**Психологические особенности граждан пожилого возраста и инвалидов**

Пожилой возраст вносит в жизнь человека новые краски. С психологической точки зрения старение — это особый процесс перестройки восприятия мира, себя в мире и своего отношения с действительностью. Смыслом этого процесса является обретение человеком мудрости. Индивидуализация психологического развития в пожилом возрасте является его главной характеристикой. Но, несмотря на это, общие тенденции возможно определить. Данные психологические особенности складываются под влиянием следующих факторов: завершения трудовой деятельности, перехода на пенсию, сужения круга общения, появления хронических заболеваний, поиска нового применения себя в жизни и т.п.

Психологическими особенностями развития человека в пожилом возрасте называют характерные изменения, происходящие в интеллектуальной, личностной, ценностно-мотивационной сферах, самосознании и самовосприятии, системе межличностных и социальных отношений человека. Данные особенности ярко проявляются в поседении и деятельности пожилого человека, его взаимоотношениях в семье, в обществе. Они также детерминируют его восприятие жизни.

Основными тенденциями в развитии психики являются замедление физиологических и психических процессов в организме и возрастание ригидности восприятия изменений во всех сферах жизни.

Замедление физиологических и психических процессов в организме наиболее ярко выражено в замедлении таких когнитивных процессов, как восприятие, внимание, память, воображение, мышление. Интеллектуальная деятельность пожилых людей активна, но требует большего по сравнению с молодыми времени для решения задач. Зададим себе несколько вопросов. Почему молодые люди часто нетерпимы к длинным размышлениям пожилых, с трудом дослушивая их до конца? Почему внуки и бабушки лучше понимают друг друга, чем родители и дети? Почему часто можно услышать мнение, что в старости люди глупеют? Ответы на эти вопросы ищут психологии, изучая закономерности развития психики в старости.

Польские исследователи в начале 2000-х гг. провели интересный эксперимент. Они предложили третьеклассникам и их бабушкам и дедушкам выполнить контрольную работу по математике для третьего класса. Эксперимент длился 40 мин. По его окончании работы были сданы и проверены. Третьеклассники справились практически со всеми заданиями с типичными для их возраста ошибками. Работы их бабушек / дедушек были не просто не завершены, в некоторых не было решено ни одной задачи. Таким образом, был сделан вывод о том, что пожилые участники эксперимента не справились с заданием, а следовательно, у ученых родилась гипотеза о снижении качества когнитивных процессов в старости. Но один из исследователей настаивал на повторении эксперимента с изменением только одного исходного параметра. Он отменил ограничение по времени. И теперь обе группы могли решать контрольную работу столько времени, сколько считали нужным. В повторном эксперименте дети повторили свои результаты. А вот умудренные опытом испытуемые выдали неожиданный для ученых феномен. Во-первых, они сдали работы через полтора-два часа после начала эксперимента. А во-вторых, не договариваясь друг с другом, решили каждую из предложенных задач несколькими способами, отметив наиболее рациональные, на их взгляд. Этот результат заставил ученых иначе посмотреть на психологические особенности развития интеллекта в старости и более глубоко их исследовать. К подобным результатам пришли многие исследовательские группы по всему миру.

Исследователи отмечают, что в целом пожилые способны принимать и удерживать чуть меньше информации, чем молодые. Причины этого, видимо, кроются в особенностях отдельных психических процессов в старости и их взаимовлияний. Отмечают, что объем восприятия пожилых несколько меньше, чем у молодых людей, в особенности сложности возникают тогда, когда два события происходят одновременно. Таким образом, можно говорить о снижении функции распределения внимания. Также отмечается снижение избирательности внимания. Возможно, эти изменения объясняются тем, что у пожилых на объективном физиологическом уровне хуже работают зрительная и слуховая системы. Имеет место и другое психологическое объяснение, например, предположение о том, что у пожилых ниже мотивация, необходимая для успешного выполнения задач, требующих максимального использования ресурсов восприятия, внимания и других психологических процессов.

