

УДК 159.923.2 + 159.922.6  
ББК Ю937.4

## **СТРУКТУРНО-ДИНАМИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ НОРМАТИВНЫХ КРИЗИСОВ ПОЗДНИХ ВОЗРАСТОВ КАК ОСНОВАНИЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ АДАПТИВНОГО СТАРЕНИЯ**

*И.Ю. Завьялова*

В статье рассматривается проблема адаптивного старения современного поколения пожилых людей. Описывается структурно-динамическая модель нормативных кризисов поздних возрастов, подходы к определению адаптивного старения, цели и задачи программы направленной на достижение адаптивного старения, через интериоризацию возрастных задач развития, и создание условий для успешного проживания нормативных кризисов поздних возрастов.

Ключевые слова: адаптивное старение, условия и критерии адаптивного старения, нормативные кризисы поздних возрастов.

Актуальность исследования адаптивного старения, прежде всего, определяется изменением демографической структуры современного общества, резким увеличением количества пожилых людей, не занятых трудовой деятельностью. Основной задачей развития в поздних возрастах является достижение максимального духовного развития личности [1]. Эго-интеграция [9]; разрешение экзистенциальной проблемы конечности бытия [9]; осознание исторического значения собственной жизни; принятие несовершенств, как самого себя, так и окружающего мира [2]; приоритет ценностей имеющих сверхличностное значение [7]; переживание мирового порядка и духовного смысла прожитой жизни – вот лишь некоторые из возрастных задач, реализация которых предполагается в период геронтогенеза. Однако, несмотря на открывающиеся возможности развития в силу недостаточной сформированности позитивных социальных экспектаций относительно поздних возрастов, многие пожилые люди не видят возможности дальнейшего развития и не принимают своего возраста, что затрудняет адаптивное старение, приводит к увяданию психологических функций, дезадаптации личности.

Современные исследования адаптивного старения во многом разобщены, как в содержательном, так и в понятийном плане. Наряду с понятием адаптивное старение в различных концепциях можно встретить такие синонимичные понятия как: успешное старение (R.J. Havighurst, J.W. Rowe и R.L. Kahn), активное старение (A. Bowling), продуктивное старение (H. Kerschner), здоровая старость (L.L. Bryant), позитивное старение (H. Kendig, C. Browning) [10], счастливая старость (Н.Ф. Шахматов [8]) и позитивно-

конструктивное старение (О.Ю. Стрижицкая [6]). В структурном плане модели адаптивного старения учитывают следующие компоненты [3]. Физический: здоровье, наличие физических упражнений, правильное питание и активная деятельность. Психологический: положительные эмоции, поддержания независимости, готовность к изменению, внутриличностные копинг-стратегии. Социальный: взаимодействие с обществом, социальная поддержка, наличие «социальной сети», социальные роли. Когнитивный: продолжение образования в сфере личных интересов, активное использование умственных способностей. Духовный: богатый внутренний мир, вера, альтруистическое поведение, принятие конечности своей жизни.

С точки зрения разработки программы адаптивного старения, для нас наибольшее значение имеет его психологический компонент, при этом важно не только выделить объективные критерии адаптивного старения, но и учесть процессы, способствующие его достижению и поддержанию. Мы полагаем, что адаптивное старение представляет собой процесс достижения высокого уровня социально-психологической адаптации и его поддержания за счет успешной интериоризации возрастных задач развития в периоды нормативных кризисов поздних возрастов. Основными элементами, влияющими на успешность проживания нормативных кризисов, будут являться: интериоризация возрастных задач развития, достаточный уровень рефлексии, временной акцент на настоящем, позитивное отношение к происходящим изменениям и новому возрастному этапу [4]. Динамика достижения адаптивного старения соответствует динамике проживания нормативных кризисов поздних возрастов. Базовым критерием адаптивного старения при этом будет являться общий уровень социально-психологической адаптации личности, в качестве элементов которого можно выделить: принятие себя и других, эмоциональный комфорт, интернальный локус контроля, не ведомость (авторство своей жизни), умение ставить цели в жизни и достигать их.

