
БОЙКО З.В.,

кандидат психологических наук,
доцент, Российский университет
дружбы народов, Москва, Россия

БЕЛОВОЛ Е.В.,

кандидат психологических
наук, доцент, профессор
кафедры психологии развития,
Московский педагогический
государственный университет,
Москва, Россия

РАДЫШ И.В.,

доктор медицинских наук,
профессор заведующий кафедрой
управления сестринской
деятельностью, медицинский
факультет, Российский
университет дружбы народов,
Москва, Россия

ЭЙДЖИЗМ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА XXI ВЕКА*

Статья посвящена анализу проблемы старения и отношения к пожилым людям. В статье анализируется изменение отношения к пожилым людям в разные исторические периоды, а также взаимоотношения и взаимодействие между представителями разных поколений. Рассматриваются медико-биологические и социально-психологические подходы к определению процесса старения. Анализируются понятия третий возраст, эйджизм и антиэйджизм.

Ключевые слова: процесс старения, отношение к пожилым людям, эйджизм, антиэйджизм, интеллектуальная активность в пожилом возрасте, третий возраст, психическое состояние в старости.

* Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ, проект № 14-06-00974

Стаття присвячена аналізу проблеми старіння і відносини до людей похилого віку. У статті аналізується ставлення до людей похилого віку в різні історичні періоди, а також взаємини і взаємодія між представниками різних поколінь. Розглядаються медико-біологічні та соціально-психологічні підходи до визначення процесу старіння. Аналізуються поняття третій вік, ейджизм і антіейджизм.

Ключові слова: процес старіння, ставлення до людей похилого віку, ейджизм, антіейджизм, інтелектуальна активність в похилому віці, третій вік, психічний стан в старості, герантопсихологія.

The problem of aging and attitudes to the elderly is considered in the article. The increasing proportion of elderly people and declining birthrate in the XXI century set thinking about the role of "third age" people in the modern society. Thereby the researches in the sphere of gerontology become a topical problem. Changes in attitudes to elderly in different historic periods as well as interrelations and interactions between different generations are analyzed in the article. Medico-biological and socio-psychological approaches to aging are examined. Such notions as third age, ageism and anti ageism are analyzed.

Key words: aging, attitude to elderly, ageism, anti ageism, intellectual activity in elderly age, third age, mental state in old age, gerontopsychology.

Понятие возраста в психологии является одной из самых неоднозначных категорий. Границы пожилого возраста и старости определяются в разных теориях по-разному. Также существуют различные подходы к определению процесса старения.

Проблема старения населения стала актуальной в XX веке. В разные исторические периоды, в разных культурах отношение к старости менялось с течением времени. В современном мире в разных странах отношение к старению населения и пожилым людям также имеет большие различия [2].

До XX века средняя продолжительность жизни населения развитых стран постепенно росла. В первобытном обществе средняя продолжительность

жизни составляла от 15 до 22 лет. В эпоху Древнего мира она в среднем составляла 20-30 лет. Позднее, в Средние века и эпоху Возрождения, средняя продолжительность оставалась на уровне эпохи Древнего мира. Болезни, голод и войны были постоянными спутниками человечества на протяжении всей истории.

В некоторых архаических культурах с ограниченными ресурсами вплоть до начала XX века сохранялся обычай избавляться от стариков. В определенном возрасте стариков отправляли в отдаленные места, где они умирали в одиночестве от голода. Там, где не хватает еды для молодых и здоровых, которые могут быть полезны общине, старики считались обузой и часто сами просили отвезти в то место, откуда они могли бы отпра-

висься к праотцам.

Ситуация стала меняться только в эпоху Новейшего времени. Достижения в сфере медицины позволили увеличить продолжительность жизни и сократить смертность от различных болезней. Рост доли пожилого населения и сокращение рождаемости привели к возникновению проблемы старения населения и заставили задуматься о роли людей пожилого возраста в современном обществе.

В современном обществе также происходит постепенное изменение взглядов и существующих стереотипов в отношении старения и людей пожилого возраста. Если ранее старость ассоциировалась с мудростью, наличием жизненного опыта и знаний, то постепенно, с ростом доли пожилого населения, отношение к старикам изменилось в сторону роста негативных оценок. Старость стала восприниматься как период окончания жизни, связанный с немощью, болезнями и интеллектуальной деградацией. В исторически сформированных стереотипах старость противопоставляется молодости и взрослости.

