



**PSYCHOLOGICAL, BIOLOGICAL, MEDICAL
AND SOCIAL PROBLEMS OF HUMAN AGING,
ITS CAUSES AND WAYS OF OVERCOMING**
*Resolution of the 1st session of the sectoral psychological
Congress of the IASHE in the field of psychological,
biological, medical and social problems of human aging,
its causes and ways of overcoming, within the framework
of which the analytical discussion was held*

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, БИОЛОГИЧЕСКИЕ,
МЕДИЦИНСКИЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
СТАРЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА,
ЕГО ПРИЧИНЫ И ПРЕОДОЛЕНИЕ**
*Резолюция 1 сессии отраслевого психологического
Конгресса МАНВО в сфере психологических, биологических, медицинских,
социальных проблем старения человека, его причин
и преодоления, в рамках которой проведена
аналитическая дискуссия*

**PSYCHOLOGICAL, BIOLOGICAL, MEDICAL AND SOCIAL PROBLEMS
OF HUMAN AGING, ITS CAUSES AND WAYS OF OVERCOMING**

Resolution of the 1st session of the sectoral psychological Congress of the IASHE in the field of psychological, biological, medical and social problems of human aging, its causes and ways of overcoming, within the framework of which the analytical discussion was held

Official translation from Russian into English is provided by Akimov V.

Scientific edition by J.D., Full Professor Valentin Pavlov; DClínPsych., Ph.D. Stefan Georgievski; Psy.D., Professor, Grand Ph.D. Valentina Dolgova

Design: Helena Grigorieva, Yury Skoblikov, Alexander Belinsky

ISBN: 978-1-909137-24-0

«Psychological, biological, medical and social problems of human aging, its causes and ways of overcoming»: resolution of the 1st session of the sectoral psychological Congress of the IASHE in the field of psychological, biological, medical and social problems of human aging, its causes and ways of overcoming (London, February 25 – March 25, 2013) / International Academy of Science and Higher Education; the Curator: the FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University» (Chelyabinsk, Russia) – London: IASHE, 2013. - 44 p.)

Published and printed by the International Academy of Science and Higher Education (IASHE)
1 Kings Avenue, London, N21 1PQ, United Kingdom.
Phone: +442032899949, E-mail: office@gisap.eu, www: <http://gisap.eu>.

! No part of this leaflet may be used or reproduced in any way without the permission of the publisher.



RESOLUTION

Resolution of the 1st session of the sectoral psychological Congress of the IASHE, within the framework of which the analytical discussion was held.

The subject is: «Psychological, biological, medical and social problems of human aging, its causes and ways of overcoming».

I. TECHNICAL INFORMATION

Sectoral Congress: Psychological sciences

Problematic field: Psychological, biological, medical and social problems of human aging, its causes and ways of overcoming

Session dates: 25/02/2013-25/03/2013

Nominal session venue: 1 Kings Avenue, London, N21 1PQ

Form of the session holding: remote-interactive discussion, held via the <http://www.gisap.eu> website resources

Opening words by the Curator (brief description of the topic):

the period of aging is one of the natural stages of human life and his ontogenesis. Problems of elderly persons, as well as certain aspects of human aging are studied by many branches of natural and social sciences.

Biological aspects of aging include not only changes caused by the aging, but also general health aggravation. Elderly person is more vulnerable to diseases, many of which are connected with a reduction of the immune system effectiveness in elderly age.

Elderly people face many challenges - the loss of the meaning of life, the personality integrity and the society values and aspirations of which, he used to share and emotionally experience. This period is passed safely only by those people who have a stable system of motives and interests within the structure of their personalities as well as such individual feature as flexibility - ability to move from one behavioral scheme to another (more appropriate at the moment) quickly. The need to transfer a part of themselves (aspirations, ideas and discoveries) to others is one of the most important human needs.

During this period, almost half of the elderly suffer from a specific depressive mood disorder – age-situational depression. It is characterized by a feeling of emptiness, worthlessness, lack of interest to anything.

Fears of biological type associated with the growing helplessness and processes of decay of the body functions are strengthening. Irrational fears appear (fears of being assaulted, harassed), as well as moral fears (to report about the meaning of his own life). The overall level of fear is greatly increased.

Bases of external recognition are lost: status, wealth, appearance. For people that value the importance of external indicators of recognition higher than the internal ones, comes a threat of destruction of «MYSELF», reduction of self-appraisal.

An elderly person has to organize his time in a new way. Life used to be largely regulated by external circumstances - in particular by the job. Now the man is alone by himself. This is difficult and unusual for many of us.

In post-labor period the process of sequential destruction of social ties is considered to be inevitable. Under his own inertia an elderly man continues to maintain old ties, he is interested in his work. Then, these bonds become more artificial and dissolve gradually. Volumes of incoming information decrease, the range of interests is being narrowed, activity decreases, the aging process accelerates.

Support the elderly psychologically is to ensure psychological security, adaptation to the changing conditions of life, increasing of the capacity for self-caring, preservation of oneself as an individual, in-

creasing the emotional state. For the period of late adulthood specific changes (in the emotional sphere as well) are intrinsic, strong nerve excitation with inclination to groundless sadness, tearfulness. Emotional mood, high anxiety, loneliness – these are the important indicators of psychological mood and general state of elderly people.

During the course of the Congress we propose to discuss the following issues, which in our opinion would allow us to deal with psychological, biological, medical, social problems and the possibility to support the elderly men:

1. Mental aging. Manifestations in cognitive, emotional, motor-will sphere. The possibility of psychological support, psycho-correction and psychological prophylaxis.
2. Anatomical and physiological changes in various organs and systems of the body, possibility of physiological adaptation in the elderly age.
3. Influence of various social factors on the aging process.
4. Way of life as a significant factor, affecting the length of life.
5. Social and gerontological support; stationary, semi-stationary and non-stationary forms of social servicing.
6. Happiness in the elderly age.

II. PARTICIPANTS OF THE CONGRESS

1. Valentina Dolgova, doctor of psychological sciences, PhD, professor of the department of theoretical and applied psychology, dean of the psychology faculty, honored worker of the higher school of Russian Federation, honored lecturer of the FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
2. Natalia Arkaeva, candidate of psychological sciences, senior lecturer of the department of theoretical and applied psychology of the FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
3. Larisa Askarova, manager, psychology faculty undergraduate of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
4. Ludmila Ivanova, candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of the department of theoretical and applied psychology of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
5. Batueva Svetlana, candidate of psychological sciences, senior lecturer of the department of theoretical and applied psychology of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
6. Marina Buslaeva, candidate of psychological sciences, associate professor of the department of theoretical and applied psychology of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».



7. Svetlana Brynskih, psychologist, FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
8. Tatyana Vereshchagina, candidate of economic sciences, associate professor, head of the department of economic theory and management of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
9. Galina Goleva, candidate of psychological sciences, associate professor of the department of theoretical and applied psychology of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
10. Svetlana Zhurbenko, psychologist, FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
11. Elena Kapitanets, candidate of pedagogical sciences, logopedist, associate professor of the department of theoretical and applied psychology of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
12. Daria Kapitanets, teacher-psychologist, psychology faculty undergraduate of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
13. Tatiana Kirdyashkina, candidate of psychological sciences, associate professor of the department of psychology of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
14. Olga Kondratenko, candidate of pedagogical sciences, associate professor of the department of psychology of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
15. Olga Kondrateva, candidate of psychological sciences, associate professor of the department of theoretical and applied psychology of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
16. Zhadyra Kozhabekova, psychology faculty undergraduate of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
17. Oxana Kravets, psychology faculty student, FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
18. Vera Krasnova, psychology faculty student, FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
19. Nadezda Krizanovskaya, candidate of pedagogical sciences, associate professor of the department of theoretical and applied psychology of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
20. Elvira Kuznetsova, psychologist, psychology faculty undergraduate of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
21. Vladimir Lushnikov, Chairman of the Chelyabinsk regional organization of the «Knowledge» society of Russia, FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
22. Marina Maltseva, teacher-logopedist, FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
23. Galina Markovtseva, психолог, FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
24. Jelena Melnik, candidate of psychological sciences, associate professor of the department of theoretical and applied psychology of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
25. Natalya Merkulova, psychology faculty undergraduate of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
26. Galina Minch, teacher-psychologist, psychology faculty undergraduate of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
27. Valentina Naumova, lecturer, FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
28. Ekaterina Neradovskih, teacher-psychologist, psychology faculty undergraduate of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
29. Ekaterina Novgorodzeva, psychology faculty undergraduate of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
30. Evgeniya Popova, teacher-psychologist, FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
31. Tatyana Polshkova, teacher-psychologist, psychology faculty undergraduate of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
32. Tatyana Polkina, lecturer, Bashkir State Pedagogical University named after M.Akmulla.
33. Natalya Prosvirina, psychology faculty undergraduate of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
34. Evgeniya Puzanova, director of development of the salon, psychology faculty undergraduate of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
35. Vladimir Sadyrin, candidate of pedagogical sciences, rector of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
36. Nadejda Sivrikova, lecturer, FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
37. Tatyana Suvorova, psychology faculty undergraduate of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
38. Irina Timofeeva, psychology faculty student of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
39. Anastasiya Titova, psychology faculty student of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
40. Wladimir Tkachenko, candidate of psychological sciences, associate professor of the department of theoretical and applied psychology of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
41. Larisa Tkachenko, FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
42. Lyudmila Trubaychuk, doctor of pedagogical sciences, head of the department of pedagogics and psychology of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
43. Olga Tupikova, psychology faculty undergraduate of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
44. Zoya Tyumaseva, doctor of pedagogical sciences, professor, director of Institute of Health and Ecology of a Man of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
45. Aleksandr Tyunin, candidate of pedagogical sciences, associate professor of the department of economic theory and management of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
46. Ekaterina Filippova, psychology faculty undergraduate of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
47. Vladimir Chernyak, candidate of technical sciences, associate professor of the department of management of industrial field SHEI «National Mining University», Ukraine.
48. Alexander Chiglintsev, doctor of medical sciences, professor, FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
49. Tatyana Chuikova, candidate of psychological sciences, head of the department of applied psychology of Bashkir State Pedagogical University named after M.Akmulla.
50. Valeriya Shayahmetova, candidate of psychological sciences, associate professor of the department of theoretical and applied psychology of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
51. Galina Scheglova, psychology faculty undergraduate of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
52. Olga Shumakova, doctor of psychological sciences, professor of the department of theoretical and applied psychology of FSBEI HPE «Chelyabinsk State Pedagogical University».
53. Sergei Jaitsev, doctor of medical sciences, professor, pro-rector for postgraduate and supplementary professional education, head of the oncology department of the Chelyabinsk State Medical Academy.
54. Bashar Ramiz, doctor of psychological sciences, professor, International Psychosomatic Rehabilitation Center of political repression victims and refugees, Germany.



55. Christopher Hamfrid, doctor of psychological sciences, professor, senior partner of «Free Mind» company, psychoanalyst, USA.

III. FINAL RESOLUTION OF THE CONGRESS

Members of the inter-sectoral Congress of the IASHE in the field of psychological, biological, medical and social problems of human aging, its reasons and overcoming of it held the analytical discussion on the topics: 1) Mental aging. Manifestations in cognitive, emotional, motor-will sphere. The possibility of psychological support, psycho-correction and psychological prophylaxis; 2) Anatomical and physiological changes in various organs and systems of the body, possibility of physiological adaptation in the elderly age; 3) Influence of various social factors on the aging process; 4) Way of life as a significant factor, affecting the length of life; 5) Social and gerontological support; stationary, semi-stationary and non-stationary forms of social servicing; 6) Happiness in elderly age. The following jointly formed ideas and conclusions were approved unanimously.

1. Discussion conclusions: Mental aging of a man. Manifestations in cognitive, emotional, motion-will sphere. Possibility of psychological support, psycho-correction and psychological prophylaxis.

1.1. Mental aging of a man is a natural process of age-related changes of a man. It includes a successive change of stages, and the final stage is an old age. Duration of aging is an individual feature. Its content and quality determine the quality of life and satisfaction from life, as well as the personal perception of time before the final stage – the old age.

1.2. Mental aging is visible in cognitive, emotional, motor-volitional sphere. Changes in emotional state occur in the old age. The behavior becomes more aggressive, or vice-versa a tendency to be sad, regretful, tearful, self-pitiful appears. A man feels his life to be worthless. Many features of the emotional sphere of the elderly people are determined by changes in their social role in society due to retirement and the need to adapt to the new conditions of life. Changes in the emotional sphere are connected with physical and mental state of the person. Inability of an old man to do something for others makes him feel envy and guilt, which subsequently grow into indifference to others, indifference to present and future, emotional control decrease. Self-concept of an old man is a complex entity, which contains information about many self-images that occur in human mind in many different versions of his self-perception and self-representation.

Self-concept in old age is driven by the desire to integrate past, present and future, to understand the connection between the events of own life of an aged man. The following conditions assist the individual to effectively integrate his life: successful resolution of normative crises and conflicts by an individual; the development of adaptive personality features; ability to learn useful lessons from past failures; ability to accumulate the energy potential of all the stages passed.

Self-appraisal in old age depends on the degree of difference between the real situation of the old man and the perfect assessment of his capabilities in the life lived. The greater the difference between real situation and the hypothetic (what would it like in other circumstances), the deeper the dissatisfaction with life is and the lower the self-identity is.

Communication of the old people and the elderly people has specific features: the lack of attention to others, the inability to focus on his words and feelings; many people become self-centered – this is connected with self-doubt, loneliness, absolute belief in their own right-

ness and the lack of ability to switch to other points of view; an elderly person is often unable to focus and to be attentive to the words of an interlocutor for a long time; speech of an elderly man is often scrambled, words are illegible – that is why elderly people have to listen more carefully to hear better; many elderly people are very verbose in the conversation, because it becomes more difficult to formulate an idea - a man has to repeat himself often, mention different small things, his speech is long and confused; it is difficult for the elderly people to participate in a group conversation when several people speak at the same time - they hardly understand the meaning of the conversation, they can't get fully involved in it and answer questions fast.

Business communications vanish after the retirement. Grown up children often leave their parents, so parents face the decrease of intensity of family communications. These often take place by the phone and at the initiative of the parents, not the children. Many old people become widowers or more often - widows, thereby losing permanent family communication and experiencing loneliness. In this case communication with friends and the house or street (in rural areas) neighbors becomes very important.

Individual differences in mental functioning of old people are associated not only with their psychological, but also with biological and social parameters. Psychological parameters include self-appraisal, level of aspirations, self-confidence, competence and the development level of memory, thinking and other cognitive functions. Biological parameters include the state of health, working regime, the quality of food, adequacy of rest, living conditions etc. The social parameters include the status, the demand, creative activity of an individual etc.

Psychological support, psychological correction and psychoprophylaxis of an elderly person can only be effective if the person himself is trying to overcome the crisis. Reasons for old people to claim for psychological help: physical health; end of employment period; adaptation to the retiree status; feeling of loss of social significance; loss of the meaning of life and opportunities; coping with the old age; the need of help in overcoming the grief and losses; maintaining the social activity; suicidal intentions; feeling of loneliness; bad mood; the impact of stressful natural factor.

Psychological support, psychological correction and psychoprophylaxis of an elderly person are characterized by procedural features: the «order» may not come from the man himself, but from his family or from representatives of the institution he is held in; main efforts of the consultant should be directed to the formation of motivation, creating conditions for the optimal psychological state; while working with old people it is important to take the individual characteristics into account: the nature of life experience, motivation to changes, life position, integrity of cognitive functions etc.; to demonstrate unconditional respect for older clients; to watch the formation and maintenance of the required psychological climate, promoting mutual trust and possibility to discuss significant issues; to emphasize sincere interest to the elderly and a true desire to help them; to provide them with the maximum talking opportunities; to speak simply and clearly, in particular, do not use the psychological terminology; to limit the contact to 25-30 minutes, as an elderly person feels it difficult to take part in 50-minute conversation; to use the methods of approval and reassurance, reflection of content in the work process as the speech of the elderly people often is long and complicated, they jump from one topic to another.

1.3. Forms of psychological support, psycho-correction and psychoprophylaxis of an elderly person may include biblio-therapy, music, dance therapy, game-therapy, clay-therapy, garden therapy, animal therapy. Organization of educational and leisure activities, the activa-



tion of creativity, computer technologies are also effectively used for psychological care of old people.

Members of Congress have noted the necessity of professional training for specialists working with old people in «Gerontopsychology» and have also discussed the content of academic disciplines.

2. The discussion «Anatomical and physiological changes in various organs and systems of the body, the possibility of physiological adaptation in the elderly age» conclusions:

2.1. Members of Congress have created a characteristics of aging problem, noting that the end of XX and the beginning of XXI century were characterized by a fundamentally new demographical situation - increase of the absolute number of persons older than 60 in the world population. Now there are more than 400 million people over 65 and there are proofs that the world population is progressively aging.

Late adulthood and old age are characterized by a number of unfavorable features: total aggravation of health; specific changes in the emotional sphere; the problem of attitude to own old age; the shift of the character to a negative direction. Old age - is the final, limited period of life in comparison to the whole life itself. Metaphorically, it can be represented as a prolonged, chronic extreme life situation.

Along with the increase of the life-span the number of persons with different diseases also increases accordingly. Manifestation of the disease and caused complications bring the set of all non-specific changes that occur under the influence of strong impact and accompanied by the rearrangement of body defenses - stress. From the functional and morphological point the stress is expressed by the general adaptation syndrome. The disease is a sort of a test for the ability to reactive adaptation (psychophysiological flexibility) towards the dynamic conditions of the external and internal environment of the body, as well as the natural mechanism for making it resistant to various influences from the outside. During the stress the nervous, immune and endocrine systems, functionally connected and forming a general regulatory meta-system (as the main link to maintain homeostasis) are the most vulnerable.

The factor of subjective perception of stressful situations is critical in its pathogenic effect on the individual. The constellation of stressful events associated with somatic illness leads to the emergence of psychologically reactive states. Emotional stress serves as a main bridge between the biological organism and the psyche. Changes in affective state are realized to the area of somatic through the endocrine system and the vegetative nervous system, which have a key regulatory and homeostatic role in the body. System multi-parameter significance to maintain homeostasis allows to select a formula psychosomatic relations: psyche - neurohumoral and immune systems - somatic.

2.2. The following fact was noted during the discussion - any somatic illness as an ontogenetic phenomenon is an event that stressfully affects the person. A theory of stress by H.Selye (classic already) that appeared in the adaptation syndrome doctrine and by definition of the author - «nonspecific reaction of the body to any demand from the outside», is based on the following major points: stress is a reaction to the significant stimulus; stress reaction is a psychophysiological response, i.e. it includes ties between mental and somatic; stress is characterized by potentially wide range of reactions that lead to psychophysiological excitation; irritant that causes stress reaction is called the stressor.

In old age, the irritant becomes a stressor because of the cognitive interpretation, i.e. features that people attribute to it or because of the impact on the individual through a sensory or a metabolic process that is stressful itself. As part of the general concept of «stress» stands

the concept of the «emotional stress». This is defined as a wide range of changes of mental manifestations, accompanied by expressed non-specific changes in biochemical, electrophysiological and other indicators of stress.

The concept of stress is the link between the physiology of the organism and its pathology. In reflectory mechanisms of stress the founders of the concept have given the leading role to the neurohumoral chain: hypophysis - adrenal cortex. One-time quantitative change of effects on the body only leads to the engaging of adequate specific or non-specific reactions. Continuous, steady, repetitive changes determine not only the acceleration of engaging and improvement of extensive and intensive properties of adaptation, but also conversion of them, creation of new levels and forms. During the escalation of the adaptation syndrome changing of one parameter of a comprehensive multi-parameter result of the FS leads to changes in other parameters.