Максимально эффективная психологическая поддержка будет осуществляться именно в период нормативных кризисов [5]. Во время кризисного периода, даже кратковременная психологическая помощь может существенно изменить дальнейшую жизнь пожилого человека и способствовать адаптивному, благополучному старению. Целью разработанной нами программы является достижение более адаптивного старения и успешной социализации пожилых людей в современном мире. Наша программа ориентирована на принятие, пожилыми людьми своего возраста, повышение уровня рефлексии, социализации пожилых людей, формирования навыков эмоциональной регуляции и сети социальных контактов.

**Задачи** коррекционно-развивающей программы, исходят из теоретически выявленной и эмпирически подтвержденной модели адаптивного старения:

1. Интериоризация возрастных задач развития, и в связи с этим:

Для людей в возрасте мудрости (55–75 лет):

- 1) эмоциональная саморегуляция, обретение способности к отстраненному, созерцательному восприятию происходящего;
- 2) организация устойчивой системы социальных связей, интериоризация новых социальных ролей;
- 3) принятие своего жизненного пути и себя в настоящем;
- 4) Построение новых целей, осознание авторства своей жизни.

Для людей в возрасте личностной интеграции (от 75 лет):

- 1) осознание исторического значения собственной жизни;
- 2) адаптация к изменяющемуся миру, принятие современного общества;
- 3) осознание жизненной перспективы, построение новых целей;
- 4) проработка эго-идентичности, осознание себя вне зависимости от своих ролей.

2. Развитие достаточного уровня рефлексии как условия благоприятного проживания нормативных возрастных кризисов и, следовательно, достижения адаптивного старения.

3. Перемещение временного акцента на настоящее и будущее.

4. Выработка позитивной установки к происходящим изменениям.

На сегодняшний день, программа адаптивного старения проходит апробацию на базе психологического центра ЮУрГУ. Предварительные результаты показывают позитивное отношение пожилых людей к участию в программе, рефлексии происходящих изменений, намерение изменить свою жизнь в лучшую сторону. Объективная оценка эффективности программы будет осуществляться за счет сравнения результатов диагностики контрольной и экспериментальной групп по методикам: модифицированный Тест структуры эго-идентичности Е.Л. Солдатовой, Методика диагностики уровня развития рефлексивности А.В. Карпова, Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (в адаптации А.К. Осницкого). В случае успешной апробации программы, она будет рекомендована организациям, работающим с пожилыми людьми.

#### Библиографический список

1. Альмуханов, К.Г. Благополучное старение: ретроспективный анализ и современное состояние / К.Г. Альмуханов // *Фундаментальные исследования*. – 2014. – № 8–1. – С. 212–216.
2. Исаев, Е.И. Психология развития человека / Е.И. Исаев, В.И. Слободчиков. – М.: Школьная пресса, 2000. – 323 с.
3. Мелехин, А.И. Психологические модели успешного старения (обзор зарубежных исследований) / А.И. Мелехин // *Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна»*. – 2014. – № 2. – С. 44–61.
4. Солдатова, Е.Л. Исследование социальной ситуации развития в кризисе перехода к взрослости / Е.Л. Солдатова // *Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Психология»*. – 2005. – Вып. 4. – № 7(47). – С. 169–175.

5. Солдатова, Е.Л. Системогенетический подход к исследованию развития и функционирования взрослой личности / Е.Л. Солдатова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Психология». – 2010. – Вып. 10. – № 27 (203). – С. 63–65.

6. Стрижицкая, О.Ю. Психологический возраст как ресурс в период поздней взрослости и старения / О.Ю. Стрижицкая // Профилактическая и клиническая медицина. – 2013. – № 3. – С. 91–97.

7. Хухлаева, О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость / О.В. Хухлаева. – М.: Академия, 2002. – 208 с.

8. Шахматов, Н.Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное / Н.Ф. Шахматов. – М.: Медицина, 1996. – 304 с.

9. Эриксон, Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – СПб.: Лет. сад, 2000. – 415 с.

10. Successful aging [электронный ресурс]. – URL: [http://flash.lakeheadu.ca/~mstones/Textbook\\_SA.pdf](http://flash.lakeheadu.ca/~mstones/Textbook_SA.pdf).

[К содержанию](#)