



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

О. Ю. Стрижицкая

# ОСНОВЫ ПСИХОГЕРОНТОЛОГИИ

ПСИХОЛОГИЯ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ  
ПОСОБИЕ

Психология (СПбГУ)

Ольга Стрижицкая

**Основы психогеронтологии.  
Учебно-методическое пособие**

«Санкт-Петербургский государственный университет»

2016

УДК 159.9  
ББК 88.37я73

**Стрижицкая О. Ю.**

Основы психогеронтологии. Учебно-методическое пособие /  
О. Ю. Стрижицкая — «Санкт-Петербургский государственный  
университет», 2016 — (Психология (СПбГУ))

ISBN 978-5-288-05684-0

Учебно-методическое пособие содержит общую характеристику процессов старения, периодизацию и основные закономерности периода геронтогенеза. В пособии представлены теоретические подходы к пониманию процессов старения, рассматриваются биологические и психологические концепции старения, приводятся примеры типологий личности в период геронтогенеза. Отражены современные данные об особенностях старения различных психических процессов, представлено современное понимание феномена мудрости. Процесс старения рассматривается в психофизиологической, когнитивной, эмоциональной, личностной и социальной сферах. Представлены классические, а также современные подходы к пониманию процессов старения. Кратко рассматриваются некоторые наиболее распространенные нарушения, связанные со старением. Пособие предназначено для студентов специализации 030401 «Клиническая психология» по профилю «Клиническая психодиагностика, консультирование и психотерапия», а также для всех специалистов, интересующихся проблемами психологии старения.

УДК 159.9  
ББК 88.37я73

ISBN 978-5-288-05684-0

© Стрижицкая О. Ю., 2016  
© Санкт-Петербургский  
государственный университет, 2016

# Содержание

Введение	7
Тема 1. Теоретические подходы к пониманию старения	9
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Ольга Стрижицкая**  
**Основы психогеронтологии:**  
**учебно-методическое пособие**

© Санкт-Петербургский государственный университет, 2016

\* \* \*

## Введение

Старость – удивительное время жизни. Это время, когда человек может, как будто, перестать зависеть от природы и начать по-иному видеть и жизнь, и окружающих людей. По-своему, это как выход в открытый космос – да, есть опасности и некоторые ограничения, но зато на вас больше не действуют некоторые силы.

Образ старости сопровождается множественными негативными стереотипами: болезни, немощность, отсутствие потенциала и, конечно, «3D» – депрессия, деменция, деградация. Но мало кто задумывается о том, что опыт человека (как своеобразная призма) преобразует реальность, которую мы видим и ощущаем. Эта призма может изменить все – помочь человеку чувствовать себя лучше как физически, так и психически, получать удовольствие от прекрасного, ощущать единство поколений – не только через свою семью, но и как некое единение всего человечества.

С точки зрения психологии старение – период парадоксальный. Старение – это уникальный, самый непохожий на другие период. Так называемый почерк старения, формируемый той самой призмой опыта, делает пожилого человека несопоставимым ни с кем другим. Даже такие, казалось бы, объективные показатели, как паспортный возраст и здоровье, перестают быть универсальными показателями. Присмотритесь к петербургским дамам и попробуйте определить их возраст – вы легко можете ошибиться на 10–15 лет. Здоровье тоже не так однозначно. Да, есть определенные физические показатели, но разве наше самоощущение здоровья определяется тем, что написано в амбулаторной карте? Гораздо важнее, как это самоощущение сказывается на повседневной жизни. И тут картина совсем другая. Откуда пожилой человек берет столько энергии для решения своих насущных потребностей и желаний? Это еще один парадокс.

В последнее время все больше внимания в современной психологической науке уделяется развитию взрослого человека, его внутриличностному росту, раскрытию потенциалов и самоактуализации.