The greatest impact on the reducing of the individual adaptation reserve, along with the cardiovascular system and the nervous system diseases, is made by kidney diseases. Among extreme situations causing stress reactions of kidneys the psycho-emotional reactions are singled out. As the result of adaptive adjustment of the central and regional hemodynamics these reactions lead to the increase of level of mediators in blood and urine as well as the enhanced protein breakdown products - oligopeptides. Accumulation of these mid-molecular oligopeptides (biologically active substances) in the blood plasma can lead to endotoxycosis.

These studies clearly indicate the systemic character of changes in various physiological functions in diseases of different organs and body systems. However, the one-sidedness of studies is maintained – almost every specialist studies one, most professionally familiar side of reactions of the body, although the mechanisms should be studied on the basis of systematic analysis of their interrelations.

2.3. There is a well-known general biological law: the organ that works the most is the last to be affected by aging. Therefore, any work that requires active brain functioning, improves it.

Recent scientific studies have shown that elderly people, whose brain continues to be active, do not lose any brainpower. A slight deterioration, observed sometimes anyway, is insignificant - it does not affect normal brain functioning and active everyday life. The development of intellect of emotionally healthy people may continue even after 80. That is why it is good to focus on reading, creativity, new knowledge and even studying for a new profession after retirement. A person now has more free time and can spend it on preservation of the clarity of consciousness.

Participants have discussed the statement that a large number of «extra» brain zones are activated when creative tasks are given - those that had not been previously used, but are necessary for creativity. At the same time other brain zones which help to embolden the brain itself and also the cardiovascular system, respiratory system, body homeostasis, metabolism and other vital functions and physiological systems are activated. It does not matter if the person starts to discover new tasks or trying to revive the former mental activity. Existing links between cells and structures of the brain become more active, new connections are formed.

2.4. Aging - pluricausal, multicentric process. It occurs in different cell structures - in the nucleus, membranes, mitochondria, etc.; in different cell types - nerve, secretory, immune, liver etc. Along with destructive changes in each cell and in the systems of the body adaptive shifts, vitautus processes occur. They resist fading and functions sharing, contribute to their preservation or resist rapid changes. This is



why an optimal level of activity of a range of systems may maintain at a certain stage of aging.

We can distinguish two types of vitautus manifestations - genotypic and phenotypic. Genotypic vitautus manifestations depend on the transmission of hereditary information. There is an important mechanism for genotypic vitautus - a special repair system, DNA repair - molecules containing the genetic information. Phenotypic vitautus mechanisms are mobilized during the life of the organism. They are presented at different levels - molecular, cellular, tissue etc.

Preservation of homeostasis is very important because its rude violation is incompatible with life. Our whole life is an endless chain of disruptions of the internal body environment, frequent disturbance of homeostasis. Blood pressure, blood sugar, ion ratios etc. vary with every physical exercise and emotional shock. During these perturbations adaptive-regulatory mechanisms that maintain homeostasis are mobilized and improved.

From this we can make a conclusion that the constant disturbance of the internal environment of the body contribute to the preservation of its homeostasis during whole life. Unity and contrast the two processes - aging and vitautus determine the length of a person's life.

2.5. One of the achievements of civilization is the increase of the length of life of a modern man. This led to the fact that XXI in comparison to the XX is characterized by higher number of elderly people, and according to prognoses this number will continue to increase. This consequence brings forward the question about the «vital» resources of an elderly person, and his vitality. If elderly people wish to stay viable, they have to stay active, to raise grandchildren, to be interested in politics, to care for their health, to go in for physical culture. In other words, if elderly people are interested in ensuring the integrity of their SELVES, they need to have an active way of life and not just think of the past.

Hence, to be vital is to stay active, and not just active but creatively and efficiently active. In any age (an old age as well) a man will be viable if he keeps being creatively active, if he has a desire to live active life, to create and to interact with other members of society.

2.6. A problem of safety was analyzed during the discussion. Everyone lives in the world of dangers, constantly threatening his health and his life from the moment of birth and till death. Safety of human activity not only includes preventing the immediate and direct harm to the life, but also to his health. The health status of the population is a key factor in the welfare and safety of the society. A problem of environmental and valeologic education has a specific role in this regard. The efficiency of this process depends on the dedicated work in sphere of teaching the adult population to understand the culture of a healthy and safe lifestyle.

The reorientation of public consciousness, institutions, psychological, medical organizations concerning the problem of the nation's health should be limited to the creation of social and ethnic dominant of a healthy person's healthcare. In accordance with the concept of the Institute of Human Ecology and Health, the main goal is not to cure the disease but to prevent the disease by active self-healing.

Presented experience of health improvement, organization of complex diagnostics of definition of the psychosomatic type allowed us to form an individual way of life of elderly people: food, exercises, daily regime and other steps, directed to building, strengthening and improving of health.

Among the positive measures of health improvement participants have noted the system of individual health improvement on the basis of a complex of psychological, correctional actions with the usage of health-saving educational technologies based on: colors, sounds, music,

aromas, plants, acupressure and reflexology zones massage, health-improving physical culture time, breathing exercises etc.; advisory activities concerning matters of health, the application of body healing drugs, as well as seminars - trainings, seminars (dialogues and round tables).

3. Conclusions made during the discussion «Influence of various social factors on the aging process».

3.1. Within the course of the discussion, an idea was noted: social factors are the distributive policy of the socialist state, social structure of the society and the well-being level of population, the development of social consumption funds, educational activity concerning the formation of the reasonable needs and consumer culture, fashion, aesthetic tastes. Among the social factors affecting the aging process there are:

- existence of the alternative for the employment in the retirement period;
- lack of communications with people of the third age;
- low level of adaptation of elderly people to new social roles and settings;
- structural changes in the family.

3.2. Participants of the Congress have noted constructive solutions of social problems caused by the ending of employment. Approaches to the organization of leisure-time activities of an old man, the most suitable tasks (that would fit to interests of the citizen and his physical abilities) were analyzed. Leisure and recreation are important factors in everyone's life, along with his production activities. For people slightly involved in employment or unemployed at all, leisure is very important, because it satisfies the social needs of an elderly person. Leisure implies tasks that provide a person with a feeling of pleasure, elation and awareness of his social significance – things needed so badly in an old age.

Leisure activities of elderly people may not only be creative, but can be expressed in a variety of exercises and recreational activities, in caring for animals or in breeding of various plants. Leisure activities may include organization of various events and parties for the elderly, computer training, board games, communicative activities (phone call, letter writing, verbal communications) or public activities etc. Thus, when specialists provide an elderly person with activities for the soul, they help the citizen integrate into public life, to rediscover the meaning of life and the will to live.

An experience of the unusual leisure activities of elderly people was presented. The «Knowledge» society has organized the unique in the history of Southern Ural video game «Need for Speed» tournament among the elderly people. Competitions were held in the computer cafe. Retired people were racing on a virtual track. The oldest of the participants, who fought for the victory actively, was 85 years old. Chelyabinsk retirees were very reckless, they competed on the virtual car racing track in 3D with great enthusiasm. Almost all the participants were not familiar with this computer game before. The audience and the press were able to observe the process of mastering of a virtual vehicle controls, and how exciting the competitions were. Players, who have passed the track with the best result in their «four», have struggled for the prize in the final race. For elderly people, not familiar with this cult computer game before, the racing results were very decent.

3.3. The problem of adaptation, the study of the factors contributing to good social and psychological adaptation of elderly people, allows us to speak about aging as a process of adaptation and integration, carried out in two planes - real and imaginary. Conclusions from these studies show that a good physical health, which is given the major attention when talking and writing about old people, is not necessary for good internal general state and normal social functioning the third age. Many



elderly people have a position of a dependant, waiting for the care and attention from the people surrounding them: authorities, physicians, families, imposing the solution of their current problems on them. The main problem among the psychological problems of the elderly and old people is, in our opinion, the motivation, loss of the meaning and purpose of further existence. To help an elderly person to regain the meaning of life, to return to himself, to define, maintain and develop his creativity, to realize his potential - that's the most important task of all specialists of helping professions who work with elderly people. It's not a secret that after retirement many elderly people lose their life guidelines and are left alone with their problems.

3.4. The optimal model of the organization of educational work with elderly citizens has been developed and successfully implemented nowadays. One of the links in this work are the lecture centers, which allow to combine education with communicative practice of elderly people and effective spending of their free time. Elderly people get a chance to overcome social isolation, to establish new contacts, to acquire new knowledge and to strengthen a sense of self-significance, self-esteem, to appreciate the uniqueness of every person on this basis. The variety of subjects of lecture centers helps elderly people to adapt to a new social status, to develop and strengthen their creative potential, to satisfy educational needs, to participate in social life more actively. These technologies of work with elderly people through the organization of lecture centers contribute to the reintegration of old people to the society. Thus the rational combination of favourite activities and a positive social environment in conditions of the stable way of life and family relations will have a positive impact on the health of elderly people and the will expand the range of their communications.

3.5. Psychological features of communication in the elderly age have special significance in comparison to other age periods. Elderly person loses the ability maintain close contacts and his circle of communication is inevitably getting more narrow. One of the conditions for preservation of communications is the preservation of the ability to satisfy needs in the emotional contact. Those seniors who could not maintain close communions in young age or had frequent conflicts are likely to suffer from a lack of communication in elderly age. Enforced isolation and objective lack of social contacts raise the problem of loneliness and become a subjective mental state. Moreover, a person can actually be isolated, but not to feel lonely. If a person fails to adapt to the old age, if he is in despair because of it, if he fears the future - the development of the hostile attitude to others (and especially to the youth) would be typical.

An old age brings changes in the usual standards of living, diseases, severe emotional distresses. Older people become marginalized. We are not only talking about financial difficulties (even though they play an important role), but about difficulties of the psychological nature. Retirement, loss of family and friends, illnesses, contraction of communications and activities – all this leads to the impoverishment of life, dissolution of positive emotions, feeling of loneliness and uselessness. Grown up children often leave their parents, and therefore they feel the lack of family communications, which is now usually carried out by telephone and at the initiative of parents, not the children. Many elderly people lose their wives and husbands and thereby lose permanent family communications, experiencing loneliness. In this case communications with friends, house or street neighbors (in rural areas) play a significant role. However, with the development of computer technologies and the significant reduction in cost of computers a real opportunity to reduce the acuteness of the problem appears. The «Knowledge» society has launched the program «Communication of generations»:

students-volunteers trained single retirees to communicate via Skype. The experiment has shown that one 3-hour session in the computer lab is enough for the retirees to master the program. Those who already have computers, began to communicate with each other via the Internet from the next day and on.

Today ordinary people and specialists have a widespread opinion that the elderly people are suffering from a lack of communications and that this is caused by the reduction of social relations on the one hand and the growth of need to communicate (as the elderly have people have a lot of free time) on the other.

Results of the special survey of 716 retirees in 200 towns and villages of 63 regions, territories and republics of Russia have shown that after retiring the circle of communications is really getting narrowed – this is mentioned by the majority of respondents: 61% (29% of respondents believe that it remains the same and 3% even talk about its extension). In addition, from 55 respondents are much more likely to indicate the presence of free time rather than the lack of it. As the age of respondents advances, the percentage of such responses increases. Elderly people complain about the lack of communications more often than other age groups, but the differences between them are not as dramatic as one would expect.

Lack of communication is felt at most at the age of 55-59; it is probably connected with the fact that by that time grown up children leave their families; at this age women are becoming retired but communications at work are a very significant part of their everyday life. Lack of communication is slightly sharper among respondents older than 70, and it is mentioned mostly by women – a lot of them lose their husbands at this age (only 17% of women in this age have a husband; among men over 70 every second one has a wife).

The survey shows that the majority of respondents older than 60 prefers to communicate with people of their own age, and representatives of the age group 55-60 value diversity in communication at most.

Not all Russians feel the lack of communication when getting older: elderly people are often satisfied with communication with close relatives, so the age limitation of social contacts is not too dramatic. Most of the elderly respondents simply can not avoid contacts with close relatives, as most of them live together; totally lonesome people are relatively common only for a group older than 70.

Business communications vanish after the retirement. Grown up children often leave their parents – this shortens the intensity of family communications of retirees (often carried out by phone and on the initiative of parents – not the children). Many old people lose their husbands and wives and therefore lost constant family communications and experience loneliness. Communication with friends and with house or street neighbors (in rural areas) becomes very important.

As a conclusion we would like to offer psychological recommendations to social care services and relatives of elderly people – recommendations concerning the problem of communications with old people.

It is very important for the elderly people to try to keep and maintain those values and the way of life that were natural for them in earlier age. Retirement changes a lot of things. Social connections, formed through years, break and vanish, the circle of communications is getting smaller. Not always do the retirees manage to organize their lives in new conditions, to maintain active positions, to overcome cultural deficit. That is why a major role in solving of this important problem belongs to social care services. These services are called to: create conditions for free and various communications of representatives of elderly age groups between each other, with relatives and family members, with representatives of staff; provide access to amateur creative activities and handi-



craft; involving elderly people to raising and moral-ethic development of children and youth; promoting the unity of elderly people; involving them to activities of public organizations and political, social and economic relations groups; satisfaction of cognitive and cultural interests; general intellect level maintaining and improvement.

3.6. There are different technologies of leisure activities organization of elderly people. The selection of a particular form is connected with the prevalence of personal values, habits, inclinations, interests and wishes of such people. However, social isolation (caused of objective reasons), felt by the majority of the elderly, puts to the need to communicate, establish new contacts in the changed social environment in the forefront. Communication outside the family together with various types of creativity and informational support are dominant in the interests of a modern elderly person. Leisure-time activities of senior citizens in such cases involve the solidarity of work, everyday life and recreation.

3.7. Optimal models of organization of educational work with senior citizens are developed and successfully implemented nowadays. One of the links in this work are the lecture centers, which allow elderly people to combine education and communicative practice and to spend their free time effectively. On this basis elderly people get an opportunity to overcome social isolation, establish new contacts, gain new knowledge and strengthen a sense of self-esteem, assess the uniqueness of every person.

The variety of subjects of lecture centers helps elderly people to adapt to a new social status, develop and strengthen creativity, meet educational interests. Lecture centers promote active participation in public life. Ultimately, these technologies of work with elderly people - through the organization of lecture centers promote the reintegration of elderly people into society. Visiting lecture centers helps elderly people to find a ways of solving various life problems, to define new guidelines in social environment, to gain an adequate self-understanding and solidarity with other people. Obtaining additional education capacity, students of lecture centers are trying to solve their problems by themselves, without waiting for help from the outside.

Therefore rational combination of favourite activity and positive social environment in conditions of stability of everyday life and family relations affects the state of elderly people in a good way and widens of their communications.

3.8. Participants offered psychological recommendations to social care services and relatives of elderly people – recommendations concerning the problem of communications with old people. Purposeful activities of these services are called to: create conditions for free and various communications of representatives of elderly age groups between each other, with relatives and family members, with representatives of staff; provide access to amateur creative activities and handicraft; involving elderly people to raising and moral-ethic development of children and youth; promoting the unity of elderly people; involving them to activities of public organizations and political, social and economic relations groups; satisfaction of cognitive and cultural interests; general intellect level maintaining and improvement.

3.9. Studies concerning lonely elderly people also revealed their main psychological problems: they experience difficulties in communication with social services workers and neighbors; they are suicidally inclined; they suffer from depression caused by the termination of aims of young age and their whole life; they feel guilt towards dead relatives; they fear death and dishonourable burial. The way of life of elderly people is mostly defined by activities they go in for in they free time and opportunities, granted by society. Being socially active, elderly

people make their lives richer. In this regard it is very useful to involve elderly people in the work of various social groups, to the organization of meetings, TV and radio programs devoted to elderly people, to the work with children and youth. But the basis of everyday life of retirees is now home, health, passive rest and entertainment. As it was shown in a whole range of studies, communication of old and elderly people is often characterized by certain negative features: lack of attention to others, impossibility to concentrate on their words and feelings; many become self-centered – this is caused by self-doubt, feeling of loneliness, confidence in one's absolute rightness and absence of the ability to switch to points of view of others. An elderly person is often unable to concentrate on the words of others and to be attentive to them for a long time; speech of an elderly man is often scrambled, words are illegible – that is why elderly people have to listen more carefully to hear better; many elderly people are very verbose in the conversation, because it becomes more difficult to formulate an idea - a man has to repeat himself often, mention different small things, his speech is long and confused; it is difficult for the elderly people to participate in a group conversation when several people speak at the same time - they hardly understand the meaning of the conversation, they can't get fully involved in it and answer questions fast.

Materials of psychological studies and life observations allow us to consider the need in communication to be one of the most dynamic and potentially rich psychic constructs of a human, changing throughout his whole life qualitatively. Changes also affect its content-motivational characteristics, forms, means of satisfaction and opportunities to make influence on other sides and structures of the personality.

At different stages of ontogenesis various modifications of the need to communicate arise, as well as new relations between them - this determines its transition to a higher organizational level. Development of such integral personality constructs of the human psyche as self-awareness and individuality (these determine the integrity and stability of the psychic system) is largely determined by the growth of the need to communicate. In addition, this need is directly related to the emergence and development of other specific human behaviors and corresponding needs - moral, aesthetic, cognitive, needs in professional, social and organizational activities, etc. A content analysis of these nonmaterial personal needs clearly reveals specific forms of the need of the individual in another individual.

3.10. The problem of socialization and socio-psychological adaptation of elderly people is currently one of the most urgent not only for psychological science, but for the whole society. Studying the characteristics of the flow of the elderly age crisis, experienced by people in different public and social situations, we can reveal new, not known before factors and patterns of the psyche genesis.

Changes in the conditions of life of elderly people caused by the transition processes in the society, as well as the retirement, have made them face the need to adapt to these processes. Despite the fact that these processes are being studied for years now, the mechanism of adaptation to life in old age is actually out of focus of researchers even at the conceptual level.

Modern social conditions around the world, focus on youth, an active lifestyle and the philosophy of achievements make this segment of the people the most vulnerable. Social and psychological status of elderly persons in economically unstable regions is especially hard. Changes in psychosocial status in old age differ from the previous ones. Here comes the narrowing of the range of physical and social opportunities. This change includes several stages: becoming old, retirement, widowhood.



Satisfaction from life and success in adaptation to the old age depend on health primarily. The negative effect of poor health may be softened by mechanisms of social comparison and social inclusion (Craig). Financial status, orientation on others, the ability to adopt changes - are also important. Reaction to retirement depends on the desire to leave the job, health, financial status, attitude to colleagues and whether the resignation was planned. Widowhood usually brings loneliness and unwanted independence. At the same time, it can provide a person with new opportunities for personal growth. And the meaning given to the events by a person is often more important than events themselves.

Successful socialization of the elderly is one of the basic conditions of maintaining the high quality of their lives. Psychological component of lifestyle is one of the most critical and far little studied problems of the elderly.

Another factors that determine the social adaptation are value norms, standards and traditions of society in general and older people in it; the adaptation can not be examined separately from public relations, out of the objective social processes. Processes of group identification and assimilation of group stereotypes are parallel to one another and cause each other i.e. stereotypes will be adopted in case if the person identifies himself with the group, if he is considers himself to be a member of it.

The success of adaptation depends on the degree of status and role certainty, which are in direct proportion to the level of social identity, i.e. the degree of identification with certain cultural, ethnic, social and age groups. In the public mind the role of the retiree, widower or just an old man is very uncertain. There is also a lack of relevant role expectations in the society. The loss of roles and the role indeterminacy (as a consequence) demoralize the elderly. This deprives them of social identity and often affects the psychological stability in a negative way.