В 1969 году американский психолог и геронтолог Р.Н. Батлер ввел понятие «эйджизм» от английского age (возраст), которое обозначает дискриминацию по возрасту, пренебрежительное отношение к пожилым людям и нежелание сотрудничать с людьми, которые не соответствуют определенному возрастному критерию. Эйджизм – это неприятие старости. Антиэйджизм, проявляется в отрицании старения и стремлении выглядеть моложе во что бы то ни стало. Антиэйджизм, наряду с общеизвестными практиками сохранения и поддержания физической формы и хорошего самочувствия, проявляется в стремлении скрыть и уничтожить следы физического старения при помощи пластической хирургии, биотехнологий и фармакологии.

Принять старость современному человеку трудно в большинстве слу-

чаев из-за существующих стереотипов. Сегодня из научного и бытового употребления в западных культурах постепенно уходят такие понятия как “старость”, “старики” и даже “пожилые”, а на смену приходят такие понятия как: “третий возраст”, “солидный возраст” и даже “молодые старики” (young old) [3]. В то же время старость является важным этапом для экзистенциального анализа прожитой жизни [4].

Неприятие старости является следствием нежелания осмыслить собственную жизнь и преодолеть страх перед приближающейся смертью. Современное общество больше ориентировано на молодых, уверенных в себе индивидов, стремящихся к достижениям. Чтобы соответствовать требованиям социума, пожилые люди стараются как можно дольше сохранить хорошую физическую форму и скрыть признаки старения.

Вместе с тем исследования показали, что существующие стереотипы влияют на самооценку пожилых людей. Было отмечено, что чем больше пожилые подвержены влиянию стереотипов, тем ниже их самооценка [6,9]. Очевидно, что с возрастом усвоенные в детстве и молодости стереотипы влияют на самовосприятие и самооценку. Негативное влияние стереотипов прослеживается и на оценке своего будущего. Молодые смотрят в будущее с надеждой на то, что оно принесет что-то хорошее, а пожилые не видят впереди ничего хорошего [8]. Вместе с тем, получение новой положительной информации о старении, приводит к изменению восприятия своего положения и собственных способностей пожилыми людьми.

В исследованиях, посвященных качеству жизни пожилых людей, было доказано, что образ жизни пожилых людей является одной из предпосылок долгожительства и сохранности интеллекта. Оптимистично настроенные пожилые люди живут дольше и чувствуют себя лучше. Среди долгожи-

телей как правило больше выявлено оптимистов.

Существующие научные подходы к определению процесса старения можно разделить на медико-биологические и социально-психологические. В русле медико-биологических подходов к определению процесса старения существуют несколько определений этого процесса.

В рамках биологических подходов к старению считается, что большинство живых организмов, включая растения и животных, с возрастом постепенно утрачивают свои функциональные способности. Стрелером Б. были предложены четыре основополагающие критерия, связанных со старением: старение является универсальным процессом, этому процессу подвержены все без исключения члены популяции, старение – это непрерывный и прогрессирующий процесс, старение связано с дегенеративными изменениями в организме [5].

Среди биологических теорий старения можно выделить следующие: теория запрограммированного старения, согласно которой старение запрограммировано эволюцией и заложено в нашем генетическом коде; теорию незапрограммированного старения, согласно которой процесс старения связан с повреждением клеток и может происходить случайно; теорию интоксикации, в соответствии с которой процесс старения рассматривается как процесс интоксикации организма (И.И. Мечников); теорию, сформулированную А.А. Богомолец, который считал, что старение связано с дисгармонией физиологических процессов организма.

Другими словами, с точки зрения биологического старения организма, человек ничего изменить не в состоянии. Остановить физиологическое старение невозможно, но можно адаптироваться к этому периоду своей жизни и принять его.

Исследования, которые проводятся

в области возрастной физиологии мозга и психофизиологии показывают, что в современном обществе остается невостребованным интеллектуальный потенциал людей третьего возраста. Результаты Сизтлского лонгитюдного исследования опровергают представление о том, что пожилые люди менее обучаемы, хуже усваивают материал из-за потери нейронов мозга [7]. В ходе исследования, в котором приняли участие 6000 человек, было обнаружено, что с возрастом утрачиваются не клетки головного мозга, а связи между ними. Результаты участников данного исследования были лучше в 40-50 летнем возрасте, чем в 20 лет.