Когда мы говорим о старшем поколении, очень часто кажется, что с возрастом различия между мужчинами и женщинами как бы стираются. Теряется физическая и сексуальная привлекательность, снижается роль романтических отношений, происходит ослабление половой функции и вместе с ней уменьшается количество половых гормонов, что, с точки зрения молодежи и стереотипов, должно приводить к тому, что половые и гендерные различия с возрастом как будто исчезают. Однако не стоит спешить с выводами. Так, испанские ученые выяснили, что до глубокой старости (90 лет и старше) человек сохраняет потребность в романтических отношениях, сохраняет потребность быть желанным и интересным для противоположного пола и, несмотря ни на что, сохраняет не только формальную, но психологическую принадлежность к своему полу.

Каждый пожилой человек использует имеющийся у него ресурс по-своему, что во многом обуславливает огромное разнообразие путей переживания возрастных изменений – физических, психологических, социальных. Так, Б. Г. Ананьев говорил о возможности наступления «умирания» раньше, чем оно начинает приближаться: избегание активной социальной жизни ведет к тому, что «некоторые “начинающие” пенсионеры в 60–65 лет кажутся одряхлевшими, страдающими от образовавшихся вакуумов и чувства социальной неполноценности» [Ананьев, 1977, с. 272]. Но возможен и другой путь. Так, по мнению исследователя личностных изменений Н. Ф. Шахматова, «представление о психическом старении не может оказаться полным и цельным без учета 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» [Шахматов, 1996, с. 617].

## Тема 1. Теоретические подходы к пониманию старения

Геронтогенез является сложным, противоречивым, нелинейным и фазным процессом становления старости. В то же время геронтогенез является частью онтогенеза, его последним этапом, поэтому здесь действуют те же общие онтогенетические законы.

Первый закон геронтогенеза – закон гетерохронности (разновременности) развития – в период старения проявляется в темпах и качественном различии протекания старения для разных структур и функций, создавая тем самым индивидуальный *почерк старения*. Вторым законом геронтогенеза – закон специфичности – проявляется в разнообразии динамики различных функций и образует различные тренды, делая тем самым «почерк старения» специфичным. Так, одни функции могут быть взаимосвязаны с возрастом и представлять собой восходящую, нисходящую или дугообразную траекторию, в то время как другие (например, память и внимание) имеют нелинейный характер и демонстрируют множественные подъемы и спады в течение жизни в целом и в течение геронтогенеза в частности. Третий закон геронтогенеза – закон разнообразия – выражается в индивидуализации процессов развития, которые аккумулируются к периоду геронтогенеза и потому именно в этот период оказывают наиболее существенное влияние на функционирование и развитие человека. И, наконец, четвертый закон – закон гетерокатефтенности, который сводится к тому, что разные функции могут иметь разнонаправленную динамику, т. е. в то время как у одной функции наблюдается подъем, у другой можно наблюдать спад.

Старение – один из самых трудных периодов жизненного пути человека. По мнению ряда авторов, в этот период все социальные функции человека сворачиваются: он прекращает свою трудовую деятельность, теряет признание и авторитет, начинает чувствовать свою психологическую изоляцию. Поздний возраст связан с ретроспективной оценкой себя и своей жизни. Итог поиска смысла жизни, особенно вывод о том, что она прожита не так, может осознаваться человеком как данность, с которой ему часто бывает трудно примириться. Именно это делает изучаемый период таким значимым для последующих лет жизни, придает ему такой эмоциональный накал.

Сегодня большинство современных периодизаций развития (Д. Биррен, Д. Бромлей, В. В. Гинзбург, Г. Гримм) исходят из того, что переход от одного этапа онтогенеза к другому предполагает наличие определенных изменений (кризисов, критических периодов), результатом которых являются различные психические новообразования.

Согласно Международной классификации [Гримм, 1967], выделены три градации периода геронтогенеза: пожилой возраст для мужчин – 60–74, для женщин – 55–74; старческий возраст – 75–90; долгожители – 90 и старше.

В отличие от начального периода развития, возрастные границы между пожилым, старческим и долгожительским возрастами весьма условны и в значительной степени определяются средней продолжительностью жизни, колебания которой резко меняют представления о рубеже старости. Этот рубеж может сдвигаться также под влиянием изменений структуры и здоровья населения. В периоде старения существуют и трудности разграничения нормы и патологии, между которыми далеко не всегда удается провести четкую грань, поэтому само понятие *норма старения* в известной мере дискуссионное.