Since the self-preservation of «society-family-identity» in their relationship and development objective is the key function of the process of social adaptation, adaptation of the elderly is considered to be a comprehensive construct, made up of many components. Its criteria are:

- on the level of society: the degree of convergence of value orientations of various age-gender social groups and the degree of concurrence of auto- and hetero-stereotypes of elderly people;

- on the level of group: the degree of role adaptation, the degree of positive social identity, the degree of incorporation (locking on the closest environment);

- on the level of personality: adaptation to the process of aging itself and the degree of positivity of personal identity.

Therefore, psychological changes that occur in the process of aging, mark the studying of their dynamics and particularities of social behavior of elderly people as the primary task. Because of the fact that social adaptation is one of the leading mechanisms, that ensure the integrity of personality and predictability of its activities, this problem must be in the spotlight of researchers' interests.

3.11. Difficulties connected with the search for adequate ways of socialization, uncertainty of future and even present and past - all this is the reason for quite a widespread phenomenon of «escape» - refusal to be socially active. People turn to their families, nature, the beyond. The belief in fortune-telling and different fictional predictions, which subjectively give people hope for overcoming of uncertainty and forthcoming of any even unstable support, is spreading.

Adaptation process suppresses individual needs of a person. Problems with adaptation often occur in the age of 45-65 and this is called an «age-related depression». People suffer from a deep psychological crisis at this period. Many conflicts emerge in their lives. The personality is influenced by many factors at this time: factors of stages of life

(a man analyzes his life. In this regard the important thing is how he evaluates his past, present, future. Does the environment allow a person to fully open and express himself. Does a person look into the future with optimism or has he lost all his hope); health factors (how does the person psychologically overcome the reduction of physical strength, natural or caused by diseases); social factors (how hard is it for a person to deal with his children going away and certain problems, for example, unemployment).

Problems with social adaptation emerge if the person's roles in different social groups do not match. Responsible worker, caring father and popular person among friends – such requirements often make a person feel stressed. Sometimes he just wants to be himself.

The stress, caused by adaptation problems may be so heavy that it may bring nervousness and indisposition. Upon certain conditions such problems may cause spasmodic asthma, ulcer ventricle disease, arthritis. Emotional tension, caused by high pressure may provoke psychic diseases.

Aging is expressed in various psycho-physiological areas. As the person is getting older, psychic and physical activity is getting weaker and intellectual and somatic incapacity is strengthening. Matters of adaptation are primary on every stage of life. Adaptation capacities of a person together with the comprehensive adaptation-regulatory system allow a person to fulfill personal, family-related, productive, creative and everyday activities during his whole life.

Social adaptation (socialization process) is the most significant for a person as the representative of the society, as its active creator. A socialization process allows a person to «fit» into the micro-society (family, friends, students team etc). Socialization process becomes more global for a person when his moral-ethic behavior, aims to creative work, creativity, peaceful existence, acceptance of reforms, adopted by government are defined.

Factors of internal nature (these may include personal characteristics, formed on the basis of biological prerequisites on the one hand and on the basis of the influence of the society on the other) are at the basis of human adaptation. Influence of adverse conditions of education forms the flawed personality, which reveals its inconsistency in the socialization process and can behave in deviant and even delinquent way. Despite the involvement of society in shaping of personality, it appears to be an «internal» factor in the socialization process.

This category of socialization factors also includes age (having a specific character). This specificity is expressed through its exposure to social influence (considering its biological nature). Throughout whole life adaptive-regulatory mechanisms evolve, form in childhood, stabilize in adulthood and become invalid in elderly and senile age. At the same time biological mechanism is constantly experiencing social-psychological, often deconditioning influence.

The category of external, objective factors of socialization include the society itself, i.e. the situation concerning education, housing, family relations, employment.

Usual conditions of life, sometimes changed upon the decision of man (change of job, location, family relations breaking) with a «well-established» fully formed personality have a little effect on the change of human socialization.

A completely different situation arises in case of radical change of residence, moving to new conditions, and also in conditions of «age-related destruction» of adaptive-regulatory mechanism. This is a situation of placement of a senior (old) man to the nursing home - considered as a crisis in the life of an elderly man in the process of his socialization.

At the initial stage of staying in nursing homes elderly people expe-



rience a crisis due to a change of the usual stereotype, the need to take the new environment into account, regulated discipline in the institution, a sense of «unfreedom» and dependence.

This is a difficult situation, including the lack of necessity to care for their socio-everyday conditions and facilitation of life on the one hand, combined with the unusual overprotection of staff (this reduces the initiative) on the other. Both of these contradictory circumstances, create an unbearable psychological burden on the elderly person and make it difficult to adapt to new social conditions.

In the environment of an institution established to socially support elderly men, they face new circumstances, unknown in a past life.

For an elderly person in a nursing home, a new situation looks like the social field, and the process of adaptation can be seen as the mastering of the social field. An adaptive space of the nursing home with all its functional rooms, the scope of activities to satisfy vital needs of the elderly, the sphere of contacts with the outside world, the sphere of medical and social services and a situation of moral and psychological stability and reliability are all the objects of the social field.

Analysis of elderly people in nursing homes, conducted taking such criteria of social activity as the ability for self-care, communication, labor and socially useful activities, the ability to conduct leisure activities into account, has shown its inhomogeneity.

The heterogeneity of the nature and the degree of intensity of social activity of elderly people in nursing homes has determined their needs in different and specific social adaptation events.

More than a third of elderly people in nursing homes need adapting and activating events. The meaning and content of social and psychological adaptation of elderly people in nursing homes is in the creation of adaptive environment, including the active functioning of all social services of an institution. The main content of activating-adaptive environment and social technologies is the so-called occupational therapy. It includes the feasible work of elderly people in health and labor workshops, subsidiary farming with official registration. Socially useful activities, participation in leisure activities, communicative activities are the components of social technologies of adaptation of the elderly in nursing homes.

Thus, all of these components in their close interaction have a positive impact on the elderly person, contributing not only to his adaptation in new conditions, but also socialization, maintaining an active lifestyle, preventing premature aging.

3.12. The need to maintain an active lifestyle in an old age is one of the most urgent topics of modern researches. Solving of socio-cultural development problems of elderly people in the modern social context is to be found in the field of leisure. This is due to the fact that in elderly age the structure of life changes in most cases.

A human life is not complete unless his right to rest and to make use of the preferred forms of spending free time is realized. Leisure plays a particularly important role in lives of elderly people, especially if their participation in professional activities is difficult. In current economic climate elderly people occupy marginalized socio-cultural position in the society. Limiting the set of social roles and cultural forms of activity narrows the scope of their way of life. Therefore, major attention is paid to leisure after the retirement or in connection with the disease, when an elderly person has to adapt to new conditions of life.

Cultural and leisure activities, with their huge baggage of forms and methods of cultural development of the individual and the socializing influence on it, are able to optimize life of elderly people, to stimulate their intellectual and physical activity, to develop creativity, to promote the efficient process of adaptation to the modern world.

3.13. Family relations begin to play the most significant role within the entire system of social relations at this time. Family relations have particular features. Children's departure from the family precedes an old age – this is experienced by parents as a phenomenon of «empty nest». Emotional ties with children become weaker; they have their own families now. At this time, parents need to establish new relationships with older children; to establish relationships with their spouses; to master the role of grandparent; to maintain their marital relationship. Certain difficulties and problems may arise while solving these issues. These are: the loss of the meaning of life, cooling of the marital relations, problems in communication with children because of the parents' attempts to control them. The need in recognition and respect from the side of children, the desire to feel self-necessity and importance are growing.

When spouses are left alone, there comes a psychological tiredness from each other. Three types of relationships of spouses are defined at this stage: «coexisters», «partners», «friends in love». Each type is determined by the degree of emotional closeness and mutual understanding. They think of themselves as of strangers and therefore want to hide from each other. They want to get away from each other, not to see the fruits of a failed shared life, to get rid of the huge guilt towards each other. However, there is always a possibility to return to each other, rejuvenate the relationship. For this it is necessary go pay attention to a partner, to rethink their relationship in a new way, to come back to the beginning, when the spouses were still together, to love and to be happy together.

In the elderly age, people often face the problem of death of a spouse. Then the one, who is left, faces the problem of dealing with grief and overcoming loneliness. The following lifestyle models of this period are defined: «life in the past», the loss of the meaning of life and rejection of future, the deliberate solitude; «life as an expectation of death», the desire to «reunite» with the dead spouse, conversion to religion or philosophy; the dominant self-centeredness - focus on own health, self-care and self-service, integration with the children's family, self-realization as a grandmother (grandfather), self-realization in professional or social activities; remarriage, creation of a new family system.

Men choose different options for life after the death of wife. Women mostly prefer the integration with their children's family. Indeed, assistance to grown up children and caring for grandchildren bring a lot of joy and sense. However, an attitude to the role of a grandparent can be different. There are the following types of primogenitors: formal - with a clear vision of their role in the family, surrogate parents - who took the responsibility and care of their grandchildren; the source of family wisdom – providing the grandchildren with cultural heritage and information about family roots; inventive persons - entertaining grandchildren; detached - rarely interacting with their grandchildren.

Three types of grandmothers are defined: 1) grandmother - victim. Of all the possible life roles, she is realized just as a grandmother. Fussy, tired, always not on time, tortured by anguish and anxiety, she complains that she had sacrificed everything for the sake of their children and grandchildren. However, without this role her life becomes meaningless. In the grandmother role she feels herself to be needed. As a result of overprotection grandchildren are susceptible to neuroticism and have difficulties in adapting to the team; 2) grandmother – rival: claims to be the mother of her grandson unconsciously competing with her daughter or daughter in law, whom she constantly criticizes, expressing their discontent.

Failing to realize her ideals of upbringing, she is trying to do so



for the grandchildren, solving her personal problems this way. All this brings tension in family relationships. Violation of the hierarchical structure of the family usually leads to the feeling of inferiority, passivity of grandchildren; 3) harmonious grandmother accepts this role as joy. She truly loves children and grandchildren and still retains her freedom and independence, feeling the significance of her personality and life. Such grandmother can be a reliable support, kind and wise advisor. Thus, along with all other ages the elderly age can be considered as the age of the development. Problems solved by elderly people are perhaps more important and significant than those that encountered by a man in other age periods.

4. Conclusions of the discussion: «The way of life as a significant factor affecting its duration»:

4.1. The problem of the discussion is urgent, as it affects the interests of people of all ages due to the fact that: firstly, elderly people do not always successfully cope with manifestations of age in matters of health, activity, social situation; secondly, each person faces aging and relevant changes no matter what; thirdly, almost all families include elderly people and it is important to organize such an interaction with them, which can contribute to the well-being of family relationships and self-realization of each member of the family.

4.2. Lifestyle is the resource that allows us to solve the problem of aging structurally and fully, returning the elderly man back to everyday rhythm, contributing to his successful adaptation and integration into a communicative, cultural space, self-realization and psychological stability.

4.3. The man, who entered the old age, does not lose, but keeps on, continues to gain valuable and developing experience. He can share it and show an active lifestyle position, the usefulness to the society and close people.

4.4. Way of life of elderly people is rebuilt taking the occurring changes of social status, daily activities, family-role attitudes and health into account.

4.5. The problem of the attitude to old age in the public consciousness. How does the semantic content of life in old age change, and then what are the opportunities for self-realization in the old age?

Difficult situations arising in the retirement age originate from the years passed. For example, people who were intensely engaged in self-education in earlier age, maintain the clarity of consciousness for much longer period of time. That is why people who fill themselves with knowledge throughout life, easier adapt to an old age. If the world outlook is wide enough, it will be much easier to find a creative activity. In this regard, it is necessary to prepare for old age long before it comes.

Only from the perspective of old age you can deeply understand and explain life as a whole, its essence and meaning, its obligations towards the preceding and succeeding generations.

People try to suppress problems of old age. We try to replace even such words as «senility», «old man» with the following: the elderly, retirement age, aged person... As if it is shameful to be old. But it is impossible to be young forever! And we need to prepare ourselves to an old age. We should start preparing in middle age for its arrival not to be unexpected and tragic. For it not to burst out with misunderstanding of children, loneliness and resentment towards the state, which has trained a huge army of bureaucrats purposely - to torture retirees with collection of various documents and standing in queues.

Beautiful senility is the result of life efforts, especially of the man himself. Of course, one can not deny many other factors - both social

and psycho-physiological, but existential fullness of life of the individual, the vector of its development and its dominant emotional background are the key to a decent human aging.

4.6. Participants discussed the following questions: what happens to the human vitality in elderly age, how can it affect the way of life? What are the methods of studying the viability?

One of the achievements of civilization is increasing of life duration of a modern man. This led to the fact that in the XXI century (in comparison to the last century) a general number of elderly people has become higher, and according to prognoses it will continue to increase. This circumstance is the important issue of «vital» resources of elderly man, his vitality. E. Erickson analyzed the stories of people over seventy in his book «Vital Involvement in Old Age». In particular, he was interested, how had they coped with life's challenges. He came to the following conclusion. In the aging process physical and mental capabilities naturally reduce. If elderly people want to remain viable, they have to stay active, to raise grandchildren, to be interested in politics, to care for their health, to go in for physical exercises. In other words, E. Erickson insists that if elderly people are interested in preserving their integrity, they should have an active lifestyle, not just to fall into memories about the past. From our own understanding of viability, we find many proofs of manifestations of the individual's viability obtained by the biographical method. Thus, according to the studies of life of people prominent in the scientific and cultural community, we consider the personality of Austrian biologist K. Lorenz to be an example of a strong viability. We will not carry out the detailed review of his biography. We will only note those his personal characteristics, which indicate a string viability of the scientist. During the Second World War, K. Lorenz was in Soviet prisoners of war camp in Armenia. Analysis of the harsh living conditions in the camp makes all the psychological and physical burden of existence of the professor of psychophysiology obvious. There was not enough protein food. However, knowledge in biology helped him overcome this problem. «Professor,» as they called him, used to catch scorpions and eat them uncooked. He knew that they only had poisonous tail. Such observation, persistence inherent to a scientist and lust for life allowed him not only to make one of the most important scientific discoveries in the field of conditioned reflexes, but also to write a book in harsh conditions of the camp.

The discovery was made as a result of observations of mountain goats during the works, at which prisoners of war were occupied. In captivity K. Lorenz performed active anti-fascist work and read lectures and reports to prisoners of war. This information was kept in his personal file. Trust and authority among the prisoners helped him to obtain the respectful nickname «Professor». In 1948 K. Lorenz was released from captivity and returned to his family. We can see that the period of life of the famous scientist, when he was in captivity, shows the highest degree of viability of the outstanding personality of biologist Lorenz. Vitality allowed him to remain viable under adverse conditions contrary to scientific creativity. Viability of the scientist is proven not just by the seeking for natural biological survival, but also by the scientific discovery made in the harsh conditions of the camp and a written book. This is an instructive example for those who do not choose life goals and do not seek to achieve them, being in more enviable the situation. Thus, the viability is a preservation of activity, and not just any activity, but creative and productive one. A person in any age (including the senility) will be viable if he maintains being creative, wishes to live active life active, to create and interact with other members of the society.

I would like to focus attention on the fact that if you forget purely biological survival needs (which Lorenz showed in extreme conditions



of camp life) for a moment, then we must admit what in the elderly age, in ordinary human conditions (if the disease has receded into the background, of course) depends on the **meaning of life**.

Different elderly people obviously understand the meaning of life in different ways. It may be family, creativity, entertainment. But there are quite a few creative people, and it seems to me that a person must work at least a little. You can work in the garden, but it's seasonal work. It is better to carry out the work the basic labor activity was devoted to. Carry it out at least a little - to feel the need of the society in you. A little work gives some variety, and also makes it possible to gradually reduce activity, but in all circumstances, the activity should be subject-related. Social activities or even interest in politics do not give the needed effect.

The question of viability research methods, especially the viability of elderly people is still open. There are two reasons for this. Firstly, since the viability research by B.G.Ananyev in the 50's, there haven't been any other systematic, consistent and wide psychological researches related to this subject. Probably the only exception is the individual doctoral researches, but there are not too many of those (to be precise, not more than 2 units). Such a small number of reports can not significantly affect the methodological basis of the viability problem. Secondly, these studies are devoted to the viability of teenagers and young adults only. Thus, we still know very little about the viability of a person. The same can be said about methods of studying the viability. As far as we know, there are no methods of measuring the viability, widespread in psycho-diagnostic practice and «officially recognized» by psychological science that meet all the requirements of reliability, validity and standardization. However, there are some attempts to develop such methods. For example, on the basis of the Leontyev viability test. Thus, the development of methods for viability is continuing now.

Continuing the discussion on methods of research of an elderly person's viability we would like to note that this issue is extremely comprehensive. The complexity is particularly in experimental testing of viability. Is it possible to build and perform an experiment, the results of which would convince that one subject of experiment is more viable than another? Question of the method makes us turn to the equally important issue: the criteria of viability. Who is more viable? If we take the understanding of viability based on ideas of E. Erickson (that the viability is a creative activity), is it correct to say that «the more activity, the more life»? Unfortunately, we have to admit that at the present time there is more questions than answers about the viability of a person. However, we can still make some conclusions about the viability of the elderly person. On the basis of the idea of Maslow (he studied the self-actualization of the personality on the basis of biographical data), we tried to apply the method of biographical study of famous people to the viability research. Many famous people, scientists, politicians and artists retained an enviable vitality while working in the creative fields and carrying out researches. I.Pavlov, L. da Vinci, L. Tolstoy etc. achieved good results in quite a mature and elderly age.

As it was noted in previous reports, viability and creative activity are bound tightly. What can threaten the creative activity in an elderly age? We all know that illnesses, possible incapacitation, depression etc. are the permanent companions of the senility. They can act as a serious obstacle in preserving the creative activity. Not only elderly people face it, but also younger ones. Without health there will be no desire to do anything. From the first sight health and viability naturally correlate. It is true that the healthier you are, the higher your «ability to live» is. At the same time we must admit that good physical state of a body does not guarantee the high level of viability. Moreover O. Sacks describes cases when sick people

demonstrate an overwhelming viability (although the author does not use the term «viability»). Discoveries in neurology have shown that sicknesses may have a creative function – by activating the hidden body powers: «a person overcomes his sickness because he is able to switch and to adapt in accordance with the violations occurred». Therefore correlation between health and viability is not as obvious as it may seem. Stepanova, M. Romantic Science of Oliver Sacks // School psychologist. 2011. №3. Thus, the absence of health is not the main threat to viability.

There is a special medical term «retirement disease» when a previously healthy man accustomed to a measured, constant labor activity, suddenly faces a number of painful diseases. For example, insomnia starts to disturb him, groundless fatigue appears, nervous irritability increases, moral spirit falls and chronic diseases worsen. The man is was alone with his fears, he faces acute shortage of communication and life seems to be pointless. At the same time retirees, who live active social life and have creative hobbies stay young and healthy for a longer time. Level of their life improves qualitatively. Recent scientific studies have proven that a favourite activity is a kind of an adaptation to new life conditions, a way of psychological rehabilitation of the elderly. According to the research of the Laboratory of Clinical Physiology of the Research Centre for Clinical and Experimental Medicine of the Siberian Branch of Academy of Medical Sciences, we can note the following positive aspects of psychological characteristics of elderly people: an intuitive-creative thinking is actively functioning in senility, as it used to in the childhood; elderly people contact with children on an emotional level better than young people (no wonder they say: «This old, that young!»); relying on developed non-verbal communication skills elderly sense and understand other people subtly; elderly people have a rich life experience.

