

ДКЗ16.346.32-053.9
ББК 60.5

Татьяна Ильинична Сапожникова,
кандидат социологических наук,
Забайкальский государственный университет
(672039, Россия, г. Чита, ул. Александрo-Заводская, 30),
e-mail: sapti@mail.ru

Социогеронтологическая характеристика пожилого возраста и старения как этапа жизненного цикла

В статье представлен анализ старения как этапа жизненного цикла человека с биологической, психологической и социологической точки зрения. Отмечается сложность определения пожилого возраста, неоднозначность его трактовки, связанной с физиологическими, психосоциальными, экономическими, культурными, историческими и другими аспектами.

В статье приводятся исследования зарубежных и отечественных учёных в сфере геронтологии и социологии, которые подтверждают, что пожилой возраст и старение как этап жизненного цикла включает в себя взаимную обусловленность и влияние биологических, психологических и социальных факторов, связанных с образом жизни человека, с возрастной изменчивостью и индивидуальными различиями, происходящими с годами, с уровнем социальной активности и другими внешними факторами.

Рассматриваются негативные и позитивные модели поведения личности в пожилом возрасте. Отмечается, что в современных условиях в большей степени преобладает первая, но необходимо делать акцент и на благоприятных моделях, определять условия и факторы их активного распространения. Поэтому особое внимание уделено социальным аспектам старения и факторам успешной адаптации в пожилом возрасте. В заключении статьи определены характеристики пожилых людей как особой социально-демографической группы.

Ключевые слова: пожилой возраст, пожилой человек, биологическое старение, психологическое старение, социальное старение, социальный статус, образ жизни.

Tatyana Ilinichna Sapozhnikova,
Candidate of Sociology,
Transbaikal State University
(30 Alexandro-Zavodskay St., Chita, Russia, 672039),
e-mail: sapti@mail.ru

Socio-Gerontological Characteristic of Old Age and Aging as a Life Cycle Phase

The article covers the analysis of aging as a human life cycle phase from the viewpoint of biology, psychology, and sociology. Thus, old age is considered to have a complex and ambiguous definition resulting from physiological, psychosocial, economic, cultural, historical and other aspects.

The article describes gerontological and sociological researches of Russian and foreign scientists where old age and aging as a life cycle phase are proved to include interdependence and influence of biological, psychological and social factors connected with an individual lifestyle, its age variability, personal differences that happen in terms of aging, and community relief level. It also considers the importance of external factors such as socio-economic, cultural and other aspects which have influence on aging of a human being and his involvement in a socio-demographical group of senior citizens.

The author analyzes negative and positive individual behavior patterns in old age. It is mentioned that in modern conditions the first model has a priority, but positive patterns and factors of their active implementation should also be emphasized. Hence, the special focus of the article is on social aspects of aging and factors of successful adaptation in old age. In conclusion the author defines characteristics of senior citizens as a special socio-demographical group.

Keywords: old age, senior citizen, biological aging, psychological aging, social aging, social status, lifestyle.

Ценность и смысл жизни каждого человека глубоко связаны с развитием общества, его историей, культурными традициями. Сами по себе жизнь, здоровье, долголетие, сохранение человеческой индивидуальности представляют собой группу ценностей человеческого общества, отличных от ценностей культуры, хотя и зависящих от них [1, с. 10]. Проблемы старости и старения в мировоззренческих взглядах людей различных народов и эпох были одними из центральных. В России первые труды, посвящённые вопросам старения, долголетия, относятся к середине XVIII в., например, работа И. Б. Фишера о степенях и болезнях старости. Отцом-основателем геронтологии как науки во всём мире признан И. И. Мечников (1845–1916 гг.).

В научных кругах разных стран вопросы старости и старения человека стали особенно актуальны с середины XIX в. в связи с демографическими изменениями. Первоначально активное развитие получили исследования медико-биологического направления, значительно позднее – социальные, психологические, экономические, правовые и другие аспекты. В нашей статье мы проведём анализ старения как этапа жизненного цикла с учётом различных факторов и условий жизнедеятельности современного пожилого человека.