### Теории биологического старения

Что такое биологическое старение, как и почему оно происходит? Один из вопросов, на который пытаются ответить современные геронтологи, – это вопрос о том, является ли старе-

ние биологически заложенным, неизбежным процессом или же оно является результатом воздействия окружающей среды, образа жизни, жизненного опыта и т. д. Отвечая на этот вопрос, ученые предлагают рассматривать два типа биологического старения: *первичное биологическое старение* и *вторичное биологическое старение*.

*Первичное биологическое старение* рассматривается как неизбежный процесс, универсальный не только для всех людей, но и в целом для всех живых видов. Проявления первичного биологического старения могут быть незаметными в течение продолжительного времени и проявляться постепенно. При этом темпы этого старения могут различаться. Кроме того, первичное биологическое старение является внутренним, изначально заложенным процессом, определяемым внутренними же факторами.

*Вторичное биологическое старение* относится к процессам, испытываемым многими, но не обязательно всеми представителями вида. И таким образом, оно не неизбежно и не универсально. Вторичное биологическое старение связывают с нарушениями биологического функционирования в результате неблагоприятного воздействия окружающей среды.

Различия между первичным биологическим старением и вторичным биологическим старением признаются не всеми геронтологами, их иногда сложно дифференцировать. Кроме того, первичное биологическое старение делает человека более уязвимым к вторичному.

Теории биологического старения в общем виде можно разделить на две группы: *теории запрограммированного биологического старения* и *теории стохастического биологического старения*.

*Теории запрограммированного биологического старения* рассматривают старение как процесс, в основе которого лежит генетически запрограммированная программа, поэтому эти теории наиболее близки к процессам первичного биологического старения.

*Теория часов*, основанная на исследованиях Л. Хайфлика (L. Hayflick), предполагает, что существует некоторое фиксированное количество деления клеток, которые и определяют начало старения. Хотя некоторые ученые нашли свидетельства в пользу того, что деление клеток больше связано со здоровьем, чем с возрастом, тем не менее исследования в данном направлении продолжаются. В последние годы все больший интерес вызывают исследования теломеров. Согласно этим исследованиям, при каждом делении клетки теломер уменьшается и, когда он становится слишком мал, деление клетки прекращается. Предполагается, что, определяя длительность жизни клетки, теломеры опосредованно могут влиять и на продолжительность жизни организма в целом. Современные исследования пытаются найти возможность восстанавливать теломеры, тем самым продлевая жизнь клеток. Одно из существующих решений – замещение теломеров соответствующим энзимом – теломеразой. Однако ценой такого замещения может стать патологическое деление клеток, характерное для болезней – таких, к примеру, как рак.

*Иммунная теория* предполагает, что наша иммунная система, задачей которой является защита организма и выработка для этого антител, запрограммирована на работу в течение определенного времени, после которого ее работоспособность снижается. При снижении работоспособности иммунная система сначала вырабатывает антитела в недостаточном количестве, а впоследствии начинает вырабатывать дефектные антитела, которые, вместо защиты организма, атакуют внутренние системы организма и разрушают здоровые клетки. Следует отметить, что, несмотря на существующие свидетельства связи иммунной системы с процессами старения, в настоящее время нет однозначного мнения относительно того, чем является ее работа – причиной или следствием нормального биологического старения.

*Эволюционная теория* предполагает, что организм генетически запрограммирован на рождение потомства и его воспитание, после чего, хотя он и обладает еще достаточными запасами энергии, тем не менее, становится более уязвим к негативным внешним воздействиям.

С точки зрения эволюционной теории, Л. Хайфлик предлагает не спрашивать: «Почему мы стареем?», а удивляться: «Почему мы вообще дожили до такого возраста?»

*Теория стохастического биологического старения* фокусирует внимание на случайных повреждениях организма, происходящих в течение жизни, и потому более близки к вторичному биологическому старению. В пользу этих теорий свидетельствуют различные темпы старения даже у близнецов, обладающих идентичной генетической программой, а также наличие внешних факторов, снижающих продолжительность жизни.