4.7. How do the needs change in elderly age? Do these changes negatively affect the way of life? The needs of the elderly people are the same as in earlier years. This is certainly true if we are talking about the «personal needs of the first level (survival, safety)». However, needs of higher levels can change, can't they? Reevaluation of values may take place. What used to be valuable is now out of interest. A young man used to go in for sports. In older age the need to go in for sports can transform into a «contemplative» need to watch sporting TV programs or visiting the stadium as a fan. May interests, needs and desires may become irrelevant.

«Greetings! Partly I agree with you. The nature of factual aspirations changes as the man ages. But does it mean that the needs change? Don't you think that here we actually have an adaptation of altered possibilities to traditional needs? Yes, I did stop playing football – it became difficult. But I still watch football matches on TV, and I understand, what my actions would be if I was an unlucky player. I jump up and hit the ball «correctly» (imitate the hit).

Moreover I watch football only because I imaginary identify myself as my favourite team. Its game is my game. Otherwise I would be indifferent to football.

I am still interested in women. I wish to meet them, wish them to like me... But... At the same time I go on reading, watching TV, traveling, disputing with friends, going fishing and playing poker with them. If I am able to work, I do my job and there is no resistance to my working activities from the side of the society. And I always feel an age-related nostalgia. There are so many things I would like to do but much less things I can afford myself to do! I wish to admit that habits can change under the impact of circumstances. But we are talking about direct age-related corrections. About cause-and-effect relation between age and needs. A few more words: my heart still starts to beat harder when I see little models of planes I used to collect when I was a child...»



The studying of needs is one of the most difficult problems of psychology, because you can not see them directly. You have to think of their presence, level of their development and characteristics of their contents on the basis of indirect data. Most psychologists assert that a man has a specific need to communicate. But they do not define the nature of this need or formulate it tautologically as «the desire to communicate», «desire to be together». This leaves unexplained why people tend to be another and why they need it.

The question of origin of the need to communicate is also not resolved. Few believe it is entirely inborn. A different point of view is put forward much more often. It is the assertion that the need to communicate develops during life, in the actual practice of human communication with others.

Actually a question about the specifics of the need for communication - its qualitative originality and irreducibility to any other needs is still open. It is often acknowledged in theory, but in practice the need to communicate is often reduced to other needs - in impressions, safety, comfort or in general well-being.

Materials of psychological studies and life observations allow us to consider the need in communication to be one of the most dynamic and potentially rich psychic constructs of a human, changing throughout his whole life qualitatively. Changes also affect its content-motivational characteristics, forms, means of satisfaction and opportunities to make influence on other sides and structures of the personality.

At different stages of ontogenesis various modifications of the need to communicate arise, as well as new relations between them - this determines its transition to a higher organizational level. Development of such integral personality constructs of the human psyche as self-awareness and individuality (these determine the integrity and stability of the psychic system) is largely determined by the growth of the need to communicate. In addition, this need is directly related to the emergence and development of other specific human behaviors and corresponding needs - moral, aesthetic, cognitive, needs in professional, social and organizational activities, etc. A content analysis of these nonmaterial personal needs clearly reveals specific forms of the need of the individual in another individual.

4.8. Problem solutions were found during the discussion: on what basis is it preferable to build internal family communications; what can the elderly person do in the family.

Social environment and interaction with people are important for the elderly. Therefore, the family plays one of the biggest roles. It is necessary to take the emotional background, living conditions, family system condition, etc. into account when providing psychological assistance. Elderly people are often afraid to be alone in the family. Loneliness is one of the causes of stresses and conflicts. It is important for the elderly person to feel his own importance. This requires daily conversations. Any member of the family can ask an elderly person for an advice, thus emphasizing his experience and significance. The possibility of joint creative work. Puzzle or application-making not only promotes the unity of family members, but also acts as a way of self-realization of an old man in connection with a retirement and lack of professional development opportunities. The daily routine organization. It's hard enough to spend time with an elderly person taking the educational activities or professional employment into account. It is not surprising that many elderly people adopt emotions from the TV or casual conversations on the street. The daily regime will provide most productive adaptation to new conditions caused by the lifestyle changes. It will allow the elderly person to organize his time. It is necessary to take physical and psychological characteristics, abilities and skills of a man into ac-

count while drawing up the daily regime. It is important to know what does the elderly person like to do, to find out his interests and hobbies.

A perfect way to organize a family communications with an elderly man is to make him focus on formation of his legacy - writing his memoirs, structuring photo-archives, dictating on tape etc. These activities will raise not only his self-significance, but also make him more significant in the eyes of his close relatives and give a sense of necessity and importance of his activities.

4.9. Interaction as an additional opportunity to carry out communications. To what extent is this resource available for the elderly and how is it integrated with their way of life?

We walk the path of progress and general computing. There is a computer in almost every family now. Everyone knows that the Internet can be used to communicate with interesting people, get answers to the stated questions. It seems it is so good to keep up with the times! But here's an amazing thing: the middle-aged people use these benefits a bit unwillingly. They are afraid of everything new; many elderly people think that they are no longer able to acquire new knowledge, and that Internet is not for them.

In addition there is a lot of different «compelling» reasons not to use a computer and Internet access: fear of a large flow of information, «I don't know how to use the keyboard», «mouse scares me», «it is uncomfortable to read from the screen, the books is much more familiar,» «it is bad for my eyes «and much more ...

At the same time computer and Internet provide an elderly person with many opportunities:

- Wide communication opportunities. What does the majority of elderly people need? Communication and attention of course. Today communication mostly takes place over the Internet: people create circles of friends in various social networks (in Odnoklassniki, Facebook or Youtube etc.) So why should our grandparents be deprived of the opportunity to communicate from the comfort of home. Don't you think it is nice to continue the conversation with an old comrade, with whom you used to have a long postal conversation? Or how joyful it is to chat with colleagues, to learn about their lives and discuss their ways of overcoming the difficulties of your age.

- Video chat with relatives. The biggest advantage is the communication with your children via Skype for example. Even only for this an elderly person should master the PC. Skype-communication is free and allows you to see your children everyday, even if they live abroad and can visit you only several times a year.

- A lot of useful data. Even if a person is over 60 it does not mean that his life goals are lost and various fields of knowledge are no longer interesting for him. Many old men often enjoy reading new bills on official websites and women find new recipes and cook pies.

- Cure from loneliness and depression. Practice shows that elderly people familiar with the PC feel themselves more self-confident in life: they are joyful and still have an interest for everything new. They suffer from loneliness less (if they had lost their spouse) and restart many old friendly relations in real life.

In the context of the communication problem discussion, interactive ways open up exciting opportunities for its implementation.

We often see the picture: an elderly women and men, looking attentively at the computer screen, trying to understand the basis - how to handle this wonderful technology. Some look at such attempts with irony, others - with respect. So is it necessary to torture yourself by getting new knowledge about ways of handling the computer?

In fact, there are three reasons that make such efforts really useful.

Firstly, working retirees are greatly attached to their work. The



younger generation comes close due to the fact that young people are much better with all the possible achievements of science and technology. In addition, many companies are using fully computerized accounting in their activities, presenting more strict requirements for the staff (especially people of the retirement age). This is perhaps one of the most important reasons why a computer gives an opportunity to continue the beloved work.

The second important reason for the mastering a computer is to increase the level of communication between our parents and grandparents with others. Being retired, they usually spend the whole day in front of the TV. Maybe it comes from loneliness and lack of attention, which can be found on social networks.

Let us consider the third benefit for our parents and elderly relatives begin to master the computer. In fact, when we begin to engage in new unfamiliar things, we help our brain not to get old.

New business stimulates brain activity. Thus, the mastering of a computer is a great tool against sclerosis and other diseases of old age.

Only in Chelyabinsk for a year with little The «Knowledge» society trained 75 groups of pensioners to master the computer. The society trained about 1,000 listeners - retirees. For example, a woman at the age of 86 was training in a beginners group. She understood everything easily! However, we have developed our own special teaching books for retirees using the language understandable for them. On the first lesson we remove the psychological barrier, a sense of insecurity and fear. And then - after 6 days of classes (2 hours each) retirees master the text editor, e-mail, the Internet and even learn to draw with the mouse. And for anyone willing there is a possibility to learn at more advanced courses.

We also have an entirely unique experience – when a blind lecturer taught blind retirees to use the PC. Our lecturers know how to work with retirees. Groups unite representatives of various professions: doctors, actors, wallers, modelers, cleaners, jewellers, tower crane drivers etc. and they all do it! After the courses retirees not only get new opportunities for communication, but also get a chance to find a new job. Not only do we teach how to work on the computer, but also - how to use an ATM, a terminal, a cell phone.

4.10. Lifestyle opportunities in the context of overcoming the feeling of loneliness in an old age. Communication is a specific form of human interaction with other people, the process of establishment and development of contacts between them, created by the need for joint action. Communication of elderly people has its own features that are associated with the physiological process of aging and with the way of life of elderly people. When entering the old age period some people face sharp changes in employment, lifestyle, financial situation and other conditions of life. For others these changes may be smooth. The most important event for the majority of elderly people, that radically changes their way of life, a world outlook and position in the society is the retirement. In fact for many people this fact marks the beginning of an old age - the next life cycle. In general, lives of old people are closed and uneventful. Their thinking is not driven by the need for active work or any fresh views. Especially when their life is limited to home and a small circle of friends. Only those elderly people may be good interlocutors, who live their lives actively, up-to-date, read a lot and think of books read. It was found that living alone or in a closed society (for example, nursing homes) negatively affects the immune system of those who have reached the «golden age.» First of all, devoid of different age-related communication elderly people no longer see the point in their existence. They don't know why and for whom would they live here any longer. Death and disease that an elderly man has to observe living and communicating only with a small circle of his peers also negatively affect his state. Researches of lonely elderly people also revealed their underly-

ing psychological problems: they consider it difficult to communicate with social workers and neighbors; suicidally inclined; often suffer from depression due to the collapse of ideals of youth and whole life; feel guilt before the dead close relatives; fear death and the unworthy burial. The way of life of elderly people is mostly defined by activities they go in for in their free time and opportunities, granted by society. Being socially active, elderly people make their lives richer. In this regard it is very useful to involve elderly people in the work of various social groups, to the organization of meetings, TV and radio programs devoted to elderly people, to the work with children and youth. But the basis of everyday life of retirees is now home, health, passive rest and entertainment. As it was shown in a whole range of studies, communication of old and elderly people is often characterized by certain negative features: lack of attention to others, impossibility to concentrate on their words and feelings; many become self-centered – this is caused by self-doubt, feeling of loneliness, confidence in one's absolute rightness and absence of the ability to switch to points of view of others. An elderly person is often unable to concentrate on the words of others and to be attentive to them for a long time; speech of an elderly man is often scrambled, words are illegible – that is why elderly people have to listen more carefully to hear better; many elderly people are very verbose in the conversation, because it becomes more difficult to formulate an idea - a man has to repeat himself often, mention different small things, his speech is long and confused; it is difficult for the elderly people to participate in a group conversation when several people speak at the same time - they hardly understand the meaning of the conversation, they can't get fully involved in it and answer questions fast.

If it is so difficult to overcome loneliness, perhaps should teach a person to find happiness in solitude and to become positively lonely?

We can avoid the feeling of loneliness following these simple guidelines:

- Focus on the present. Only the closes and the most loyal are still nearby.
- Learn to get pleasure from time spent alone with yourself. Read, watch a favourite movie, go in for favourite activity, dance, draw, play a computer game, solve a puzzle, a sudoku. If you do it, you will understand that solitude is not always bad. You will not fear it anymore.
- Phone and talk to people you know. Help others. There are always people nearby, whose lives are way worse. Making others feel better, you'll feel better yourself. In addition, many new friends will come to your life.
- Get a pet! Animals make miracles — they are amazing friends; they give you unconditional love and always as loyal companions. Walking with a dog may become a great way to meet other people!
- Learn to be happy with yourselves! Be joyful and proud to be yourself! Make a list of things you are grateful to your fate for at this moment.
- Go to courses or amateur creative groups. There you can find new friends and like-minded persons.

Amateur group «Buranovo Grannies» is an example. Average participant is 68 years old. Silver winners of «Eurovision-2012» are active in touring and charity. In the local club of Buranovo village grannies opened museum of handkerchiefs aged about 200 years old. On the initiative and at the expense of the famous grannies a church is being built in Buranovo.

Life is the result of the constant struggle with adverse conditions that threaten the person from inside and outside.

Only a few make it to a natural age limit. Most people shorten their lives with bad habits, prejudice, stupidity and laziness.

Thus, it is important to focus on the present moment, because life



is created by us every moment. Things depend on us only in present; only actions will help us reach the moment when present is the way we want it to be.

4.11. The organization of a way of life of an elderly person at home and in social service centers. Research and experience. Leisure and recreation are important factors in life along with productive activities. It is especially true for elderly people, not too busy in employment activities - for them leisure is crucial.

Leisure involves activities that provide a person with a feeling of pleasure, elation and joy, which is very important for elderly people who feel unsatisfied because of their age and for various reasons.

Properly organized leisure of the elderly and the desire to organize it help to relax, relieve stress, share interests, to feel physical and psychological satisfaction.

Every one of us has some elderly people nearby: family, friends. We often ignore them, but we can help them organize their leisure time. For proper organization of leisure and recreation, it is necessary to find out interests of an elderly person. Elderly person needs help in selection of the form of leisure, as many people can't deal with this matter on their own.

Leisure and recreation may include the following types of activity:

- sports or diverse physical activities (spectator, participant, coach or any other organizational activities);
- art activities (painting, drawing, creative writing);
- crafts (sewing, knitting, weaving and other various hand creativity);
- animal caring;
- hobby (various activities of interest);
- visits museums, theaters, galleries, guided tours;
- games (board games, computer games);
- entertainment (watching TV, movies, reading literature, listening to the radio);
- communication with other people (phone calls, writing letters and invitations, organizing and visiting parties and other entertainment events)

Psychologists offer the following rehabilitation forms of leisure activities for elderly people. (SS Klymuk. Organization of leisure activities of seniors through the methods of PR).

1. Bibliotherapy: fiction reading, discussion of books, meetings with authors, literary and poetry clubs, book exhibitions and a possibility to visit libraries at a regular basis.
2. Art therapy (drawing, needlework, decorative and applied arts) for those who can't teach their own grandchildren.
3. Music therapy.
4. Game therapy. People of all ages (including the elderly persons) can be excited by the game.
5. Sports, active recreation, tourism. Sports, walking in fresh air keep and restore physical and mental state of elderly people.

Thus, properly organized leisure of an elderly person, regardless of its form, helps him to adapt to a new state, to get the required positive emotions and feel just like before - needed by others, the society and himself. The main thing is the desire to help and support of close people or help from the side of specially organized services.

Now studies of individuality of an elderly person and psychological capabilities in an old age are very important. It is caused (as sociologists have noted) by an increasing number of elderly people and an aging of the world population as a result. There are many reasons for this - birth rate decline and achievements of modern medicine, which led to a reduction in death rates and increasing of individual life spans. Advanced age as the age

period is a mass phenomenon now. But so far issues of social and psychological support of elderly persons still remain poorly studied.

Studies of elderly people as a social community were carried out by foreign and domestic authors. As a rule, they were connected with matters of psycho-physical condition of elderly people and problems of isolation and loneliness of the elderly people. The researchers noted an opinion, widespread in the society: that in their later years elderly people are helpless, sickly creatures, who can not make any decisions, successfully execute social functions and to be useful for the society. Common stereotypes, manifested in non-verbal and verbal forms of behavior also have an influence on the formation of attitude towards older people. Under the influence of negative opinions many elderly people lose the most important thing - self-confidence, their abilities and capabilities. They undervalue their dignity, lose self-esteem, feel a sense of guilt, they lose motivation and become less socially active.

Psychologists have found the most important resources of social generality of elderly people - education, social and cultural activities, opportunity to use inner potential in public and feasible work. In the process of adaptation of elderly people a number of social factors that allow them to live full life and to be useful for the society play a very important role. This includes the continuation of employment and activity (family-related, recreational, cultural, leisure, physical, social and political).

It is traditionally considered that the lot of retirees is to sit on the bench and discuss the latest news. However, our observations refute this misconception. Today the improvement of quality of life of the Chelyabinsk elderly people should be seen as a possibility for them to get a number of qualified medical, psychological and social services that would improve their social and psychological adaptation.

Every year about 500 seniors and people with disabilities undergo rehabilitation in day-stay department of MBU «Comprehensive social services center of the Central District of Chelyabinsk». Such centers can be found in each city district. Day-stay department for senior citizens and people with disabilities is an institution designed to provide social, everyday and cultural services to citizens, who still have the ability to self-care and active movement; provide them with medical care, nutrition and rest organization; provide them with feasible work and help them maintain an active lifestyle. Analysis of activities of the Central District social service (the day-stay department) allows us to conclude that this is the favorite form of work within the social services center for the elderly people. Day-stay department is designed to accommodate 30 people, where retirees receive triple meals and other social services for 3 weeks.

Examination of psychosocial and psycho-physical status is an indicator of the state of our guests. New elderly clients are characterized by social isolation, lack of hobbies, poor general state and as a consequence - depressed mood, a significant degree of addiction to loneliness, anxiety. Work on their social, medical and psychological support is based on the results of researches.

The department has game collection: billiards, chess and checkers, Russian lotto; there is a library; wide screen with a cable TV is available at the recreation area. In the hall anyone can enjoy the mini system with the karaoke function. The department has a bedroom to rest.

The most popular form of activity in our department is musical class. Elderly people like to sing to the accordion, guitar or karaoke; dance to the music of their youth and modern songs. They are pleased to organize concerts for birthdays and different holidays. There are also guest concerts in day-care offices across the city. The popularity of visiting museums and theaters with social tickets should also be noted. It's



not a secret that tickets for shows and exhibitions are expensive and not everyone can afford a visit to the theater or a museum, but administration of theaters and local history museums often make concessions and provide tickets at social prices.

Elderly men and women like especially like concerts of children from the nearest kindergarten. Library workers make reviews of modern literature and poetry evenings. Amateur artists, poets and writers make their own concerts.

Lectures are given by a physician of our department. In our department, medical and social work not only has an obvious rehabilitative, but also preventive orientation – this is particularly important for the elderly persons. For many seniors one of the most important life goals is to preserve and strengthen health. Therefore these lectures are very popular.

There are usually 9 psychological classes during the staying. The course of corrective treatment sessions with elderly clients leads to a decrease in anxiety and social isolation of clients, which is expressed in the increasing share of social and spiritual needs, the emergence of active hobbies, orientation towards productive activities: decoupage, knitting, sewing, crafts, participation in social and cultural programs, better mood and well-being, less anxiety. Vacationers note that classes help them in further life. They get confidence and an optimism charge.

Consultative assistance is also the responsibility of the day-care center psychologist. For 6 months of 2012 there were 57 consultations, 43 of which were primary. Women ask for help more often - 46 people (81%). This is understandable: firstly, general number of women exceeds a quantity of men in all age groups, especially in the age of late adulthood and old age; secondly, women are more emotional, reflective, they are concerned about interpersonal relations and family situations more often (and not only their own, but also problems of their grown up children). Requests for advisory aid may be divided into categories:

- Solitude problem – 14 persons (32,5 %);
- Conflicts with close relatives – 13 persons (30,2 %);
- Problems with health (somatic illnesses and related fears and worries) – 13 persons (30,2 %);
- Loss of the meaning of life – 4 persons (7,1 %).

Search for the meaning in life is in general men's feature. The problem of an elderly person (except disabilities and serious illnesses) is the problem of lack of demand, the feeling of self-uselessness.

The essence of social and psychological work with the elderly - social rehabilitation - is the restoration of usual responsibilities, functions and activities, character of relationships with others. Overcoming, smoothing of feeling of uselessness and solitude of elderly people - that's the goal of all day-care centers' workers. It is important to help them continue to give themselves out, thus maintaining steadiness, guarantee a certain stability level and hope that people will remain needed.

