людьми (участие в образовательном или творческом процессе). Из-за увеличения свободного времени, смены образа жизни усиливается отбор, и оптимизируются уже сложившиеся отношения: престарелые люди уделяют больше времени и эмоций для контактов с детьми и внуками, соседями и другими людьми, с которыми не общались так интенсивно в допенсионном возрасте. Круг знакомств не расширяется, но меняется качество отношений.

Американский психолог Эрик Эриксон в эпигенетической теории рассматривает развитие личности на всем протяжении жизни. Психика индивида обусловлена социокультурными условиями. Развитие личности Эриксон разделяет на 8 стадий (3). Последняя стадия (65 и дальше) обозначается как поздняя зрелость. В этот период у человека ухудшается здоровье, он стремится к уединению, он переживает смерть супруга, друзей-ровесников. В этот период человек сталкивается не столько с психосоциальным кризисом, сколько с интегративной оценкой всей прожитой жизни. Только в старости, по мнению Эриксона, приходит настоящая зрелость, позволяющая человеку оценить предшествующий опыт и достижения. Это полюс, обозначенный им как мудрость. На другом полюсе находятся старые люди, не реализовавшие себя, осознающие невозможность начать все сначала. У них преобладают два типа раздражения: сожаление о невозможности пережить свою жизнь заново и отрицание своих недостатков с перенесением их на окружающий мир.

Для геронтологии человека данная концепция полезна тем, что проблемы людей старшего поколения рассматриваются в ней как определяемый возрастом особый психосоциальный кризис, а объясняются по аналогии с конфликтами и фрустрациями предшествующих возрастных периодов.

В контексте проблемы активности в позднем возрасте Б.Г. Ананьев (2), изучая «парадокс завершения человеческой жизни», указал на то, что «умирание форм человеческого существования» наступает нередко раньше, чем «физическое одрях-

ление» от старости. С этой позиции интересен подход С.Л. Рубинштейна, который в своем последнем труде «Человек и мир» писал, что «существует два основных способа существования человека и, соответственно, два отношения его к жизни. Первый – жизнь, не выходящая за пределы непосредственных связей, в которых живет человек: сначала отец и мать, затем подруги, учителя, затем муж, дети и т. д. Здесь человек весь внутри жизни, всякое его отношение – это отношение к отдельным явлениям, но не к жизни в целом. Отсутствие такого отношения к жизни в целом связано с тем, что человек не выключается из жизни, не может занять мысленно позицию вне ее для рефлексии над ней...

Второй способ связан с появлением рефлексии. Она как бы приостанавливает, прерывает этот непрерывный процесс жизни и выводит человека мысленно за ее пределы. Человек как бы занимает позицию вне ее».

Это перекликается с концепцией Б.С. Братуся, в которой личность рассматривается как орган или орудие приобщения к родовой сущности человека. «Для того, чтобы реализовать свою родовую сущность, человек в первую очередь должен быть направлен не на самого себя, а вовне, на человечество, и для этого смысл его жизни должен отражать некоторые общечеловеческие ценности».

Таким образом, анализ современных теоретических исследований в области геронтологии показывает, что эта область еще недостаточно изучена. Различные подходы к вопросам активности человека в старости и теоретические варианты решений ее проблем составляют научный фундамент для доказательства того, что старость может и должна быть плодотворным периодом жизни и старшие поколения в состоянии преодолеть негативные стереотипы, устоявшиеся в общественном сознании.

Объединяя все вышесказанное, можно предположить, что положение пожилого человека в обществе, принадлежность его к той или иной группе может определяться зарядом «психологической энергии» (М.Д. Александрова), а вид социальной активности будет определяться жизненным опытом, общественной культурой, личностными особенностями и продуктивной установкой оценивать свою жизнь по критерию успехов, достижений, счастливых моментов.

Отметим одно обстоятельство, на которое нам указал У. Крейн. До старости у людей существует ярко выраженное половое различие в развитии: у мужчин – логически-когнитивное, а у женщин – эмоционально-эмпатическое. В поздние годы происходит интеграция этих линий развития.

Следовательно, в наиболее общем виде активность пожилых людей можно разделить на две большие группы:

- семейно-бытовая – самопожертвование;
- досугово-рекреативная – самореализация.

Подобная активность является свидетельством сохранения пожилыми людьми социально значимых, полезных ролей и функций, интереса к жизни, стремления жить для людей. Несмотря на то, что в основном эти виды деятельности связаны с удовлетворением потребностей самого пожилого человека или его близких, в определенной мере они отвечают целям различных общественных институтов.

Семейно-бытовая активность пожилых людей реализуется непосредственно в семье, которая играет на поздних этапах жизненного цикла индивида исключительную роль. Она представляет собой ближайшее окружение пожилого человека, способное оказывать позитивное и негативное влияние.

Семья является важнейшим источником повседневной помощи, социально и психологически поддерживает стареющих людей.