*Теория ошибок* утверждает, что *ошибки* происходят на клеточном уровне, приводя к возникновению дефектных клеток. Это может происходить из-за нарушений метаболизма или внешних факторов. Клетки обладают механизмами восстановления молекул, однако они не всегда справляются со всеми *ошибками* и тем вредом, к которому *ошибки* приводят. С возрастом количество неисправленных *ошибок* накапливается, в конечном счете приводя к смерти.

*Теория скорости жизни* предполагает, что человек рождается с определенным запасом жизненной энергии и чем быстрее мы ее расходует, тем скорее стареем. Соответственно, чтобы замедлить старение, необходимо «беречь» энергию, относиться ко всему «проще» и т. д. Однако практически отсутствуют прямые доказательства данной теории.

*Теория стресса* рассматривает старение как результат подверженности организма стрессу в конечном счете. Согласно этой теории, под воздействием стресса выделяются гормоны стресса – глюкокортикоиды. В молодости уровень этого гормона относительно быстро «выравнивается», но с возрастом человек подвергается его воздействию все более длительные периоды времени, что приводит к росту давления, сердечнососудистым заболеваниям и, в конечном счете, может ускорять процессы старения.

## Психологические теории старения

Долгое время в психологии и других науках, изучающих процесс старения, была распространена модель «полукруга», которая предполагает развитие по «нисходящей» после 40–50 лет и по той же схеме, что и в детстве, только в обратном порядке. Вполне понятно, что при таком подходе процесс старения воспринимался не как качественно новый этап развития в процессе онтогенеза, но как процесс увядания, распада. В результате теории только подкрепляли и усиливали существующие негативные стереотипы старения.

Сегодня существуют различные психологические концепции и теории старения. Некоторые из них приведены ниже.

## Отечественные теории старения

Одной из первых в отечественной науке появилась концепция геронтолога В. М. Дильмана, который выдвинул и обосновал идею о существовании единого регуляторного механизма, определяющего закономерности возрастных изменений различных гомеостатических (поддерживающих постоянство внутренней среды) систем организма. Согласно его концепции, основным звеном механизмов как развития, так и последующего старения организма является гипоталамус – «дирижер» эндокринной системы. В качестве главной причины старения В. М. Дильман выделял возрастное снижение чувствительности гипоталамуса к регуляторным сигналам, поступающим от нервной системы и желез внутренней секреции. В ходе экспериментальных исследований было обнаружено, что, действительно, работа гипоталамуса оказывает влияние на старение некоторых систем организма, например, репродуктивной. В концепции Дильмана старение и связанные с ним болезни – это побочный продукт реализации генетической программы онтогенеза – развития организма. Из онтогенетической модели следует, что задачей науки является торможение процессов старения, стабилизация гомеостаза на уровне

созревания организма. Таким образом, концепция В. М. Дильмана не учитывает психических и психологических возможностей организма, как бы отрицая их.

Среди отечественных теорий старения существенное место занимает адаптационно-регуляторная концепция В. В. Фролькиса, основанная на рассмотрении механизмов возрастных изменений адаптационных возможностей организма. Автор вводит понятие *витаукта*. Витаукт рассматривается как процесс, стабилизирующий жизнедеятельность организма, направленный на предупреждение повреждения живых систем, восстанавливающий, компенсирующий многие нарушения, вызываемые старением. В качестве механизмов витаукта были выделены следующие процессы: восстановление, компенсация, репарация, защита, резервация.

Продолжением идеи В. В. Фролькиса о существовании витаукта стала концепция *психологического витаукта*, предложенная О. Н. Молчановой. Смысл нового понятия заключался в том, что при наблюдаемом снижении ценности Я должен существовать механизм, позволяющий стабилизировать личностные характеристики и компенсировать появление негативных. Проведенное экспериментальное исследование позволило О. Н. Молчановой обнаружить, что с возрастом нарастают факторы компенсации, сохраняющие и обеспечивающие стабильность Я-концепции.

К таким факторам можно отнести:

1) наличие высокого уровня реальных самооценок по шкалам «характер», «отношения с людьми», «участие в труде» – вероятно, такие самооценки играют компенсаторную роль, создавая ресурс для позитивного самооценивания на фоне характеристик с более низкими показателями;

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.