4.12. Lifestyle opportunities in aging prevention and life prolongation. Longevity and lifestyle. Human body is a great self-refreshing system, but even it can not function without necessary materials. Although a human is genetically «guaranteed» to live one hundred eighty years, but in fact our age is much shorter. Average life span of the Japanese is 79 years; Australians, Greeks, Canadians and Swedes – up to 78; Germans and Americans – up to 76. Ariadne's thread of Russians and Turkish is cut off much earlier: after 67 years. Nigerians and Somalis die even earlier – in age of about 47.

An international group of doctors, psychologists and nutritionists developed the «Ten Commandments». Following these we will be able to extend and make our earthly existence a little more enjoyable.

1st commandment: do not overeat!

2nd commandment: your menu should fit your age.

3rd commandment: try to find the right job!

4th commandment: find a spouse!

5th commandment: have your own point of view!

6th commandment: move!

7th commandment: sleep in a cool air!

8th commandment: indulge yourself occasionally!

9th commandment: do not always suppress anger!

Let's dwell on the tenth commandment: train your brains!

There is a well-known general biological law: body organ that works the most is hit by aging the least. Therefore, any work that requires the brain activity, improves its functioning.

Scientific studies have recently shown that the brain of elderly people, which continues to be active, does not lose any mental capacity. A slight deterioration, observed sometimes, is not significant - it does not affect normal functioning of the brain and active everyday life.

«The development of intellect of emotionally healthy people may continue even after 80» - explains Hamurzova.

Therefore it is good to focus on reading, creativity, new knowledge and even new profession acquiring after the retirement. Moreover, more free time is available now. It can be spent on preserving the clarity of consciousness.

Studying of any new information is good for the brain activity, whether it is the mastering of a computer or a car. Reading books, especially specialized ones, that require you to understand what you read and remember the information. Especially if the books are filled with unfamiliar terms and you have to search through references to find out what it is. The more mentally active we are, the farther we move the terrible diagnosis of senile dementia away.

Learning of foreign languages is very effective: even if bilingual people get ill, statistically it happens a few years later than the others. Learning another language trains the brain, making it more active and flexible. This study was conducted by scientists from Canada. Various crosswords, sudoku, crossword puzzles, party games that require mental activity, help us to escape from dementia. Internet surfing is performing the same function: «Scientists have discovered that regular searches for any information on the World Wide Web can stimulate brain activity, and slow down (even prevent) its age-related decline, which may develop into dementia. «Scientists say: «The brain is like a muscle - the more you train it, the healthier he gets!»

Scientists say: «Brain is similar to a muscle – the more you train it, the healthier it becomes!»

As a conclusion I would like to emphasize that taking care of our intelligence helps us to avoid major problems in old age. By training the brain you can keep your mind clear in the old age; intellectual activity prolongs the life of the person. By training the brain you can compensate the death of nerve cells by the quality of work of the remaining cells. Highly intelligent people are less likely to suffer from brain atrophy. Brain requires regular work for its development and preservation.

Every elderly person should know and follow these 10 commandments given by doctors, psychologists and nutritionists. After all, how many people suffer from a sense of their «inferiority» in the elderly age! The vast majority of elderly people show the deteriorated of character, depression, thoughts of worthlessness of life, loneliness and anxiety.

All this does not come from the fact that a person is getting older and becomes a «grumbler» but from the unawareness of the fact that elderly age is largely determined by physical and mental condition and social activity of a person, and not by his biological age.



You can meet an elderly person who lives the full life, looks optimistic and confident in future and at the same time - a man of the same age with lacklustre eyes, shuffling gait and continuous complaints about life and health.

Such people are need to be informed about the «rules» of behavior, given by doctors. We should help them understand that people who do not want to get older, who life active life, work intensively and develop intelligence to the senility, not only maintain their life-span but make it longer. And, if aging is currently impossible to prevent, the time of its coming and the speed of a process can be controlled. We can turn aging from the agonizing long period into the next beautiful period of life, filled with optimism, activity and good spirit in different areas.

The world's population is constantly interested in the question - how can we live longer? Attempts to find causes of premature death and aging and ways of counteracting this gradually become meaningful searches, based on the accumulated evidences.

Someday, perhaps, the doctors will invent «age preventing cure», but today the old age is an inevitable period of our lives. Senility is an inevitable period of life, programmed biologically. It is defined by a range of factors, such as mental, physical and emotional state of a person and of course his age. There is no medicine from senility yet, but there is a number of mechanisms to slow this process down. I believe that we will be able postpone it if we practice the establishment of **special centers of psychological assistance, that could help the elderly to postpone the senility** throughout Russia.

Such centers would be interesting for the elderly and their adult children who care for their parents. The purpose of the centers is improving the quality of life of old people, increasing of level of adaptation in the elderly age. Being in the group, elderly people would no longer be alone and would find people to share experience, to go to the park and the concert, to talk by the phone. People would gain new opportunities and new contacts in the psychological group.

Goals of the center:

- Support of cognitive processes, affected by age-related changes (memory, attention, thinking), psychological correction of the emotional-will sphere.
- Reduction in psycho-somatic symptoms, increasing of the adaptation level.

Attendance of psychological assistance centers would allow elderly people to:

- Get rid of their fears;
- Increase the level of stress tolerance, adaptation level;
- Acquire self-confidence, sociableness;
- Form relations with people around and relatives, find friends;
- Lower the aggression level, anxiety and the feeling of guilt;
- Find the meaning of life;
- Become independent and self-reliant;
- Gain emotional support;
- Keep health;
- Gain new psychological knowledge.

But, unfortunately, the government will not fund it... and even if such centers open, only a few will be able to get there... perhaps only those whose children can help them with money.

A lot of books about long-lived people are published nowadays. One of them was written by Academician F.G. Uglov – an outstanding surgeon, scientist, educator, writer, who died in the age of 103. Until his last days, he worked at the Department of Hospital Surgery of the Medical University. His latest book is called «One hundred years is too little for a man.»

Recommendations by F.G. Uglov:

- Sleep not less than 7-8 hours
- Don't take negative information close to heart
- Love, laugh more
- Leave the table a bit hungry
- Don't use public transportation if you can walk
- Know where to stop in intimate relationship
- Never smoke or drink alcohol
- Study and work whole life
- Make good deeds and not to wish anything bad to anyone.

Among all his recommendations Fedor Uglov chose 12 rules, which he called «**Memo for the Russian long-livers**».

Love your Motherland and defend it. Stateless people do not live too long.

Love work. Even physical one.

Command yourself. Don't lose spirits in any circumstances.

Never smoke or drink alcohol or all other recommendations would be useless.

Love your family. Be in charge of it.

Keep normal weight. Do not overeat!

Be careful on the road.

Do not be afraid to visit doctor in time.

Do not let you children listen music, harmful for health.

Work and rest regime is deep inside your body activity. Love your body, spare it.

Personal immortality is unreachable, but the life span depends on a person in many ways.

4.13. Participants of the Congress have discussed the problem of organization of a way of life as one of the most significant factors of life interval and have come to a conclusion that:

- The way of life predetermines its duration;
- The way of life is a comprehensive thing, that includes food, sleeping, communication, activities. It is determined by the accompanying physiological, psychological, social, economical, geographical, cultural conditions;
- Psychological components, defining the way of life are the motivation, knowledge, skills, personal character;
- Proposed recommendations concerning the organization of constructive life image may be useful to elderly people and members of their families as well as for specialists of gerontological centers and public social care facilities.

5. Conclusions from the discussion «Social-gerontological support, stationary, semi-stationary and non-stationary forms of social services»:

5.1. Participants of the Congress have presented innovational forms of work with senior citizens (on the basis if the museum complex material), results of theoretical and practical researches, projects and programs, comments to them, short scientific messages.

5.2. Museum complex has high psychological-pedagogical potential in work with senior employees; museum complex is considered to be an efficient form of integration of different generations; as one of the most significant factors of development of active personality of a senior citizen.

Main goal of the museum is active expansion and deepening of the educative-upbringing space and enhancement of the effectiveness of activity of professors and teachers, employed and unemployed veterans, representatives of the society. Activities of the museum complex



contribute to the development of the personality of elderly members, expanding their horizons, interests and cognitive abilities, mastering practical skills in searching and researching; it help to promote specialized knowledge, skills and abilities.

5.3. An innovative project: model of psychological support of innovational activity of elderly administrators. Model of psychological support of innovative activity of the elderly administrator in the field of education includes two sectors: 1) process of self-expression of an administrator - creative personality; 2) process of making administrative (including creative) decisions by an administrator.

Personal qualities of the administrator are important for psychological support: the ability to persuade teachers of the importance of adoption and implementation of original ideas; ability to create conditions favorable for production of new ideas and products of creative process by other active employees - creative team; ability to include good ideas into the existing management system.

In the course of managing the creativity following tasks are resolved: first class creative tasks (algorithmizable), resolved by means of systematic usage of recognized methods and techniques through the decryption of tasks and transformation of a creative task into non-creative; creative tasks of the second class (not algorithmizable, managed partially), which can be solved indirectly, through unconscious (at first) findings, by forming a creative team and creation of conditions, favorable for the intuitive solution emerging.

Ways of stimulation and optimization of innovative activity: rational selection of creative and initiative personalities from among teachers; formation of a positive guideline and motives for implementation of innovations, providing them with means of modern information and communication technologies etc.

5.4. Innovative methods and forms of interaction with elderly veterans: interaction is built in two ways: taking care of unemployed retirees and participation of veterans in patriotic and moral education of students; the role of the Board of Veterans in the institution is to make the unemployed veterans feel like full members of an educational institution's staff; forms and methods of interaction with veterans are social support and organization of leisure for veterans.

Veteran club plays an important role in the organization of leisure of veterans: reliance on intellectual capacity of senior colleagues, involving them to publishing activities of the university is an important part of leisure of elderly veterans; cooperation of the Board of Veterans with the trade union committee, Institute of Health and Human Ecology, Psychology Faculty and the Department of Physical Education (as an expression of caring about a healthy way of life) is a long-term function of the Board of Veterans; organization of a hotline, individual consultations, group training sessions, opening of the magistracy in gerontopsychology and training elderly veterans there etc. – all this is an important contribution of the psychology department of CSPU to social support of veterans.

5.5. Along with innovations members of the Congress have given presentations focused on the following issues:

- changes in the emotional state of the elderly;
- the issue of social support for elderly people;
- problem of interpersonal relations in families with elderly people; subjective feeling of loneliness of elderly people (retirees) living in different conditions;
- art therapy as a mean of facilitating the constructive development of the personality in later stages of ontogeny;
- training courses for elderly unemployed people.

5.6. During the discussion, participants discussed the following re-

sults: 1) changes in emotional states of the elderly are defined by age-related and socio-psychological factors, change in their social role in the society due to retirement, the need to adapt to new conditions of life. Sign of the emotional experience is largely determined by the strategy of adaptation to new life, chosen by the retiree. Changes in the emotional sphere are associated with both - physical and mental state of the person. The difference in behaviors of elderly people in similar situations reflect individual characteristics of their own responses to aging, 2) Individual differences in mental functioning of people in elderly age are associated not only with their psychological, but also with biological and social parameters; 3) elderly people, especially those living in gerontological centers have psychological needs and problems, they require the help of a psychologist; 4) elderly people in Russia are characterized by low motivation in maintaining their health, reduced significance of life perspective and the need to have a long life, a lack of desire to live as long as possible caused by the fear to get sick, lonely and become a heavy burden for their children and relatives; elderly people face many challenges - the loss of the meaning of life, destruction of integral personality and loss of the society, values and aspirations of which he shares emotional experiences; 5) not only the provision of emotional comfort is the task of social services, but also assistance in the development of positive strategy of emotional aging; 6) with the retirement the social world of a man is being narrowed, the circle of communication is limited mainly to the closest relatives, partly neighbours and a few friends. Many identities are lost. Identification with the family acquires the most significant role. Family becomes the most important area to realize many of the needs of elderly people: vital, interactionist, socializative and those related to the meaning of life. The aim of psychologists and educators is to develop and compile individual rehabilitation programs for elderly people and their families; 7) only those people overcome a period of aging safely, who have a stable system of motives and interests in the structure of their personality and such individual features as flexibility, i.e. the ability to move from one behavioral scheme to another - more appropriate at the moment; 8) psychological factors of auspicious aging are: physical activity, altruism, maintaining a normal body weight, humor; 9) the effectiveness of psychological intervention is achieved by methods of art therapy as a mean of facilitating the constructive development of the personality in the later stages of ontogeny. Special art therapy program can strengthen the impact of art therapy techniques; 10) different forms of activity and especially employment is a beneficial factor for the society and an individual in the final stage of age development.

Various forms of training of elderly people in different countries (including Russia) may act as conditions of such activity: higher public schools, universities for the elderly, adult education centers, lecture centers, clubs, etc.; 11) universities, having all the necessary teaching staff and material-technical base, acting as centers of cultural and social life of the region, can and should become the main sites in the organization of educational activities of people in the «third age»; 12) many elderly people not only maintain high intellectual potential, workability and professional competence for quite a long time, but also reach the top of true wisdom. Potential of human life is preserved not only in the elderly age, but also in senility.

6. Conclusions from the discussion «Happiness in the senility»

6.1. Congress participants noted that senility can be the happy time of life. Old age is a qualitatively special segment of ontogeny, during which the human development continues. Contrary to popular



beliefs it was proved that a significant number of retirees retain professional qualities, high enough workability and a desire to be active. Well-known facts regarding highly creative productivity of individual scientists, artists and representatives of other professions in the elderly age and senility indicate the considerable potential of later periods of life also. Elderly people can live a full, demanded, active, creative life and be truly happy.

6.2. Happy senility is wise senility! People involved in intraception and self-development from early years have a huge advantage in the third age. They are easy to communicate, witty, very resourceful, they make us want to learn from their experience. Each person has a special treasure - spiritual life experience. The older the person, the deeper it is. And happiness is a special state of mind. It is when you give this treasure out, give it to your descendants and the closest people.

6.3. Members of Congress have identified the «keys for a happy senility»: the belief – provides a person with a feeling of self-security, comfort and confidence, defines the meaning of his existence. Altruism, empathy, family values - moral priorities in an old age. A sense of humor - powerful psychological defense. Physical activity - key to the longevity. Anyone can turn his senility into the happiest period of his life.

6.4. Happy senility will really be happy and successful, if a person is young in his heart, if he desires to do something he hasn't done before; after finishing this work he will deal with something new.

6.5. There are three components of happiness: abilities, capacities and needs. While discussing the topic «Happiness in the senility» a happiness formula was proposed: «develop your abilities, thereby extending your capabilities and reduce your needs! And you'll be happy».

6.6. Members of Congress have come to the conclusion that happiness - is a state of mind when an elderly person is in full consensus with himself and with all surrounding world. It is not associated with wealth or high social status or even with age. Senility is potentially the happiest period of human life.

On behalf of members of the intersectoral Congress of the IASHE concerning psychological, biological, medical and social problems of human aging, its causes and overcoming of it, analytical discussions on the following topics were held:

1. Mental aging of a man. Manifestations in cognitive, emotional, motion-will sphere. Opportunities of psychological support, psycho-correction and psychological prophylaxis.
2. Anatomical and physiological changes in various organs and systems of the body, possibilities of physiological adaptation in the senility.
3. Influence of various social factors on the aging process.
4. Lifestyle as a significant factor affecting the duration of life.
5. Social and gerontological support: stationary, semi-stationary and non-stationary forms of social care services.
6. Happiness in the senility.

IV. OFFICIAL AWARDS FOR PARTICIPANTS OF THE CONGRESS

Following the results of the 1st session of the sectoral psychological Congress of the IASHE, official diplomas of the International Scientific Congress are awarded to:

Eric Lennard Berne Golden Diploma - Olga Kondratenko;
Eric Lennard Berne Silver Diploma - Ludmila Ivanova;
Eric Lennard Berne Bronze Diploma - Wladimir Tkachenko;
«Diploma of the Flaming Science» - Valeriya Shayahmetova;
«Diploma of the Flaming Science» - Vladimir Sadyrin

March 25, 2013. London. UK

On behalf of members of the 1 session of the sectoral Congress of the IASHE in the field of psychology, within the framework of which an analytical discussion was held on the topic «Psychological, biological, medical and social problems of human aging, its causes and overcoming of it».

Congress Curator – Chelyabinsk State Pedagogical University, Russia, represented by the Doctor of Psychology, Professor, Grand Ph.D., Dean of the Psychology Faculty of CSPU Valentina Dolgova.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, БИОЛОГИЧЕСКИЕ, МЕДИЦИНСКИЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ
ПРОБЛЕМЫ СТАРЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА, ЕГО ПРИЧИНЫ И ПРЕОДОЛЕНИЕ**

Резолюция 1 сессии отраслевого психологического Конгресса МАНВО в сфере психологических, биологических, медицинских, социальных проблем старения человека, его причин и преодоления, в рамках которой проведена аналитическая дискуссия

Опубликовано МАНВО
Лондон
2013



РЕЗОЛЮЦИЯ

Резолюция 1 сессии отраслевого психологического Конгресса МАНВО, в рамках которой проведена аналитическая дискуссия.

Тема: «Психологические, биологические, медицинские, социальные проблемы старения человека, его причины и преодоление».

I. ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Отраслевой Конгресс: Психологические науки

Проблемная сфера: психологические, биологические, медицинские, социальные проблемы старения человека, его причины и преодоление

Куратор: ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет»

Дата проведения сессии: с 25.02.2013 по 25.03.2013

Номинальное место проведения сессии: 1 Kings Avenue, London, N21 1PQ

Форма проведения работы сессии: дистанционно-интерактивная дискуссия, проведенная с использованием ресурсов сайта <http://www.gisap.eu>

Вводные слова Куратора (краткое описание темы): период старения является одним из закономерных этапов жизненного пути человека и его онтогенеза. Проблемы пожилых людей, а также отдельные аспекты старения человека являются предметом изучения многих отраслей естественных и общественных наук.

Биологические аспекты старения включают не только изменения, вызванные старением, но и ухудшение общего состояния здоровья. Человек в позднем возрасте характеризуется большей уязвимостью к болезням, многие из которых связаны со снижением эффективности иммунной системы в пожилом возрасте.

Человек пожилого возраста сталкивается со многими трудностями - потерей смысла жизни, цельности личности и того общества, чьи ценности и устремления он разделяет и эмоционально переживает. Благополучно переживают этот период только те люди, для которых характерны устойчивая система мотивов и интересов в структуре их личности и также индивидуальные особенности как гибкость, то есть умение быстро переходить от одной схемы поведения к другой, более адекватной в настоящее время. Потребность вносить в других частицу себя, своих стремлений, мыслей, открытий – одна из важнейших потребностей человека.

В этот период почти половина пожилых людей испытывают специфическое депрессивное расстройство настроения – возрастную ситуационную депрессию. Для нее характерно чувство пустоты, ненужности, отсутствие интереса к чему-либо.

Усиливаются страхи биологического типа, связанных с нарастающей беспомощностью и процессами увядания функций собственного организма. Проявляются иррациональные страхи (например, страхи перед нападением, преследованием), моральные страхи (дать отчет о смысле собственной жизни). Общий уровень страха значительно возрастает.

Теряются основы внешнего признания: статус, материальный достаток, внешний вид. У тех людей, для которых значимость внешних показателей признания выше, чем внутренних, возникает угроза разрушения «Я», снижения самооценки.