Американский социолог Дж. Боссард (6) считает, что «семейные отношения включают в себя не только то, что родители передают своим детям и дети друг другу, но и то, что дети передают своим родителям. Эти дары детей заключаются:

- 1) в обогащении внутрисемейных связей;
- 2) в расширении круга интересов семьи;
- 3) в эмоциональном удовлетворении, продолжающемся всю жизнь;
- 4) в возможности возвращения к пройденным этапам жизни;
- 5) в контроле над развитием новой человеческой личности;
- 6) в наиболее глубоком понимании жизненных процессов и «истинного смысла жизни».

Для пожилого человека источником разнообразных интересов и положительных эмоций могут быть не только дети, но и внуки, причем в гораздо большей степени. Функции воспитателя, наставника, опекуна подрастающего поколения семьи социально значимы и потому могут компенсировать утрату прежнего социального статуса, социальных ролей, выполнявшихся до выхода на пенсию. В то же время эти функции требуют от пожилого человека больших затрат времени и сил.

Фактически бабушки и дедушки, вышедшие на пенсию, заменяют несовершеннолетним детям родителей, принимая на себя существенную часть забот о внуках и тем самым снимая нагрузку со среднего поколения семьи. Именно этот аспект взаимоотношений пожилых людей со сво-

ими детьми чаще всего и привлекает внимание ученых.

Мы же предполагаем, что интересы и потребности стареющих людей отнюдь не ограничиваются семьей, детьми, внуками. Снимая с детей нагрузку по дому, пожилые люди жертвуют здоровьем, досугом, отдыхом, общением и другими важными для них ценностями. Б.А. Грушин справедливо считает, что происходит «борьба» за свободное время между различными возрастными группами, что иногда более молодые возрастные группы непреложные обязанности по домашнему хозяйству перекладывают на плечи более старших групп.

Поэтому не менее значимой мы считаем досугово-рекреативную деятельность. Целый ряд исследований доказывает, что люди преклонного возраста склонны возвращаться к своей родной культуре и религии. Индивидуум может культивировать потенции в разных областях, которые были ранее для него «закрыты». Часто изменения в социальных ролях ведут к тому, что рождается новое понимание «себя». Когда люди отходят от профессиональной деятельности, то есть меняются их социальные роли, в том числе и семейные, они уже «родители в отставке», происходит внутренняя переоценка ценностей и обращение к культуре. Приближаясь к культуре, старики приобретают новое понимание своей жизни, себя в своих глазах и в глазах других людей. Философия, литература, музыка, живопись, этнические, религиозные и семейные традиции, обряды и

обычаи вносят свой вклад в миропонимание и самоощущение человека.

Гутман считает, что пожилой и престарелый возраст является хорошей возможностью получения новых социальных ролей. Такое разнообразие образов жизни предоставляет возможность каждому индивиду использовать многообразие социально-культурных средств в соответствии с личными интересами и потребностями.

Двадцать-тридцать лет, которые человек живет в старости – достаточный срок для приобретения новых знаний и умений. Часто в качестве альтернативы люди третьего возраста используют период между выходом на пенсию и смертью для начала нового активного профессионального этапа в жизни. В основном новый карьерный виток посвящен коммерческой деятельности, творчеству, искусству, воспитанию и образованию. Многие люди, чья деятельность была в предпенсионный период связана с искусством, писательством, артистической сферой достигают вершины своего творчества именно в старости, когда многие отвлекающие моменты жизни редуцируются (дети, внуки, секс и т. д.) Для других людей творческая жизнь, ранее незнакомая, в старости только начинается.

Проанализировав различные виды и аспекты активности в третьем возрасте, мы пришли к выводу, что активизация жизни – необходимое в большинстве случаев условие для улучшения качества жизни престарелого человека и его самочувствия в целом.

Список использованной литературы:

1. Александрова М.Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1974. С. 133.
2. Ананьев Б.Г. Некоторые проблемы психологии взрослых. - М.: «Знание», 1972. С. 32.
3. Краснова О.В., Лидерс А.Г. Социальная психология старения. - М.: Академия, 2002. С. 287.
4. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. - М.: «Педагогика», 1973. С. 432.
5. Сапогова Е.Е. Психология развития человека. – М.: Аспект-Пресс, 2001. С. 407- 443.
6. American Association of Retired Persons (1984). Aging America, Trends and Projections. Wash., D.C.: U.S. Senate Special Committee on Aging and Author.
7. Baltes, M.M. & Baltes, P.B. (1986). The psychology of control and aging. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
8. Baltes, M.M. & Carstensen, L.L. (1996). The process of successful aging. Aging and Society (in Druck).
9. Carstensen, L.L. (1991). Socioemotional selectivity theory: Social activity in life-span context. Annual Review of Gerontology and Geriatrics, 11, 1957.
10. Carstensen, L.L. (1993). Motivation for social contact across the life-span. A theory of socioemotional selectivity. In J. Jacob (Ed.) Nebraska symposium on motivation: Developmental perspectives on motivation (Vol.40, pp. 209-254). Lincoln: University of Nebraska Press.
11. Koller Marvin R. Social gerontology. - New York, 1968.
12. Victor C. Old age in modern society. London: Chapman and Hall, 1987.