Возрастные изменения не могут не сказаться на особенностях памяти. С точки зрения нейронных процессов с возрастом снижается скорость обработки информации, начинают атрофироваться участки головного мозга, отвечающие за хранение информации. Кроме того, небольшая постепенная потеря нейронов, приводящая к снижению веса головного мозга в среднем на 5—7% к 80 годам, также способна вызывать ослабление памяти у пожилого человека. Тем не менее эти незначительные потери часто компенсируются образованием новых нейронных соединений, в особенности у пожилых людей, остающихся физически и умственно активными и социально вовлеченными. Когда же ухудшение памяти действительно происходит, то оно, как правило, касается осознанной кратковременной памяти.

Большинство исследователей не обнаружили существенных различий между кратковременной памятью у молодых и пожилых людей, но в долговременной памяти исследования показывают значительные возрастные различия. Анализируя результаты эксперимента, исследователи отмечают, что пожилые запоминают меньше слов из списка или меньше деталей рисунка. Но в то же время они демонстрируют большую избирательность в отношении того, что сохраняется в памяти: хорошо запоминается то, что имеет для них смысловую окраску, то, что понятно, важно или просто может пригодиться в жизни. Например, в одном исследовании было показано, что пожилые запоминают метафоры лучше, чем молодые люди студенческого возраста, так как пытаются понять и запомнить их смысл, а не воспроизвести дословно.

Интересно также то, что память на отдельные события сохраняется у пожилых людей практически полностью. Исторические, общественные или же просто личные события, пережитые человеком много лет назад, сохраняются в памяти пожилого человека детально, что представляет собой большую ценность в плане передачи знаний и непосредственного опыта от старшего поколения к более младшим.

Важным изменением в познавательных процессах пожилых признается снижение скорости выполнения физических и умственных операций. Исследования подтверждают, что у пожилых людей возрастает время реакции, замедляется обработка перцептивной информации, а те интеллектуальные функции, которые значительно зависят от скорости выполнения операций, обнаруживают спад. Замедляются и психомоторные реакции — в результате потери нейронов, отвечающих за мышечные реакции на внешние раздражители, возрастает время соответствующего ответа на изменения, происходящие во внешней среде.

Рассуждая о снижении познавательных функций в пожилом возрасте, некоторые авторы обращают более пристальное внимание на природу происходящих изменений. Так, Д. Роу и Р. Кан пришли к выводу, что многие когнитивные изменения в пожилом возрасте имеют внешнюю по отношению к самому процессу старения детерминацию. Исследования К. Шайи (теория стадиальности развития интеллекта в зрелости) показали выраженность так называемого эффекта когорт в отношении когнитивных способностей пожилых: представители разных возрастных когорт (поколений) показали в одном и том же возрасте разные результаты. Объяснение этому явлению исследователи находят в различиях в уровне образования и других социально-исторических особенностях жизни представителей разных возрастных когорт. Роль исторического и культурного контекста развития в жизни людей разных поколений подчеркивает также П. Балтес. Он отмечает, что исторические различия в возрастных когортах оказывают сильное влияние на последовательность и уровень развития личности. Таким образом, не только индивидуальные особенности организма влияют на сохранность когнитивных функций в последние периоды жизни человека, но и более общие для многих людей социально-исторические явления.

Ригидность обозначает снижение гибкости в восприятии окружающего мира и себя в нем. Это является следствием замедления основных процессов в организме. Ригидность восприятия изменений выражается:

• в складывании представлений пожилого человека об актуальной для него действительности из прошлого опыта. Например, это выражается в установке пожилых людей «Если жаловаться, то сразу самому высокому начальнику», отсюда множество обращений напрямую к президенту, минуя местную власть.