Пожилему человеку приходится по-новому организовывать свое время. Раньше жизнь во многом регламентировалась внешними обстоятельствами, в особенности работой. Теперь человек остается наедине с самим собой, что для многих тяжело и неприятно.

В посттрудовой период считается неизбежным процесс последовательного разрушения социальных связей. По инерции пожилой человек продолжает поддерживать старые связи, интересуется тем, что происходит на работе. Затем эти связи становятся более

искусственными и постепенно прерываются. Количество поступающей человеку информации уменьшается, круг его интересов сужается, падает активность, ускоряется процесс старения.

Психологическое сопровождение старости – это обеспечение психологической безопасности, адаптация к меняющимся условиям жизни, повышение способности к самообслуживанию, сохранение себя как личности, улучшение эмоционального настроения. Для периода поздней взрослости характерны специфические изменения, в том числе и в эмоциональной сфере, сильное нервное возбуждение человека, со склонностью к беспричинной грусти, слезливости. Эмоциональный настрой, наличие повышенной тревожности, ощущение одиночества – важные показатели психологического настроения и самочувствия пожилого человека.

В процессе конгресса предлагаем обсудить следующие вопросы, которые, на наш взгляд, позволят решать психологические, биологические, медицинские, социальные проблемы и возможности сопровождения старения человека:

1. Психическое старение человека. Проявления в познавательной, эмоциональной, двигательной-волевой сфере. Возможности психологического сопровождения, психокоррекции и психопрофилактики.
2. Анатомо-физиологические изменения различных органов и систем организма, возможности физиологической адаптации в пожилом возрасте.
3. Влияние различных социальных факторов на процесс старения.
4. Образ жизни как значимый фактор, воздействующий на ее продолжительность.
5. Социально-геронтологические сопровождение стационарные, полустационарные и нестационарные формы социального обслуживания.
6. Счастье в старости.

II. УЧАСТНИКИ КОНГРЕССА

1. Долгова Валентина Ивановна, доктор психологических наук, PhD, профессор кафедры теоретической и прикладной психологии, декан факультета психологии, Заслуженный работник высшей школы РФ Заслуженный преподаватель ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

2. Аркаева Наталья Ивановна, кандидат психологических наук, ст. преподаватель кафедры теоретической и прикладной психологии ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

3. Аскарлова Лариса, менеджер, магистрант факультета психо-



логии, ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

4. Иванова Людмила Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой теоретической и прикладной психологии ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

5. Батуева Светлана, кандидат психологических наук, ст.преподаватель кафедры теоретической и прикладной психологии ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

6. Буслаева Марина Юрьевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры теоретической и прикладной психологии ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

7. Брынских Светлана, психолог, ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

8. Верещагина Татьяна Александровна, кандидат экономических наук, доцент, зав. кафедрой экономической теории и менеджмента, ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

9. Гольева Галина Юрьевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры теоретической и прикладной психологии ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

10. Журбенко Светлана Сергеевна, психолог, ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

11. Капитанец Елена Германовна, кандидат педагогических наук, логопед, доцент кафедры теоретической и прикладной психологии ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

12. Капитанец Дарья, педагог-психолог, магистрант факультета психологии, ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

13. Кирдяшкина Татьяна Александровна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

14. Кондратенко Ольга Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

15. Кондратьева Ольга Александровна, кандидат психологических наук, доцент кафедры теоретической и прикладной психологии ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

16. Кожабекова Жадыра, магистрант факультета психологии, ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

17. Кравец Оксана, студентка факультета психологии ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

18. Краснова Вера, студентка факультета психологии ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

19. Крыжановская Надежда Васильевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретической и прикладной психологии ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

20. Кузнецова Эльвира Сергеевна, психолог, магистрант факультета психологии, ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

21. Лушников Владимир Александрович, Председатель Правления Челябинской областной организации Общества «Знание»

России, ФГБОУ ВПО «Южноуральский государственный университет».

22. Мальцева Марина Александровна, учитель-логопед, ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

23. Марковцева Галина Васильевна, психолог, ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

24. Мельник Елена Викторовна, кандидат психологических наук, доцент кафедры теоретической и прикладной психологии ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

25. Меркулова Наталья, магистрант факультета психологии, ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

26. Минх Галина, педагог-психолог, магистрант факультета психологии, ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

27. Наумова Валентина Александровна, преподаватель, ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

28. Нерадовских Екатерина, педагог-психолог, магистрант факультета психологии, ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

29. Новгородцева Екатерина, магистрант факультета психологии, ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

30. Попова Евгения, педагог-психолог, ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

31. Полшкова Татьяна, педагог-психолог, магистрант факультета психологии, ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

32. Полькина Татьяна Михайловна, преподаватель, Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумуллы.

33. Просвирнина Наталья, магистрант факультета психологии, ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

34. Пузанова Евгения, директор по развитию салона, магистрант факультета психологии, ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

35. Садырин Виталий Владимирович, кандидат педагогических наук, ректор ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

36. Сиврикова Надежда Валерьевна, преподаватель, ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

37. Суворова Татьяна Михайловна, магистрант факультета психологии, ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

38. Тимофеева Ирина, студентка факультета психологии ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

39. Титова Анастасия Александровна, студентка факультета психологии ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

40. Ткаченко Владимир Александрович, кандидат психологических наук, доцент кафедры теоретической и прикладной психологии ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».



41. Ткаченко Лариса, ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

42. Трубайчук Людмила Владимировна, доктор педагогических наук, зав. кафедрой педагогики и психологии ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

43. Туликowa Ольга, магистрант факультета психологии, ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

44. Тюмасева Зоя Ивановна, доктор педагогических наук, профессор, директор Института здоровья и экологии человека ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

45. Тюнин Александр Иванович, к.п.н., доцент кафедры экономической теории и менеджмента ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

46. Филиппова Екатерина, магистрант факультета психологии, ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

47. Черняк Владимир Иванович, кандидат технических наук, доцент кафедры менеджмента производственной сферы ГВУЗ «Национальный горный университет», Украина.

48. Чиглицев Александр Юльевич, доктор медицинских наук, профессор, ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

49. Чуйкова Татьяна Сергеевна, кандидат психологических наук, заведующая кафедрой практической психологии Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумуллы.

50. Шаяхметова Валерия Константиновна, кандидат психологических наук, доцент кафедры теоретической и прикладной психологии ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

51. Щеглова Галина Сергеевна, магистрант факультета психологии, ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

52. Шумакова Ольга Алексеевна, доктор психологических наук, профессор кафедры теоретической и прикладной психологии ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет».

53. Яйцев Сергей Васильевич, доктор медицинских наук, профессор, проректор по послевузовскому и дополнительному профессиональному образованию, заведующий кафедрой онкологии Челябинской государственной медицинской академии.

54. Bashar Ramiz, доктор психологических наук, профессор, International Psychosomatic Rehabilitation Center of political repression victims and refugees, Германия.

55. Christopher Hamfrid, доктор психологических наук, профессор, senior partner of «Free Mind» company, psychoanalyst, США.

III. ИТОГОВАЯ РЕЗОЛЮЦИЯ КОНГРЕССА

Участники межотраслевого Конгресса МАНВО в сфере психологических, биологических, медицинских, социальных проблем старения человека, его причин и преодоления, в рамках которой проведены аналитические дискуссии на темы: 1) Психическое старение человека. Проявления в познавательной, эмоциональной, двигательной-волевой сфере. Возможности психологического сопровождения, психокоррекции и психопрофилактики; 2) Анатомо-физиологические изменения различных органов и систем организма, возможности физиологической адаптации в пожилом возрасте; 3) Влияние раз-

личных социальных факторов на процесс старения; 4) Образ жизни как значимый фактор, воздействующий на ее продолжительность; 5) Социально-геронтологическое сопровождение стационарные, полустационарные и нестационарные формы социального обслуживания; 6) Счастье в старости. Единогласно утвердили нижеследующие коллегияльно сформированные тезисы и выводы.

1. Выводы по дискуссии: Психическое старение человека. Проявления в познавательной, эмоциональной, двигательной-волевой сфере. Возможности психологического сопровождения, психокоррекции и психопрофилактики.

1.1. Психическое старение человека представляет собой закономерный процесс возрастных изменений человека, включающий в себя последовательную смену этапов, заключительным из которых является старость. Продолжительность старения - индивидуальная характеристика, а его содержание и качество предопределяют, и качество жизни, и удовлетворенность жизнью и субъективное ощущение отсроченности по времени наступления заключительного этапа - старости.

1.2. Психическое старение человека проявляется в познавательной, эмоциональной, двигательной-волевой сфере. В пожилом возрасте происходит изменение эмоционального состояния. Проявления в поведении становятся более агрессивными, или напротив, появляется тенденция к грусти, сожалению, слезливости, жалости к себе и никчемности прожитой жизни. Многие особенности эмоциональной сферы лиц пожилого возраста обусловлены изменением их социальной роли в обществе в связи с уходом на пенсию, с необходимостью адаптации к новым условиям жизни. Изменения эмоциональной сферы связаны как с физическим, так и психическим состоянием человека. Неспособность пожилого человека что-либо сделать для других вызывает у него чувство зависти и вины, которое впоследствии прорастает равнодушием к окружающим, безучастным отношением к своему настоящему и будущему, к снижению эмоционального контроля. Я-концепция пожилого человека представляет собой сложное образование, в котором содержится информация о множестве Я-образов, возникающих у человека в самых различных вариантах его самовосприятия и самопредставления.

Я-концепцией в старости движет стремление интегрировать свое прошлое, настоящее и будущее, понять связи между событиями собственной жизни. К условиям, способствующим личности эффективно интегрировать свою жизнь, относятся: успешное разрешение индивидом нормативных кризисов и конфликтов, выработка им адаптивных личностных свойств, умение извлекать полезные уроки из прошлых неудач, способность аккумулировать энергетический потенциал всех пройденных стадий.

Самооценка в пожилом возрасте зависит от степени расхождения между реальной ситуацией старого человека и идеальной оценкой своих возможностей в прожитой жизни. Чем больше расхождение между истинным положением и представлением о том, каким оно могло бы быть при других условиях, тем глубже неудовлетворенность жизнью и ниже самооценка личности.

Общение стариков и пожилых людей характеризуется особенностями: отсутствие внимательности к другому, невозможность сосредоточения на том, что он говорит и что чувствует; у многих появляется эгоцентризм, который связан с неуверенностью в себе, чувством одиночества, убежденностью в своей абсолютной правоте и отсутствием способности к переключению на другие точки зрения; пожилой человек часто оказывается не в состоянии долго



сосредотачиваться и внимательно следить за тем, что говорит собеседник; речь пожилого человека часто невнятна, а слова неразборчивы, поэтому старым людям обязательно надо прислушиваться, чтобы лучше слышать; многие пожилые люди в разговоре отличаются исключительным многословием, так как с возрастом становится труднее сформулировать мысль, - человек вынужден часто повторяться, упоминать разные мелочи, говорить долго и путано; пожилые люди с трудом участвуют в групповой беседе, если одновременно говорят несколько человек, - они плохо понимают смысл происходящего разговора, не сразу включаются в него и отвечают на заданный вопрос.

В связи с выходом на пенсию исчезает деловое общение. Взрослевшие дети часто покидают родителей, поэтому у последних уменьшается интенсивность семейного общения, которое чаще всего осуществляется с помощью телефонных разговоров и по инициативе родителей, а не детей. Многие пожилые люди становятся вдовцами или, чаще всего, вдовами, вследствие чего лишаются постоянного семейного общения, переживая одиночество. В этом случае большую роль приобретает общение с приятелями или подругами, с соседями по подъезду или (в сельской местности) по улице.

Индивидуальные различия психического функционирования людей в позднем возрасте связаны не только с их психологическими, но и с биологическими и социальными параметрами. К психологическим параметрам следует отнести самооценку, уровень притязаний, уверенность в себе, компетентность, уровень развития памяти, мышления и других познавательных функций. Биологические параметры – это состояние здоровья, режим работы, качество питания, полноценность отдыха, условия проживания и т. п. Социальные параметры – статус, востребованность, творческая активность личности и др.

Психологическое сопровождение, психокоррекция и психопрофилактика пожилого человека могут быть эффективными только в том случае, если тот, кому она направлена сам старается выйти из переживаемого кризиса. Причины обращения пожилых людей за психологической помощью: состояние физического здоровья; прекращение трудовой деятельности, адаптация к статусу пенсионера; ощущение утраты социальной значимости; потеря смысла жизни и своих возможностей; совладание со старостью; помощь в проживании горя и утраты; сохранение социальной активности; суицидальные намерения; ощущение одиночества; понижение настроения; воздействие стрессогенного природного фактора.

Психологическое сопровождение, психокоррекция и психопрофилактика пожилого человека характеризуются процессуальными особенностями: «заказ» может исходить не от самого человека, а от его родных или от представителей учреждения, в котором он находится; основные усилия консультанта необходимо обратить на формирование мотивации, создание условий для оптимального психологического тонуса; при работе с пожилыми людьми важно учитывать индивидуальные особенности, такие как характер жизненного опыта, мотивацию к изменениям, жизненную позицию, сохранность когнитивных функций и т.д.; демонстрировать безусловное уважение к пожилым клиентам; следить за созданием и поддержанием необходимого психологического климата, способствующего обоюдному доверию и обсуждению значимых проблем; подчеркивать искренний интерес к пожилым людям и подлинное желание помочь им; предоставлять максимальную возможность высказаться; говорить просто и понятно, в частности не увлекаться психологической терминологией; ограничивать контакт 25-30 минутами, так как пожилому человеку трудно выдержать 50-минутную беседу; использовать в процессе работы

приемы одобрения и успокоивания, отражения содержания, поскольку пожилой человек часто говорит долго и запутанно, перескакивает с одной темы на другую.

1.3. Формами психологического сопровождения, психокоррекции и психопрофилактики пожилого человека могут быть библиотерапия, музыкотерапия, танцетерапия, игротерапия, глинтотерапия, гартенотерапия, анималотерапия (зоотерапия). Эффективно применяются для психологической помощи пожилым людям организация учебной и досуговой деятельности, активизация творческого потенциала, компьютерные технологии.

Участники конгресса отметили необходимость профессиональной подготовки для специалистов, работающих с пожилыми людьми, по направлению «Геронтопсихология», обсудили содержание учебных дисциплин.

2. Выводы по дискуссии «Анатомо-физиологические изменения различных органов и систем организма, возможности физиологической адаптации в пожилом возрасте»:

2.1. Участники конгресса составили характеристику проблемы старения, отметив, что конец XX и начало XXI века характеризовались принципиально новой демографической ситуацией – увеличением в мировой популяции абсолютного числа лиц, перешагнувших 60-летний рубеж. В настоящее время в мире проживают более 400 млн. людей старше 65 лет и имеются доказательства того, что население планеты прогрессивно стареет.

Период поздней зрелости и старости характеризуется рядом неблагоприятных параметров: тотальное ухудшение здоровья; специфические изменения в эмоциональной сфере; проблема отношения к собственной старости; сдвиг черт характера в негативную сторону. Старость - это конечный, редуцированный отрезок жизни во временном измерении относительно самой жизни. Метафорически ее можно представить как экстремальную жизненную ситуацию, принявшую затяжной, хронический характер.

Наряду с увеличением продолжительности жизни соответственно увеличивается и число людей с различными заболеваниями. Манифестация заболевания и его осложнений вызывает совокупность всех неспецифических изменений, возникающих под влиянием сильных воздействий и сопровождающихся перестройкой защитных систем организма - стресс. В функциональном и морфологическом отношении стресс выражается общим адаптационным синдромом. Болезнь - своего рода тест на способность к реактивной адаптации (психофизиологической гибкости) по отношению к динамичным условиям внешней и внутренней среды организма, а также естественный механизм выработки его резистентной устойчивости по отношению к различного рода воздействиям на этот процесс извне. При стрессе наиболее уязвимы функционально сопряженные между собой нервная, иммунная и эндокринная системы, формирующие единую регуляторную метасистему как главное звено поддержания гомеостаза.

Фактор субъективного восприятия стрессогенной ситуации играет решающую роль в степени ее патогенного воздействия на личность. Констелляция психотравмирующих событий, связанных с соматическим заболеванием, ведет к возникновению психологических реактивных состояний. Эмоциональный стресс выполняет функцию основного моста, переброшенного между биологическим организмом и психикой. Изменения в аффективной сфере реализуются в область соматики через эндокринную систему и



вегетативную нервную систему, которым принадлежит основная регуляторно-гомеостатическая роль в организме. Системная мультипараметрическая значимость для поддержания гомеостаза позволяет выделить формулу психосоматических отношений: психика - нейрогуморальная и иммунная системы - соматика.

2.2. В ходе дискуссии было отмечено, что любое соматическое заболевание, как онтогенетическое явление, является событием, оказывающим выраженное стрессовое воздействие на человека. Ставшая классической теория стресса Г. Селье возникла в рамках учения об адаптационном синдроме и, по определению автора, «неспецифическая реакция организма на любое требование извне», строится на основе следующих ведущих постулатов: стресс представляет собой реакцию на значимый раздражитель; стрессовая реакция является психофизиологической реакцией, т.е. включает в себя взаимоотношения психического и соматического; стресс характеризуется потенциально широким набором реакций, которые приводят к психофизиологическому возбуждению; раздражитель, вызывающий стрессовую реакцию, называется стрессором.

В пожилом возрасте раздражитель становится стрессором в силу когнитивной интерпретации, т.е. значения, которое человек ему приписывает, либо из-за воздействия на индивида через какой-либо сенсорный или метаболический процесс, являющийся сам по себе стрессогенным. В рамках общего понятия «стресс» выделяется понятие «эмоциональный стресс», который определяется как широкий круг изменений психических проявлений, сопровождающихся выраженными неспецифическими изменениями биохимических, электрофизиологических и других показателей стресса.

Концепция стресса явилась соединительным звеном между физиологией организма и его патологией. В рефлекторных механизмах стресса основоположниками концепции ведущая роль отводилась нейрогуморальному звену гипофиз – кора надпочечников. Однократное количественное изменение воздействий на организм ведет лишь к включению адекватных специфических или неспецифических реакций. Непрерывные, устойчивые, повторяющиеся изменения обуславливают не только ускорение включения и повышение экстенсивных и интенсивных свойств адаптации, но и преобразование их, создание новых уровней и форм. В ходе эскалации адаптационного синдрома изменение одного параметра сложного многопараметрического результата деятельности ФС приводит к изменению других параметров.

Наибольшее влияние на снижение индивидуального резерва адаптации наряду с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и нервной системы, оказывают болезни почек. Среди экстремальных ситуаций, обуславливающих стрессовые реакции со стороны почек, выделяют психоэмоциональные реакции, которые в результате адаптационной перестройки центральной и региональной гемодинамики приводят к увеличению в крови и моче содержания медиаторов, а также продуктов усиленного распада белков - олигопептидов. Накопление в плазме крови этих средномолекулярных олигопептидов, являющихся биологически активными веществами, может привести к эндотоксикозу.

Приведенные исследования отчетливо указывают на системный характер изменений различных физиологических функций при заболеваниях отдельных органов и систем организма. Вместе с тем односторонность исследований сохраняется - каждый специалист по преимуществу изучает одну, наиболее близкую ему по профессиональной компетентности сторону реакций организма, хотя судить о механизмах следует на основании системного анализа их взаимосвязи.

2.3. Существует известный общебиологический закон: старение меньше всего поражает и позже всего захватывает тот орган, который больше всего работает. Поэтому всякая работа, требующая участия мозга, улучшает его функции.