О. В. Краснова верно утверждает, что понятие «старость» относится к полисемантическим и многозначным понятиям. Поэтому в научной литературе существует большое количество классификаций и типологий, определяющих понятия «старость», «старение», «пожилой возраст» и «старый возраст». Очевидно, что старость, её приход – событие не единовременное, поэтому представители различных научных направлений подходят к данному понятию под разными углами зрения. В равной степени, как и старение индивидов, происходит по времени у каждого индивидуально: у кого – раньше, у кого – позже. Изменение продолжительности жизни людей в современном мире в сторону увеличения меняет взгляды на возрастную периодизацию.

Учёными неоднократно предпринимались попытки обозначить хронологический рубеж старости в рамках возрастных классификаций. В. Д. Шапиро отмечает, что в большинстве случаев исследователи используют хронологические дефиниции «старость», учитывая психосоматические

особенности состояния индивида, социальный и экономический статус в определённые периоды жизни. Сравнение возрастных классификаций показывает, что границы старости колеблются в широких пределах: от 45 до 70 лет. Более того, во всех возрастных классификациях старости проявляется тенденция к её дифференциации на подпериоды. Анализ возрастных классификаций выявил большое разнообразие в подходах к определению понятий «пожилой возраст» и «старость».

У немецкого учёного М. Рубнера начало старости – пятьдесят лет, а «почтенная старость» начинается в семьдесят. Современные английские физиологи определяют начало старости в 50 лет, немецкие антропологи – в 60 лет. В 1962 г. Ленинградский симпозиум по классификации и номенклатуре периодов старости и старения определил деление лиц старших возрастов, принятое в дальнейшем в качестве рабочего: пожилые (люди в возрасте от 60–70 лет); старые (люди в возрасте от 75 до 89 лет); долгожители (люди 90 лет и старше). Другая шкала используется для оценки демографической структуры населения в ООН: старшая возрастная группа начинается с 65 лет.

Обзор возрастных классификаций позволяет сделать следующие выводы: начало пожилого возраста колеблется в широких пределах. Вместе с тем большинство исследователей связывают начало старости с шестидесятилетием. Кроме того, ими признаётся процесс наступления старости как достаточно длительный период жизни, который протекает по-разному для различных групп индивидов данного возраста. Невозможно определить жёсткие границы, отделяющие средний возраст и старость. Для исследования жизнедеятельности пожилых людей, на наш взгляд, наиболее подходящим является подход с позиции жизненного цикла, который дополняет характеристику социальными нормами и отношениями.

Зарубежные учёные предлагают рассматривать старение как трёхкомпонентный процесс. Первым компонентом представлен *senescing* (от *senescence* – «старение») – процесс биологического старения, приводящий к снижению сопротивляемости организма и повышению вероятности смерти. Параллельно происходит изменение социальных ролей, паттернов поведения и социальных статусов – второй компонент –

eldering (от *elder* – «старые люди, старшие»). Третья составляющая, названная *geronting* (от *gerontology* – «учение о старости, геронтология»), – психологическое старение, в процессе которого выбираются способы адаптации, принятия решений и стратегий преодоления трудностей [7, с. 141].

Однако к таким же выводам ещё раньше пришли отечественные учёные, в частности, в 1968 г. Б. Г. Ананьев писал о необходимости многостороннего исследования комплексных критериев возрастной периодизации. Кроме того, он предлагал не только выделять различные составляющие: биологические, психологические, социальные, – но устанавливать свойственные им взаимосвязи. В ходе своих исследований учёный установил связь проблем психического старения и социальных изменений, происходящих в этом возрастном периоде. Б. Г. Ананьев утверждал, что биосоциальная сущность индивида является основанием для изучения личностно-психологических изменений позднего возраста как совокупности взаимного влияния биологического и социального в их генезисе. Позднее эти вопросы были подняты на IX Международном конгрессе геронтологов в Киеве в 1972 г. [2].