• описании современных явлений языком их молодости. Например, пенсионеры часто называют социальные службы «собесом», социальных работников «хожалками», отказываются воспринимать явления, которым не находят аналогов в «советском жизнеустройстве»;

• категорическом отказе менять место жительства, делать перестановку в квартире, часто покупать новые вещи и осваивать новые технологии. Например, появление в доме мобильного телефона, компьютера или стиральной машины-автомата и необходимость ими пользоваться ежедневно вызывает у многих пенсионеров панический ужас. А освоение занимает не только значительное количество времени, но и происходит на основе известных и привычных для них технологий (инструкция по включению стиральной машины записывается пошагово в тетрадь, а затем воспроизводится в соответствии с написанным);

• возрастании категоричности в суждениях и оценках, однобоком восприятии явлений и фактов. А в связи с этим повышение доверчивости к тем людям, которые разделяют их точку зрения. Например, услышанная по телевизору реклама становится для многих пенсионеров основным источником объективных данных.

Таким образом, замедление психических процессов и возрастание ригидности в восприятии жизни формирует ряд характерных для данного возраста феноменов, которые суммарно выражаются в состоянии, которое многие пожилые называют одиночеством. Действительно, трудности в общении с семьей, узкий круг социальных контактов, большое количество свободного времени, при этом достаточный запас активности, формирующийся феномен мудрости — все это заставляет пожилого человека по-новому ориентироваться и искать себя в жизни. Следовательно, развитие может пойти по конструктивной и деструктивной линиям. Те пожилые люди, которые решают проблему одиночества конструктивно, обычно выбирают для себя одну из линий развития: концентрируются на воспитании внуков, занимаются садоводством, заводят домашних животных, находят новое хобби и группу общения, осваивают новые технологии. Те пожилые люди, которые выбирают деструктивный тип старения, часто изолируют себя от общества, редко выходят из дома, сводят к нулю круг социальных контактов. Либо уходят в болезни, которые позволяют им получить желаемое, — общение и любовь близких. Либо становятся «жалобщиками» или «общественными контролерами», выбирая в качестве объекта своего внимания и активности структуры власти.

Рассуждая о пожилых людях как о целостной группе, необходимо помнить также об индивидуальных различиях в познавательных процессах. Как отмечает Штрауб, в любом возрасте, но особенно начиная с периода зрелости, индивидуальные различия внутри возрастной группы намного больше, чем различия между самими группами. Действительно, чем большая часть жизненного пути пройдена, тем больше вероятность появления в его жизни уникального опыта, событий, встреч и переживаний, которые находят отражение не только в формировании его мировоззрения и понимании себя в контексте жизни, но также и в конкретных психических особенностях. Отмечено, например, что более образованные люди и люди, занимающиеся интеллектуальным трудом, показывают более высокие результаты по тестам памяти, чем люди менее интеллектуальной деятельности.

С достижением пожилого возраста человеку предстоит освоить новую иерархию возрастных задач. По мнению Р. Пекка, для достижения успешной старости пожилому человеку предстоит решить следующие задачи: определить для себя значимые виды деятельности, кроме профессиональной, выработать спокойное отношение к своим физическим недугам, победить страх перед смертью, осознать свой вклад в будущее через воспитание поколения.

Именно с пожилым возрастом прежде всего связывают понятие мудрости. Так, П. Балтес определяет мудрость как экспертное знание в основных практических сторонах жизни, позволяющее прийти к особенному пониманию и суждению относительно сложных и неопределенных сторон человеческого состояния. Исследователь выделяет пять основных компонентов этого качества, объединяя их в целостную модель мудрости: фактические знания, процедурные знания, знания с учетом жизненных контекстов и социальных изменений, знания, учитывающие относительность ценностей и жизненных целей, знания, учитывающие неопределенность жизни.

Таким образом, мудрость выступает как когнитивное свойство, в основе которого лежит культурно обусловленный интеллект и которое тесно связано с опытом и личностью человека. Однако знания, связанные с мудростью, также содержат в себе знания о различных возможных путях в жизненном развитии и понимание непосредственной включенности жизненного развития человека в «поколенный и исторический поток». Сюда же относится информация о структуре, динамике и значимости жизненных целей, их вероятной последовательности и понимание смысла своей жизни. Также знания, связанные с мудростью, объединяют и знания непосредственно о себе, о своих достоинствах и недостатках и вместе с тем знания о межличностных отношениях, их динамике, возможностях и ограничениях.