Исследования ученых в последнее время показывают, что у людей пожилого возраста, головной мозг которых продолжает активно работать, не снижаются умственные способности. А то незначительное ухудшение, которое порой все же наблюдается, несущественно — оно не мешает нормальному функционированию мозга и активной повседневной жизни. У эмоционально здоровых людей развитие интеллекта может продолжаться даже после 80 лет. Поэтому после выхода на пенсию стоит сосредоточиться на чтении, творчестве, получении новых знаний и даже освоении новой специальности. Тем более, что свободного времени становится больше, и его можно посвятить сохранению ясности сознания.

Участники обсудили утверждение, что при постановке творческой задачи активизируется большое количество «лишних» зон мозга – тех, которые не использовались ранее, но которые необходимы для творчества. Одновременно активизируются и другие участки мозга, помогающие взбодрить не только сам этот орган, но и деятельность сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата, гомеостаз организма, обмен веществ и прочие жизненно важные физиологические функции и системы. При этом неважно, приступает ли человек к каким-то новым для себя занятиям или же пытается возродить былую умственную активность. Существующие связи между клетками и структурами мозга становятся более активными, образуются новые связи.

2.4. Старение - многопричинный, многоочаговый процесс. Он возникает в разных структурах клетки - в ядре, мембранах, митохондриях и др.; в разных типах клеток - нервных, секреторных, иммунных, печеночных и др. В каждой клетке, как и в системах организма, наряду с разрушительными изменениями происходят приспособительные сдвиги, процессы витаукта. Они противодействуют угасанию обмена и функций, содействуют их сохранению или противостоят резкому изменению. Поэтому на определенном этапе старения может сохраняться еще оптимальный уровень деятельности ряда систем.

Можно выделить два типа проявлений витаукта - генотипический и фенотипический. Генотипические проявления витаукта зависят от передачи наследственной информации. Важным генотипическим механизмом витаукта является специальная система ремонта, репарации ДНК - молекулы, в которой заключена наследственная информация. Фенотипические механизмы витаукта мобилизуются в ходе жизнедеятельности организма. Они представлены на разных уровнях - молекулярном, клеточном, тканевом и др.

Сохранение гомеостаза очень важно, ибо его грубое нарушение несовместимо с жизнью. Вся наша жизнь представляет собой бесконечную цепь потрясений внутренней среды организма, постоянных нарушений гомеостаза. Артериальное давление, сахар крови, ионные соотношения и т. д. изменяются при каждой физической нагрузке, эмоциональной встряске. В ходе этих потрясений мобилизуются, совершенствуются адаптационно-регуляторные механизмы, способствующие сохранению гомеостаза.

Из этого можно сделать вывод, что постоянные нарушения внутренней среды организма способствуют сохранению ее гомеостаза в течение длительной жизни. Именно единство и противоположность двух процессов - старения и витаукта и определяют продолжительность жизни человека.

2.5. Одним из достижений цивилизации является увеличение



продолжительности жизни современного человека. Это привело к тому, что в XXI в., по сравнению с прошедшим веком, становится все больше людей пожилого возраста, и, по данным прогнозов, их количество будет возрастать. Данное обстоятельство актуализирует вопрос о «жизненных» ресурсах пожилого человека, его жизнеспособности. Если пожилые люди хотят оставаться жизнеспособными, то они должны сохранять активность, воспитывать внуков, интересоваться политикой, заботиться о здоровье, заниматься физкультурой. Другими словами, если пожилые люди заинтересованы в сохранении целостности своего Я, то они должны вести активный образ жизни, а не просто предаваться воспоминаниям о прошлом.

Таким образом, жизнеспособность – это сохранение активности, но не любой активности, а созидательной, продуктивной. Человек в любом возрасте, и в пожилом в том числе, будет жизнеспособным, если будет сохранять созидательную активность, желание активно жить, творить и взаимодействовать с другими представителями социума.

2.6. В ходе дискуссии была проанализирована проблема безопасности. Каждый человек живет в мире опасностей, постоянно угрожающих его здоровью и самой жизни от момента зарождения до самой смерти. Безопасность деятельности человека включает в себя не только предотвращение немедленного и прямого ущерба его жизни, но и здоровью. Состояние здоровья населения – важнейший фактор благополучия и безопасности общества. В этой связи особую роль приобретает проблема экологического и валеологического просвещения населения. Эффективность этого процесса во многом зависит от целенаправленной работы просвещения взрослого населения в области культуры здорового и безопасного образа жизни.

Переориентация общественного сознания, институтов, психологических, медицинских служб в проблеме здоровья нации должны сводиться к созданию социально-этнической доминанты охраны здоровья здорового человека. В Согласно концепции института здоровья и экологии человека, основная цель – это не лечение болезни, а ее предупреждение, не допустить до болезненного состояния путем активного оздоровления самого себя.

Представленный опыт оздоровления, организация комплексной диагностики определения психосоматического типа, позволили сформировать на его основе индивидуальный образ жизни пожилого человека: питание, движение, режим дня и принять другие меры для формирования, укрепления, совершенствования своего здоровья.

Среди положительных мероприятий по оздоровлению участники отметили систему индивидуального оздоровления на основе комплекса психологических, коррекционных мероприятий с использованием здоровьесберегающих образовательных технологий: цветооздоровление, звукооздоровление, музыкалооздоровление, аромаоздоровление, фитооздоровление, массаж биологически активных точек и рефлексогенных зон, оздоровительные физкультурминутки, дыхательные упражнения и др.; консультативную деятельность по вопросам здоровья, применения средств оздоровления организма, а также семинары – тренинги, семинары – диалоги, круглые столы.

3. Выводы по дискуссии «Влияние различных социальных факторов на процесс старения».

3.1. В ходе ведения дискуссии было отмечено, что социальные факторы – это распределительная политика социалистического государства, социальная структура общества и уровень благосо-

стояния населения, развитие общественных фондов потребления, воспитательная деятельность по формированию разумных потребностей и культуры потребления, моды, эстетических вкусов. К социальным факторам, оказывающим влияние на процессы старения, относят:

- наличие альтернативы трудовой деятельности в пенсионный период;
- недостаток в общении у людей третьего возраста;
- низкий уровень адаптации пожилых людей к новым социальным ролям и условиям;
- структурные изменения в семье.

3.2. Участниками конгресса были отмечены конструктивные решения социальных проблем, вызванных прекращением трудовой деятельности. Проанализированы подходы к организации досуговой деятельности пожилого человека, наиболее подходящее занятие, то которое будет соответствовать интересам гражданина и его физическим возможностям. Досуг и отдых являются важными факторами в жизни каждого человека, наряду с его производственной деятельностью. Для людей мало занятых в трудовой сфере или не занятых вообще, досуг имеет огромное значение, так как именно он, обеспечивает социальные нужды пожилого человека. Досуг подразумевает такой род занятий, который даст человеку ощущение удовольствия, приподнятого настроения, осознание собственной социальной значимости, что так необходимо человеку в пожилом возрасте.

Деятельность при проведении досуга пожилых людей может носить не только творческий характер, она может выражаться в разнообразной физической активности и оздоровительных мероприятиях, в заботе о животных или в разведении различных видов растений. Так же досуговая деятельность может включать в себя организацию различных праздников и вечеров для людей пожилого возраста, занятия на компьютере или настольные игры, коммуникативную деятельность (телефонный разговор, написание писем, вербальное общение) или общественную деятельность и другое. Таким образом, подобрав пожилому человеку занятие для души, специалисты помогают гражданину интегрироваться в общественную жизнь, вновь обрести жизненные цели и желание жить.

3.3. Представлен опыт необычной досуговой деятельности пожилых людей. Общество «Знание» организовало уникальный в истории Южного Урала турнир по компьютерной игре Need for Speed («Жажда скорости») среди людей пожилого возраста. Соревнования проходили в компьютерном салоне. Пенсионеры участвовали в гонках на виртуальной трассе. Старшему из участников, активно боровшемуся за победу, было 85 лет. Челябинские пенсионеры оказались очень азартны, они увлеченно соревновались на виртуальной трассе автомобильных гонок в формате 3D. Практически все участники впервые познакомились с этой компьютерной игрой. Зрители и пресса имели возможность наблюдать, как происходит освоение элементов управления виртуальным автомобилем, и как азартно затем проходят соревнования. Игроки, прошедшие трассу с наилучшим результатом в своей «четверке», боролись в финальном заезде за суперприз. Для пожилых людей, впервые познакомившихся с культовой компьютерной игрой, результаты заездов оказались весьма достойного уровня.

Проблема адаптации, исследование факторов, обуславливающих хорошую социально-психологическую адаптацию пожилых людей, позволяют трактовать старение как процесс приспособления и интеграции, осуществляющийся в двух плоскостях – реальной и воображаемой. Выводы из этих исследований показывают, что хорошее



физическое здоровье, которому посвящается главное внимание, когда говорят и пишут о пожилых людях, вовсе не обязательно для хорошего внутреннего самочувствия и нормального общественного функционирования в третьем возрасте. Значительная часть пожилых людей занимает иждивенческую позицию, ожидая заботы и внимания от окружающих людей: властей, медиков, семьи, возлагая на них решение своих насущных проблем. В ряду психологических проблем пожилого и старого человека, на наш взгляд, основной является проблема мотивации, утрата смысла и цели дальнейшего существования. Помочь пожилому человеку вновь обрести смысл жизни, вернуться к самому себе, выявить, поддержать и развить его творческий потенциал, осознать свои возможности - вот важнейшая задача всех специалистов помогающих профессий, работающих с пожилыми людьми. Ни для кого не секрет, что после выхода на пенсию многие пожилые люди теряют жизненный ориентир, остаются один на один со своими трудностями.

3.4. В настоящее время разработаны и успешно реализуются наиболее оптимальные модели организации образовательной работы с гражданами пожилого возраста. Одним из звеньев такой работы являются лектории, которые позволяют соединить образовательные начала с практикой общения пожилых людей и эффективного заполнения их свободного времени. Пожилые люди получают возможность преодолеть социальную изоляцию, установить новые контакты, получить новые знания и на этой основе укрепить ощущение собственной значимости, собственного достоинства, оценить уникальность каждого человека. Разнообразие тематики лекториев помогает пожилым людям адаптироваться к новому социальному статусу, развить и укрепить свой творческий потенциал, удовлетворить познавательные интересы, содействует активному участию в общественной жизни. Такие технологии работы с пожилыми посредством организации лекториев способствуют их реинтеграции в жизнь общества. Таким образом, рациональное сочетание занятий любимым делом с позитивным социальным окружением в условиях стабильности быта, внутрисемейных взаимоотношений окажет на самочувствие пожилых людей благоприятное воздействие и расширит круг их общения.

3.5. Психологические особенности общения в пожилом возрасте обладает особой значимостью по сравнению с другими возрастными периодами. К старости человек частично теряет способность к глубоким контактам и круг его общения обязательно сужается. Одним из условий сохранения общения является сохранение возможности удовлетворения потребности в эмоциональных контактах. Те же пожилые, кто не умел достигать близости в общении в молодости или входил с окружающими в частые конфликты, вероятнее всего, будут страдать от недостатка общения в старости. Вынужденная изоляция, объективное отсутствие социальных контактов порождает проблему одиночества и является субъективным психическим состоянием. Более того, человек может быть реально изолированным, но не ощущать одиночества. При неуспешном приспособлении к старости, восприятию ее с отчаянием, страхом перед будущим типичным является развитие враждебных отношений к окружающим, и в первую очередь к молодым.

Старость приносит с собой изменение привычных жизненных стандартов, болезни, тяжелые душевные переживания. Пожилые люди оказываются на обочине жизни. Речь идет не только и не столько о материальных трудностях (хотя и они играют существенную роль), сколько о трудностях психологического характера. Уход на пенсию, потеря близких и друзей, болезни, сужение круга общения и сфер деятельности - все это ведет к обеднению жизни, уходу

из нее положительных эмоций, чувству одиночества и ненужности. Повзрослевшие дети часто покидают родителей, и поэтому у последних уменьшается интенсивность семейного общения, которое чаще всего осуществляется с помощью телефонных разговоров и по инициативе родителей, а не детей. Многие пожилые люди становятся вдовцами или, чаще всего, вдовами, вследствие чего лишаются постоянного семейного общения, переживая одиночество. В этом случае большую роль приобретает общение с приятелями или подругами, с соседями по подъезду или (в сельской местности) по улице. Однако с развитием компьютерных технологий и существенным снижением стоимости компьютеров появилась реальная возможность снизить остроту этой проблемы. В Обществе «Знание» мы реализовали программу «Связь поколений», заключающуюся в том, что студенты-волонтеры обучали одиноких пенсионеров общению посредством программы Skype. Опыт показал, что достаточно одного 3-х часового занятия в компьютерном классе, чтобы пенсионеры смогли освоить программу. Те, у кого уже есть компьютеры, буквально со следующего дня начинали общаться между собой через интернет.

Сегодня и среди обычных людей, и среди специалистов весьма распространено мнение о том, что в пожилом возрасте люди страдают от нехватки общения и что это обусловлено, с одной стороны, сокращением социальных связей, а с другой — ростом потребности в общении, поскольку в старости у людей появляется много свободного времени.

Результаты специального опроса 716 пенсионеров в 200 населенных пунктах 63 областей, краев и республик России показали, что после ухода на пенсию круг общения действительно сужается, о чем упоминает большинство опрошенных — 61% (при этом 29% опрошенных полагают, что он остался прежним, а 3% говорят даже о его расширении). Кроме того, начиная с 55 лет респонденты заметно чаще говорят о наличии, нежели об отсутствии, свободного времени, причем процент таких ответов увеличивается по мере увеличения возраста опрошенных. На дефицит общения люди старшего поколения жалуются чаще, чем представители других возрастных групп, но различия между ними не столь драматичны, как можно было бы ожидать.

Дефицит общения наиболее остро ощущается в возрасте 55–59 лет; возможно, это связано с тем, что к тому времени выросшие дети уходят из семьи; а также именно в этом возрасте выходят на пенсию женщины, для которых, как правило, общение на работе составляет заметную часть повседневной жизни. Чуть острее проблема дефицита общения стоит у респондентов старше 70 лет, причем об этом говорят преимущественно женщины — ведь они в эти годы часто оказываются без мужей (лишь у 17% женщин этого возраста есть муж, а среди мужчин старше 70 лет жена есть у каждого второго).

Судя по данным исследования, большая часть респондентов старше 60 лет предпочитает общаться с людьми своего возраста, а представители возрастной группы от 55 до 60 лет больше всего ценят разнообразие в общении.

С возрастом не все россияне испытывают дефицит в общении: людям старшего возраста вполне хватает ближнего круга, т. е. общения с близкими родственниками, поэтому возрастное сужение социальных контактов не воспринимается слишком драматично. Большинству опрошенных лиц пожилого возраста контактов с близкими родственниками просто не избежать, поскольку большинство проживает с ними совместно; совсем одинокие люди относительно часто встречаются лишь в группе старше 70 лет.



В связи с выходом на пенсию исчезает деловое общение. Повзрослевшие дети часто покидают родителей, поэтому у последних уменьшается интенсивность семейного общения, которое чаще всего осуществляется с помощью телефонных разговоров и по инициативе родителей, а не детей. Многие пожилые люди становятся вдовцами или, чаще всего, вдовами, вследствие чего лишаются постоянного семейного общения, переживая одиночество. В этом случае большую роль приобретает общение с приятелями или подругами, с соседями по подъезду или (в сельской местности) по улице.

В заключение хотелось бы предложить психологические рекомендации социальным службам и родственникам пожилых людей по проблеме общения с последними.

Для людей старшего поколения представляется важным как можно дольше сохранить те ценности, тот образ жизни, который сопровождал их в трудоспособном возрасте. Однако с выходом на пенсию многое меняется, теряются и обрываются сложившиеся в течение многих лет социальные связи, сужается круг общения. Далеко не всегда лицам, вышедшим на пенсию, удается самостоятельно организовать свою жизнь в новых условиях, сохранить активные позиции, восполнить культурный дефицит. Поэтому службам социального обслуживания принадлежит большая роль в решении этой важной задачи. Целенаправленная деятельность этих служб призвана обеспечивать: создание условий для свободного разнообразного общения лиц старших возрастных групп между собой, со своими родственниками и членами семьи, представителями трудовых коллективов, а также доступ к занятиям художественного самодеятельного творчества и ремеслами; вовлечение пожилых людей в процессы воспитания, духовно-нравственного развития детей и молодежи; содействие сплоченности лиц старшего поколения и вовлечение их в деятельность общественных организаций, формирований, сферы политических, социально-экономических отношений; удовлетворение познавательных и культурных интересов, сохранение и повышение общего интеллектуального уровня.

3.6. Технологии организации досуговой деятельности пожилых людей могут быть самыми разнообразными. Выбор той или иной формы связан с преобладанием у таких лиц индивидуальных ценностных ориентаций, привычек, склонностей, интересов и желаний. Вместе с тем социальная изоляция, в которой по объективным причинам оказывается большинство лиц пожилого возраста, выдвигает на передний план потребность в общении, установлении новых контактов в изменившемся социальном окружении, причем доминирующее место в интересах современного пожилого человека занимает общение вне семьи в сочетании с различными видами творчества и информационного обеспечения. Организация досуга пожилых граждан в таких случаях предполагает единство труда, быта и отдыха.

3.7. В настоящее время разработаны и успешно реализуются наиболее оптимальные модели организации образовательной работы с гражданами пожилого возраста. Одним из звеньев такой работы являются лектории, которые позволяют соединить образовательные начала с практикой общения пожилых людей и эффективного заполнения их свободного времени. Пожилые люди получают возможность преодолеть социальную изоляцию, установить новые контакты, получить новые знания и на этой основе укрепить ощущение собственной значимости, собственного достоинства, оценить уникальность каждого человека.

Разнообразие тематики лекториев помогает пожилым людям адаптироваться к новому социальному статусу, развить и укрепить

свой творческий потенциал, удовлетворить познавательные интересы, содействует активному участию в общественной жизни. В конечном итоге такие технологии работы с пожилыми посредством организации лекториев способствуют их реинтеграции в жизнь общества. Посещение лекториев помогает людям старшего возраста находить пути выхода из различных жизненных затруднений, определить новые ориентиры в социальной среде, обрести адекватное понимание себя и солидарность с другими людьми. Получая дополнительный потенциал образования, слушатели лекториев пытаются решить свои проблемы самостоятельно, не дожидаясь помощи извне.

Таким образом, рациональное сочетание занятий любимым делом с позитивным социальным окружением в условиях стабильности быта, внутрисемейных взаимоотношений окажет на самочувствие пожилых людей благоприятное воздействие и расширит круг их общения.

3.8. Участниками были предложены психологические рекомендации социальным службам и родственникам пожилых людей по проблеме общения. Целенаправленная деятельность этих служб призвана обеспечивать: создание условий для свободного разнообразного общения лиц старших возрастных групп между собой, со своими родственниками и членами семьи, представителями трудовых коллективов, а также доступ к занятиям художественного самодеятельного творчества и ремеслами; вовлечение пожилых людей в процессы воспитания, духовно-нравственного развития детей и молодежи; содействие сплоченности лиц старшего поколения и вовлечение их в деятельность общественных организаций, формирований, сферы политических, социально-экономических отношений; удовлетворение познавательных и культурных интересов, сохранение и повышение общего интеллектуального уровня.