Рассмотрим эти три взаимосвязанных аспекта старения человека. Психологическое старение – это ощущение старости, которое реализуется в отношении индивида к процессу своего старения при сравнении с другими людьми, когда человеку кажется, что он стареет не так, как другие. Через физиологическое ослабление организма старость приближается к человеку и психологически. Учёными доказана взаимообусловленность данных процессов. Некоторыми геронтопсихологами поддерживается мнение, что физиологическое умирание ускоряется психическим умиранием. Поэтому люди, долго сохраняющие активный образ жизни, удлиняют зрелые годы, годы ранней старости, отодвигая немощную старость. Осознанно или нет каждым человеком выбирается и вырабатывается свой индивидуальный способ старения, который во многом зависит от того, как была прожита жизнь.

Американский психолог Э. Эриксон, изучая психосоциальный кризис в старости, отмечает, что завершение жизни и выход из кризиса старости определяется тем, как этот путь был пройден.

Немаловажной психологической проблемой является сам образ старого человека, бытующий в традиционных представлениях. Он не соответствует мнению «старых людей» о самих себе. Используя данные общенационального исследования пожилых людей (старше 65 лет), проведённого в Польше, Е. Пиотровский отмечает, что незначительное меньшинство называет себя стариками, около четверти считают себя в расцвете сил и определяют свой возраст как «средний». Поэтому, считает он, в основе определения старости должен лежать функциональный подход, связанный с изменениями социальных ролей и функций индивида. Главный элемент такого определения – изменение трудового статуса и оценка социальных последствий после выхода на пенсию.

Другой болезненной психологической проблемой для старости является наличие смысла жизни и отношение к смерти. В нашем обществе принято умалчивать эти вопросы, как следствие, каждый индивидуально их решает и не всегда лучшим образом. Трудно, но возможно найти смысл жизни при атеистическом мировоззрении (В. Франкл). Социологические исследования М. Аргайла подтверждают, что более счастливыми и здоровыми являются верующие люди. Кроме того, независимо от влияния социума с возрастом люди становятся более религиозными.

В связи с этим отметим, что в научной литературе в последние два десятилетия появилось понятие «счастливая старость». Обращение к самим пожилым старым людям, наблюдение за их жизненными проявлениями доказывают, что «счастливая старость» – не отвлечённое понятие, оно имеет определённое содержание. Многие пожилые люди отмечают пережитые впервые в старости незнакомые, новые чувства, удовлетворённость собой и окружающими. При этом определяют своё состояние как счастливое. Удовлетворённость новой жизнью, ролью, статусом – это счастливая старость, способ благоприятного старения, когда приходят новые положительные эмоции и чувства, которых человек не знал в прошлом не испытывал ранее.

Русский учёный И. Мечников отмечал два фактора, определяющие возможность большинства людей стать более счастливыми с годами. Во-первых, лучшее знание жизни позволяет адаптироваться к ней в

большей мере. Во-вторых, снижение обострённой чувствительности, более выраженной у молодых. Для этих пожилых людей типичны впервые появившиеся в старости стремления переосмыслить свой жизненный опыт, свои установки и правила. У данной группы пожилых людей можно выделить активный мыслительный процесс, направленный на решение вопроса постижения смысла жизни, самопознания. В результате вырабатывается новая жизненная установка, в основе которой – согласие с самим собой, с внешним окружением, естественным ходом жизни.

Биологическое старение называется инволюцией – это биологические изменения организма с возрастом. Темп старения может быть естественный, ускоренный или замедленный [6, с. 21].

С биологической точки зрения, можно выделить следующие процессы, происходящие с человеком: изменяется его внешний облик, снижается мышечная сила, происходит старение органов движения и основных функциональных систем организма и др. При этом учёные обращают внимание на то, что возрастные процессы не являются абсолютно необратимыми, и возможна их частичная коррекция. Важной особенностью периода старения является раскрытие приспособительных механизмов, притормаживающих, замедляющих угасание жизненно важных функций. Их называют компенсаторно-старческими процессами, или «витауктами». Другая особенность старения человека – это различие в темпах и интенсивности его проявлений [4, с. 12]. Изменение биологических показателей в худшую сторону в старости не всегда приводит к снижению самооценки и уменьшению интеллектуальных способностей. У пожилых учёных, например, сохраняется общая эрудиция и запас слов. По некоторым данным (Н. Н. Трауготт), отдельные свойства интеллекта получают максимальное развитие именно в старости. Поэтому одним из достижений старости является мудрость.