Исследования Балтеса интересны с точки зрения организации процесса психологического сопровождения пожилых людей. Необходимо ориентировать их на поиск своей системы жизненной мудрости или ее элементов, на осознание того опыта, который сможет стать внутренней опорой для проживания любых жизненных ситуаций пожилого возраста. Именно осознание уникальности собственного опыта как дающего возможность строить последующую жизнь по более мудрому сценарию может стать основой для поддержания уверенности своей жизненной компетенции и сохранения психологического благополучия у пожилых людей в любых жизненных обстоятельствах.

Как показал анализ результатов исследования, можно выделить три основных измерения в жизни пожилого человека в целом, которые определяют характер старения:

1) психологически неблагополучная старость как уход от настоящей жизни (через отчаяние, депрессию, уход в прошлое, обвинение общества в своем неблагополучии, доминирование обиды на окружающих и т.п.);

2) зависимая старость, при которой решающим фактором в жизни пожилого человека выступает зависимость от условий жизни, самочувствия, близких людей, в результате чего у человека наблюдается потеря собственной субъектности и в конечном счете ответственности за себя и свою жизнь.

Успешная старость, которая включает принятие конечности жизни и своего жизненного пути в контексте конечности, принятие ответственности на себя за происходящее и происходившее в жизни, умение продолжать жизнь в настоящем, т.е. наличие актуальных жизненных смыслов.

Так, Д. Блэйзер описал основные характеристики успешной старости:

• жизненность. Сохранение физического здоровья и активности в поздние годы жизни, связанное с отсутствием или возможностью преодоления хронических заболеваний;

• устойчивость. Способность гибко реагировать на множество ожидаемых и неожиданных стрессоров, которые могут иметь физическую, психологическую или социальную природу;

• адаптация. Способность к адаптации тесно связана с устойчивостью и мужеством встречаться с жизненными вызовами, включает в себя удовлетворенность жизнью в различных ее сферах (взаимоотношения с людьми, материальный уровень жизни, обращенность к религии и др.);

• автономность и контроль. В той мере, в какой пожилой человек способен принимать решения о своей активности и деятельности, характере своего участия в выбранной деятельности, последовательности участия в интересующих мероприятиях, о темпе собственной включенности, в такой мере он способен проживать свою старость успешно.

Например, Д. Кранц и Р. Шульц убедительно показали, что при переезде в геронтологический центр или дом престарелых те пожилые, которым предоставляется право выбирать дату переезда, сам центр для последующего проживания и условия размещения в нем, демонстрировали более высокие показатели здоровья и удовлетворенностью жизнью после переезда, в то время как те пожилые, за кого эти решения принимались другими людьми, испытывали ухудшение здоровья при смене места жительства.

Целостность, заключающаяся в способности интегрировать опыт прошедшей жизни с настоящим и, возможно, будущим; осознавать смысловое измерение своей жизни, задаваемое разнообразным опытом уж произошедшей жизни;

• мудрость. Включает в себя способность передавать пережитый опыт собственной целостности, несмотря на физические и психологические ограничения;

• социальная включенность. Способность поддерживать как отношения на близком доверительном уровне, так и интерес к происходящему в социальном окружении, признание в качестве значимого человека окружающим обществом.

Таким образом, в здоровом варианте старости пожилые люди продолжают развиваться и изменяться. Понятие «счастливая старость» характеризует Н.Ф. Шахматов. Ему удалось выделить характеристики пожилых людей, положительно оценивающих свое старческое бытие и довольных своей старостью: отчетливая ориентировка на настоящее — сегодняшнее старческое состояние принимается без каких-либо отговорок и без планов изменения в лучшую сторону. Тенденция к пересмотру прошлых активных целевых установок, правил и убеждений. Подобная мыслительная работа приводит к выработке новой, созерцательной, спокойной, самодостаточной жизненной позиции. Такая жизненная позиция приводит к возникновению новых интересов, ранее не свойственных данному человеку. Среди них особо выделяются обращение к природе, желание быть полезным окружающим, любовь к животным, склонность творчески обрабатывать и выразить свой жизненный опыт.