Эти связи утрачиваются в том случае, когда они не задействованы, когда интеллектуальная деятельность недостаточна. При постоянной интеллектуальной нагрузке, в мозгу растет количество миелина, который ускоряет прохождение сигнала между нейронами, что приводит к росту интеллектуального уровня даже выше среднего показателя. Интеллектуальная активность в пожилом возрасте приводит к повышению IQ, поэтому любые новые знания в этом возрасте способствуют интеллектуальной сохранности.

Следовательно, пожилым людям необходима интеллектуальная деятельность. Необходимы постоянные тренировки памяти и других познавательных процессов. Отсутствие когнитивной деятельности приводит к постепенной деградации, которой так боятся люди третьего возраста.

К социально-психологическим подходам относятся: теория разъединения, теория активности, теория возрастной стратификации и теория субкультуры.

Согласно теории разъединения (Э. Каминз и У. Генри) старение неизбежно сопровождается взаимным отчуждением, уменьшением социального взаимодействия, что в итоге ведет к изоляции. Альтернативной точки зрения придерживаются сторонники

теории активности. В соответствии с положениями этой теории, пожилые люди сохраняют свои привычки и не меняют стиль поведения, сопротивляясь любым попыткам изолировать их от общества. Сторонники теории возрастной стратификации рассматривают возрастную дифференциацию, социальную и экономическую как основу деления на группы.

Английским социологом А. Роуз в 1965 году была разработана «Теория субкультуры пожилого возраста». Согласно этой теории пожилые люди в основном общаются с людьми своей возрастной группы, в которой формируется своя субкультура со своими ценностями, т.к. у них общие интересы. А. Роуз предлагала строить поселки для пожилых, куда они могли бы выезжать, выходя на пенсию. Эта теория не учитывает, что пожилые люди являются неоднородной группой и входят в разные социальные группы и

могут иметь разные ценности взгляды. Формирование субкультуры пожилых людей не решает проблемы их социальной включенности.

Современные исследования в области герантопсихологии и герантогогики направлены на исследование процесса старения и поиск возможностей облегчить этот процесс. Сегодня по-прежнему актуальной остается задача разрешения «кризиса старения» и адаптации людей третьего возраста в социум. Ощущение полноты жизни, поиск смысла жизни и позитивное восприятие образа Я являются неотъемлемыми условиями позитивного восприятия действительности в этом возрасте. Разработка программ, направленных на позитивное восприятие процесса старения и адаптации к старости, является одной из важнейших задач, стоящих перед современным обществом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Беловол Е.В., Бойко З.В., Шурупова Е.Ю. Особенности протекания познавательных процессов у лиц «третьего возраста» // *Качество жизни, психология здоровья и образование: междисциплинарный подход: материалы Международной научно-практической конференции*. Москва, РУДН, 24-25 апреля 2014 г. – М.: РУДН, 2014. С. 44-46
2. Бойко З.В. Отношение к пожилым и качество жизни в разных культурах: теоретический обзор // *Качество жизни, психология здоровья и образование: междисциплинарный подход: материалы Международной научно-практической конференции*. Москва, РУДН, 24-25 апреля 2014 г. – М.: РУДН, 2014. С. 48-51
3. Левинсон А.Г. Старость как институт // *Отечественные записки*. 2005. №3 (24). С. 16-39
4. Сапогова Е.Е. *Экзистенциальная психология взрослости*. – М.: Смысл, 2013
5. Стрелер Б. *Время, клетки и старение* // М.: Изд-во Мир, 1964
6. Aiken, L.R. *Later Life*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1989
7. Power M. The midlife brain surge that means we DO grow wiser as we get older // *The Daily Mail*. 2010. 27 July.
8. Staudinger, U.M. Bluck, S. and Herzberg, P.Y. Looking back and looking ahead: Adult age differences in consistency of diachronous ratings of subjective well-being. *Psychology and Aging*, 18, 13-24
9. Ward, R. *The Aging Experience*. Cambridge; Harper and Row. 1984