Таким образом, даже чисто биологические аспекты старения говорят, во-первых, о больших различиях индивидуального старения, во-вторых, о развитии приспособительных возможностей. Это позволяет сделать вывод о необходимости дифференцированного подхода к старшему поколению в социальной сфере, в трудовой деятель-

ности и других их областях жизнедеятельности. Многие пожилые люди обладают достаточно высоким трудовым и творческим потенциалом, активной гражданской позицией, что обязательно необходимо учитывать при формировании и реализации социальной политики.

Социальное старение – это переход в систему новых ролей. С выходом на пенсию резко изменяются условия и образ жизни человека, его социальный статус. Пожилему человеку трудно себя воспринимать в новом качестве, особенно, если он занимал прежде высокое положение. Легче тем людям, которые не связывали своё благополучие только с работой и имели разнообразные интересы, выполняли разные функции. Как отмечают исследователи, на успешный процесс адаптации в пожилом возрасте оказывает влияние активная жизненная позиция и творчество. Доказано, что у людей, ведущих плодотворную жизнь, не наблюдается дряхлость. Напротив, при ослабевании физической силы, сохраняются умственные и эмоциональные качества, приобретённые в процессе жизни. Конструктивное отношение к спутникам старости характерно для людей активных, успешных в жизни [6, с. 94].

Сложным бывает процесс адаптации в старости и в том случае, когда у человека преобладает стратегия отказа от использования возникающих возможностей, ухода от решения проблем и задач. Когда человек не смог развить в себе качества самостоятельности и инициативы в молодом возрасте. Эти составляющие рассматривают в своих работах Р. Яцемирская, В. Альперович, А. Качкин, В. Шапиро, М. Крупенко, А. Бруенок и др. Исследователи подчёркивают влияние на социальное самочувствие в пожилом возрасте образа жизни на предшествующем этапе и выделяют активность как средство повышения жизнеспособности пожилых людей. Определяющую роль на этом этапе жизни играют ценностные ориентации и предпочтения. Человек, для которого труд был смыслом жизни, будет стремиться продолжить трудовую деятельность, а отход от работы, его увольнение, сокращение могут подействовать на пожилого человека самым неблагоприятным образом. То же самое можно сказать и о людях, чья жизнь была связана с общественной работой или в большей степени с семьёй. К приме-

ру, для неработающих женщин, ведущих домохозяйство и ухаживающих за детьми, важно оставаться значимыми в семье и после отделения взрослых детей. В связи с этим многие учёные и практики для успешной адаптации в пожилом возрасте предлагают использовать психосоциальные факторы, способствующие здоровью, деятельности, удовлетворению жизнью. Интересы вне пределов трудовой деятельности, такие как политическая активность, волонтерство, ориентация на семью, домашнее хозяйство, дачу, занятие любимым делом, путешествия, являются хорошими спутниками в старости, помогают легче приспособиться к новым условиям после прекращения трудовой деятельности. Однако адаптация к этим процессам для большинства людей старшего возраста происходит непросто, особенно сложно он протекает в условиях социально-экономической нестабильности и разобщённости семьи, общества, государства.

Среди отрицательных проявлений можно выделить неверие в свои силы, страх перед одиночеством, нищетой, немощью, смертью, ожидание неудачи; нелюбимость, озлобленность; пессимизм, чрезмерный эгоизм, мнительность и т. п. Такие проявления старости рисуют неприглядный портрет пожилого человека. К сожалению, встретить негативные модели поведения можно гораздо чаще, но существуют и примеры позитивного отношения стареющей личности в первую очередь к самой себе, а как следствие – к окружающему миру.

Один из учёных, исследующих старость и её закономерности, Н. Ф. Шахматов так видит реальную картину старения как явления: «Характеристика старения и стареющих людей не может оказаться полной и цельной без учёта благоприятных случаев, которые лучше, чем какие-либо другие варианты, характеризуют старение, присущее только человеку. Эти варианты, будь они обозначены как удачные, успешные, благоприятные и наконец счастливые, отражают их выгодное положение в сравнении с другими формами психического старения» [5].

В данном случае большое значение имеют семейные взаимоотношения после выхода на пенсию, понимание и уважение

со стороны коллег, близких людей, уровень пенсионного обеспечения, степень доступности к различным видам обслуживания и досуга, социальная политика государства. Другим значимым фактором являются культурные нормы и ценности общества, отношение и позиция к старшему поколению со стороны других социально-демографических групп населения.

Вышеизложенное позволяет сделать вывод, что старение как этап жизненного цикла включает в себя взаимное влияние биологических, психологических и социальных факторов, связанных с образом жизни конкретного человека, возрастной изменчивостью, индивидуальными различиями, с уровнем социальной активности и другими факторами объективного и субъективного характера. Пожилым людям, как особой социально-демографической группе, присущи следующие отличительные характеристики:

- неоднородность и внутренняя дифференциация внутри своей возрастной группы по социальным, культурным, религиозным, экономическим, психофизиологическим и другим признакам;

- социальная зрелость, особое мировоззрение, психология, устоявшиеся жизненные ценности;

- изменение в социальном положении, в связи с выходом на пенсию, который обуславливает смену образа жизни, потребностей, интересов, выполняемых функций в семье и обществе;

- высокий профессиональный уровень, большой трудовой и жизненный опыт – особое отношение с социальными институтами общества (системами социального обеспечения, обслуживания, здравоохранения и др.);

- ухудшение состояния здоровья и снижение работоспособности, которые связаны с возрастными биологическими изменениями в организме, ослаблением функций отдельных органов и систем [3, с. 18–19].

Главные достижения старости – это мудрость и зрелость. В этот период жизни происходит переоценка всех прошедших событий и раскрытие истинных ценностей человеческой жизни.

Список литературы

1. Карсаевская Т. В., Шаталов А. Т. *Философские аспекты геронтологии*. М.: Наука, 1978. 88 с.
2. Ридер Н.Б. Некоторые методологические замечания по демографии стариков // IX Междунар. конгресс геронтологов: докл. Киев, 1972. Т. 2. С. 187–191.
3. Сапожникова Т. И. *Пожилые люди: участие в трудовой деятельности в условиях перехода российского общества к рынку на материалах Читинской области*. Чита: ЧитГУ, 2006. 162 с.
4. Хрисанфова Е. Н. *Основы геронтологии (антропологические аспекты)*. М.: Владос, 1999. 134 с.
5. Шахматов Н. Ф. Старение – время личностного познания вечных вопросов и истинных ценностей // *Психология зрелости и старения*. 1998. № 2. С. 14–20.
6. Яцемирская Р. С., Беленькая И. Г. *Социальная геронтология*. М.: Владос, 1999. 224 с.
7. Birren J., Warner K. *The Handbook of the Psychology of Aging: Consisting of 3 vol: Crit. Comprehensive rev. of research knowledge, theories, concept*. New York, 1985. 267 p.

References

1. Karsaevskaya T. V., Shatalov A. T. *Filosofskie aspekty gerontologii*. M.: Nauka, 1978. 88 s.
2. Rider N.B. *Nekotorye metodologicheskie zamechaniya po demografii starikov // IX Mezhdunar. kongress gerontologov: dokl. Kiev, 1972. T. 2. S. 187–191.*
3. Sapozhnikova T. I. *Pozhilye lyudi: uchastie v trudovoi deyatel'nosti v usloviyakh perekhoda rossiiskogo obshchestva k rynku na materialakh Chitinskoi oblasti*. Chita: ChitGU, 2006. 162 s.
4. Khrisanfova E. N. *Osnovy gerontologii (antropologicheskie aspekty)*. M.: Vlados, 1999. 134 s.
5. Shakhmatov N. F. *Starenie – vremya lichnostnogo poznaniya vechnykh voprosov i istinnykh tsennostei // Psikhologiya zrelosti i stareniya*. 1998. № 2. S. 14–20.
6. Yatsemirskaya R. S., Belen'kaya I. G. *Sotsial'naya gerontologiya*. M.: Vlados, 1999. 224 s.
7. Birren J., Warner K. *The Handbook of the Psychology of Aging: Consisting of 3 vol: Crit. Comprehensive rev. of research knowledge, theories, concept*. New York, 1985. 267 p.

Статья поступила в редакцию 12.03.2015