3.9. Исследования одиноких пожилых людей также выявили их основные психологические проблемы: они испытывают трудности в общении с социальными работниками и соседями; склонны к самоубийству; часто страдают от депрессии в связи с крушением идеалов юности и всей жизни; переживают чувство вины перед умершими близкими; испытывают страх перед смертью и страх быть недостойно погребенными. Образ жизни пожилых людей во многом определяется тем, как они проводят свободное время, какие возможности для этого создает общество. Активно занимаясь общественной деятельностью, пожилые люди делают свою жизнь более полноценной. В этом смысле полезно привлекать людей старшего поколения к работе различных обществ, к организации встреч, передач по радио и телевидению специально для пожилых людей, к работе с детьми и молодежью и так далее. Но основой повседневной деятельности пенсионеров главным образом становится дом, здоровье, пассивный отдых и развлечения. Как показано в ряде исследований, общение стариков и пожилых людей часто характеризуется рядом негативных особенностей: отсутствие внимательности к другому, невозможность сосредоточения на том, что он говорит и что чувствует; у многих появляется эгоцентризм, который связан с неуверенностью в себе, чувством одиночества, убежденностью в своей абсолютной правоте и отсутствием способности к переключению на другие точки зрения; пожилой человек часто оказывается не в состоянии долго сосредотачиваться и внимательно следить за тем, что говорит собеседник; речь пожилого человека часто невнятна, а слова неразборчивы, поэтому старым людям обязательно надо прислушиваться, чтобы лучше слышать; многие пожилые люди в разговоре отличаются исключительным многословием, так как с возрастом становится труднее сформулировать мысль, - человек вынужден часто повторяться, упоминать



разные мелочи, говорить долго и путано; пожилые люди с трудом участвуют в групповой беседе, если одновременно говорят несколько человек, - они плохо понимают смысл происходящего разговора, не сразу включаются в него и отвечают на заданный вопрос.

Материалы психологических исследований и жизненных наблюдений дают основание считать потребность в общении одним из самых динамичных и потенциально богатых психических образований человека, качественно меняющимся на протяжении всей его жизни. Изменения затрагивают и ее содержательно-мотивационные характеристики, и формы, и средства удовлетворения, и возможности влияния на другие стороны и структуры личности.

На разных этапах онтогенеза возникают разнообразные модификации потребности в общении, а также новые соотношения между ними, что определяет переход ее на более высокий уровень организации. Развитием потребности в общении во многом определяется становление таких интегральных личностных образований человеческой психики, определяющих целостность и устойчивость ее системы, как самосознание и индивидуальность. Кроме того, именно с этой потребностью непосредственно связано зарождение и развитие других, специфически человеческих форм поведения и соответствующих им потребностей – нравственных, эстетических, познавательных, потребностей в трудовой, общественно-организационной деятельности и др. Содержательный анализ этих духовных потребностей человека отчетливо выявляет в них специфические формы проявления потребности индивида в другом индивиде.

3.10. Проблема социализации и социально-психологической адаптации пожилых людей является в настоящее время одной из самых актуальных не только для психологической науки, но и для общества в целом. Исследование особенностей протекания кризиса пожилого возраста у людей, находящихся в разной общественной и социальной ситуации, позволяет выявить новые, не известные до настоящего времени факторы и закономерности генезиса психики.

Изменения условий жизни стареющих людей в связи с переходными процессами в обществе, а также выходом на пенсию поставили их перед необходимостью адаптации к этим процессам. Несмотря на то, что данные процессы изучаются не один год, механизм адаптации к жизни в пожилом возрасте фактически вне внимания исследователей даже на понятийном уровне.

Современная социальная обстановка во всем мире, ориентация на молодость, на активный образ жизни, философия достижений делают этот демографический слой наиболее уязвимым. Особенно тяжело как социальное, так и психологическое положение стариков в экономически нестабильных регионах. Изменение психосоциального статуса в старости отличается от предыдущих, прежде всего сужением круга возможностей, как физических, так и социальных; и состоит из нескольких стадий: наступление старости, выход на пенсию, вдовство.

Удовлетворенность жизнью и успешность приспособления к наступлению старости зависят в первую очередь от здоровья. Негативный эффект слабого здоровья может смягчаться за счет механизмов социального сравнения и социальной интегрированности. (Крайг). Также важную роль играют материальное положение, ориентация на другого, принятие перемен. Реакция на уход на пенсию зависит от желания оставить работу, здоровья, финансового положения, отношения коллег, а также от степени запланирован-

ности ухода. Вдовство, как правило, несет одиночество и нежелательную независимость. В то же время оно может дать человеку новые возможности для личностного роста. При этом смысл, вкладываемый в происходящие события личностью, часто является более важным, чем сами эти события.

Успешная социализация пожилых людей - одно из основных условий поддержания высокого качества их жизни. Психологическая составляющая стиля жизни является одной из наиболее острых и на сегодняшний день мало исследованных проблем, связанных с пожилыми людьми.

Другим фактором, определяющим социальную адаптацию, являются ценностные нормы, эталоны, традиции общества в целом и пожилых людей в нем, так как адаптация не может быть исследована вне связи с функционированием общественных отношений в целом, вне объективных социальных процессов. При этом процессы групповой идентификации и усвоение групповых стереотипов идут параллельно и обуславливают один другой, т.е. стереотипы начинают усваиваться в том случае, если человек идентифицирует себя с группой, в полной мере осознает себя ее членом.

Успешность адаптации зависит от степеней статусной и ролевой определенности, которые прямо пропорциональны уровню социальной идентичности, т.е. степени отождествления человеком себя с определенными культурной, национальной, социальной и возрастной группами. В массовом сознании роль пенсионера, вдовца, просто пожилого человека, очень неясная, и в обществе отсутствуют соответствующие ролевые ожидания. Потеря ролей и, как следствие этого, ролевая неопределенность деморализуют пожилых. Это лишает их социальной идентичности часто оказывает негативное влияние на психологическую стабильность.

Поскольку целевой функцией процесса социальной адаптации служит самосохранение «общества-семьи-личности» в их взаимосвязи и развитии, адаптация пожилых людей представляется сложным образованием, состоит из многих составляющих и ее критериями являются:

- на уровне общества: степень сближения ценностных ориентации различных половозрастных групп общества и степень совпадения авто- и гетеростереотипов пожилых;
- на уровне группы: степень ролевой адаптации, степень позитивности социальной идентичности, степень инкорпоризации (замыкания пожилых на своем непосредственном окружении);
- на уровне личности: приспособление к самому процессу старения и степень позитивности личностной идентичности.

Таким образом, те психологические изменения, которые происходят в процессе старения, ставят в качестве первоочередной задачи исследование их динамики и особенностей социального поведения пожилых. Поскольку одним из ведущих механизмов, обеспечивающих целостность личности и предсказуемость ее деятельности, является социальная адаптация, эта проблема должна входить в центр исследовательских интересов.

3.11. Трудности, связанные с поиском адекватных способов социализации, неопределенность не только будущего, но и настоящего и даже прошлого является причиной достаточно широко распространенного феномена «ухода», отказа от активной социальной деятельности и обращения к семье, природе, к потусторонним силам. Распространяется вера в гадания и самые фантастические предсказания, которые субъективно дают людям надежду на преодоление неопределенности и появление хоть какой-нибудь, пусть шаткой опоры.

Адаптационный процесс зачастую подавляет индивидуальные



потребности личности. Проблемы с адаптацией часто возникают в возрасте 45-65 лет, это так называемая «возрастная депрессия». В этот период люди переживают глубокий психологический кризис, в их жизни возникает много конфликтов. В это время на человека оказывают влияние различные факторы: факторы этапов жизни (анализирует свою жизнь. В связи с этим важно, как он оценивает свое прошлое, настоящее и будущее. Позволяет ли окружение человека ему полностью раскрыться. Смотрит ли человек в будущее с оптимизмом или не питает никаких надежд, ожидая лишь несчастья); факторы здоровья (как психологически преодолевает естественное или вызванное болезнью ослабление физического силы); социальные факторы (насколько тяжело человек переносит уход детей и определенные проблемы, например, безработицу).

Проблемы с социальной адаптацией возникают при несовпадении ролей человека в различных социальных группах. Ответственный работник, нежный отец семейства и душа компании в кругу друзей - такие требования часто вызывают у человека стресс. Иногда он просто хочет быть самим собой.

Стресс, вызванный адаптационными проблемами, может быть настолько тяжелым, что его результатом становятся нервозность и физические недомогания. При определенных условиях эти проблемы могут вызвать бронхиальную астму, язвенную болезнь желудка, артрит. Эмоциональное напряжение, возникающее вследствие сильного давления, может спровоцировать психические заболевания.

Старение человека проявляется в различных его психофизиологических сферах. По мере старения убывает психическая и физическая деятельность, нарастает интеллектуальная и соматическая несостоятельность. На любом этапе жизнедеятельности человека вопросы адаптации играют первостепенную роль. Адаптационные возможности человека с участием сложной адаптационно-регулярной системы позволяют ему на протяжении всей жизни осуществлять личную, семейную производственную, творческую, бытовую деятельность.

Для человека как представителя социума, как активного его творца, создателя наиболее значима социальная адаптация, которая представляется как процесс социализации. В результате этого процесса социализации человек «вписывается» в микросоциум (семью, дружескую сферу, ученический коллектив и др.). Процесс социализации приобретает для человека и более глобальные масштабы, когда определяется его морально-нравственное поведение, установки на созидательный труд, творчество, мирное сосуществование, принятие проводимых государством реформ и т.д.

В основе адаптации человека лежат факторы внутреннего характера, к которым можно отнести личностные особенности, сложившиеся на основе биологических предпосылок, с одной стороны, и влияния социума, с другой. Влияние неблагоприятных условий воспитания формирует ущербную личность, которая в процессе социализации обнаруживает свою несостоятельность и которая может выражаться в девиантном и даже делинквентном поведении. Несмотря на участие социума в формировании личности, она предстает в процессе социализации как «внутренний» фактор.

К этой же категории факторов социализации относится и возраст, имеющий специфический характер. Это специфичность проявляется в его подверженности социальному воздействию при всей его биологической сущности. На протяжении всей жизни адаптационно - регуляторные механизмы развиваются, складываются в детстве, стабилизируются в зрелом возрасте и приходят в несостоятельность в пожилом и старческом возрасте. При этом

биологический механизм постоянно испытывает социально - психологическое, нередко дезаптирующее влияние.

К категории внешних, объективных факторов социализации относится собственно социум, т. е. ситуация воспитания, проживания, обучения, семейных отношений, трудовой деятельности.

Привычные условия жизнедеятельности, иногда изменяемые по воле самого человека (смена места работы, места жительства, разрыв семейных отношений) с «устоявшейся» сложившейся личностью мало отражаются на изменении социализации человека.

Совершенно другая ситуация возникает в случаях, когда речь идет о радикальном изменении места жительства, переселении в новые условия, да еще, при наличии «возрастного полома» адаптационно - регуляторного механизма. Это ситуация помещения пожилого (старого) человека в дом -интернат, которая рассматривается как кризисная ситуация в процессе жизнедеятельности пожилого человека, в процессе его социализации.

На начальном этапе пребывания в домах-интернатах пожилые люди переживают кризисную ситуацию, связанную с изменением привычного стереотипа, необходимостью считаться с новым окружением, регламентированным порядком учреждения, ощущением «несвободы» и зависимости.

Это непростая ситуация, включающая отсутствие необходимости заботы о своем социально - бытовом устройстве и как бы облегчающая жизнедеятельность, с одной стороны, сочетается с непривычной гиперопекой персонала, связывающей инициативу, с другой. Оба эти, входящие в противоречия обстоятельства, создают непосильную психологическую нагрузку на пожилого человека и затрудняют его социальную адаптацию в новых условиях.

В обстановке учреждения, предназначенного для социальной поддержки пожилого человека, он сталкивается с новыми обстоятельствами, неизвестными ему в прошлой жизни

Для пожилого человека, находящегося в доме-интернате, новая ситуация выглядит как социальное поле, а процесс адаптации можно рассматривать как освоение социального поля. Объектами социального поля является само адаптационное пространство дома-интерната со всеми его функциональными помещениями, сфера деятельности для удовлетворения жизненных потребностей пожилых людей, сфера контактов с внешним миром, сфера медико-социального обслуживания с ситуацией морально-психологической надежности и стабильности.

Анализ контингента пожилых людей, находящихся в домах-интернатах, проводимый с учетом таких критериев социальной активности, как способность к самообслуживанию, общению, трудовой и общественно-полезной деятельности, способность к проведению активного досуга, показал его неоднородность.

Неоднородность характера и степени выраженности социальной активности пожилых людей, находящихся в домах-интернатах, предопределила и потребности их в мероприятиях по социальной адаптации, имеющих разнонаправленность и специфическое содержание.

Установлено, что более трети пожилых людей, находящихся в домах-интернатах нуждаются в проведении адаптирующих и активирующих мероприятий.

Смысл и содержание социально-психологической адаптации пожилых людей в домах-интернатах в создании адаптирующей среды, включающей деятельностное функционирование всех социальных служб учреждения. Основным содержанием активирующе-адаптирующей среды и социальных технологий является так называемая терапия занятостью. В нее входит посильная трудовая



деятельность пожилых людей в лечебно-трудовых мастерских, подсобном хозяйстве, при оформлении на штатную должность. Компонентом социальных технологий адаптации пожилых в домах-интернатах является общественно полезная деятельность, участие в досуговых мероприятиях, коммуникативная деятельность.

Таким образом, все эти компоненты в их тесном взаимодействии оказывают положительное влияние на пожилого человека, способствуя не только его адаптации в новых условиях, но и социализации, поддержанию активного образа жизни, предупреждению наступления преждевременного старения.

3.12. Необходимость сохранения активной жизни в пожилом возрасте - одна из актуальных тем современных научных исследований. Решение проблемы социокультурного развития людей пожилого возраста в современном социальном контексте необходимо искать в сфере досуга. Это обусловлено тем, что в пожилом возрасте в большинстве случаев изменяется структура жизнедеятельности.

Жизнь человека не является полноценной, если не реализуется его право на отдых и предпочтительные формы проведения свободного времени. Досуг играет особо важную роль в жизни людей пожилого возраста, особенно, если их участие в профессиональной трудовой деятельности затруднено. В современных экономических условиях пожилые люди занимают в обществе маргинальное социокультурное положение. Ограничение набора социальных ролей и культурных форм активности сужает рамки их образа жизни. Поэтому особое значение придается досугу после ухода на пенсию или в связи с болезнью, когда пожилой человек должен адаптироваться к новым условиям жизни.

Культурно-досуговая деятельность, обладающая огромным багажом форм и методов культурного развития личности и социализирующего воздействия на неё, способна оптимизировать жизнедеятельность людей пожилого возраста, стимулировать их интеллектуальную и физическую активность, развивать творческие способности, способствовать эффективному процессу адаптации в современном мире.

3.13. Из всей системы социальных отношений наибольшую роль в это время начинают играть взаимосвязи с семьей. Семейные отношения в этом периоде имеют свои особенности. Старости предшествует уход детей из семьи, переживаемый родителями как феномен «опустевшего гнезда». Эмоциональные связи с детьми ослабевают, у них появляются собственные семьи. В это время родители должны установить иные взаимоотношения со взрослыми детьми, наладить отношения с их супругами, освоить роли бабушек и дедушек, сохранить свои супружеские отношения. В решении этих задач могут возникать свои сложности и проблемы, такие, как утрата смысла жизни, охлаждение супружеских отношений, нарушение общения с детьми из-за попытки родителей руководить ими. Увеличивается потребность в признании, уважении со стороны детей, желание ощутить свою необходимость и значимость.

Когда супруги остаются одни, возникает психологическая усталость друг от друга. Определены три типа отношений между супругами на этой стадии: «сосуществователи», «партнеры», «влюбленные друзья». Каждый тип определяется степенью эмоциональной близости и взаимопонимания супругов. Видя себя чужими, они хотят скрыться друг от друга. Они хотят убежать друг от друга, чтобы не видеть плоды неудавшейся совместной жизни, освободиться от огромного чувства вины друг перед другом. Однако всегда сохраняется возможность возвращения друг к другу, омоложения отношений. Для этого надо оказывать партнеру знаки

внимания, по-новому осмыслить свои отношения, вернуться к началу пути, когда супруги были еще вдвоем, любить и быть счастливыми вместе.

В старческом возрасте люди нередко встречаются с проблемой смерти одного из супругов, и тогда перед другим встает задача переживания горя и преодоления одиночества. Определены следующие модели образа жизни в этот период: «жизнь в прошлом», потеря смысла жизни и отказ от будущего, сознательное одиночество; «жизнь как ожидание смерти», желание «воссоединения» с умершим супругом, обращение к религии или философии; доминирующий эгоцентризм – концентрация на собственном здоровье, забота о себе и самообслуживание; интеграция с семьей детей, реализация себя в роли бабушки (дедушки); самореализация в профессиональной или общественной деятельности; повторный брак, создание новой семейной системы.

Мужчины выбирают разные варианты жизни после смерти супруги, женщинам наиболее свойственна интеграция с семьей детей. Действительно, помощь взрослым детям, забота о внуках, несет в себе много радости и смысла. Правда, отношение к роли бабушки или дедушки бывает разным. Существуют следующие виды прародителей: формальные – с четкими представлениями о своей роли в семье; суррогатные родители – взявшие на себя ответственность и заботу о внуках; источник семейной мудрости – передающие внукам культурное наследие и информацию о семейных корнях; затейники – развлекающие внуков; отстраненные – редко взаимодействующие с внуками.

Определены три типа бабушек: 1) бабушка – жертва. Из всех возможных жизненных ролей она реализуется только как бабушка. Суетливая, уставшая, ничего не успевающая, мучимая тоской и тревогой, она жалуется, что всем пожертвовала ради детей и внуков. Однако без этой роли жизнь для нее теряет смысл. В роли бабушки она ощущает свою нужность и необходимость. В результате гиперопеки внуки становятся склонными к невротизации и испытывают затруднения при адаптации в коллективе; 2) бабушка – соперница претендует на роль матери своего внука, неосознанно соперничая с дочерью или невесткой, которых постоянно критикует, высказывая свое недовольство. Не сумев реализовать свои идеалы воспитания, она пытается сделать это в отношении внуков, решая таким способом свои личностные проблемы. Все это вносит напряжение в семейные отношения. Нарушение иерархической структуры семьи обычно приводит к чувству неполноценности, пассивности у внуков; 3) гармоничная бабушка воспринимает эту роль как радость. Она искренне любит детей и внуков и при этом сохраняет свою свободу и самостоятельность, ощущая ценность собственной личности и своей жизни. Такая бабушка может быть надежной опорой, добрым и мудрым советчиком. Таким образом, старость можно рассматривать как возраст развития, наряду со всеми другими возрастными периодами. Задачи, решаемые старыми людьми, возможно, являются наиболее важными и значительными, чем те, что встают перед человеком в другие возрастные периоды.

4. Выводы по дискуссии «Образ жизни как значимый фактор, воздействующий на ее продолжительность»:

4.1. Проблема обсуждения является актуальной, поскольку затрагивает интересы людей любого возраста в силу того, что, во-первых, люди пожилого возраста далеко не всегда успешно справляются с его проявлениями в самочувствии, активности и социальной ситуации,



во-вторых, у каждого человека так или иначе настанет преклонный возраст и сопутствующие ему изменения, в-третьих, практически во всех семьях есть пожилые люди и важно организовывать с ними такое взаимодействие, которое бы способствовало благополучию отношений в семье и самореализации каждого члена семьи.

4.2. Образ жизни является тем ресурсом, который позволяет решать проблему старения комплексно и конструктивно, возвращая пожилого человека в повседневный ритм, способствуя его успешной адаптации и интеграции в коммуникативное, культурное пространство, самореализации и психологической устойчивости.

4.3. Человек, вступивший в пожилой возраст не теряет, а сохраняет, продолжает приобретать полезный и развивающий опыт, и может делиться им, проявляя активную жизненную позицию, полезность для общества и близких людей.

4.4. Образ жизни пожилого человека перестраивается с учетом наступивших изменений социального положения, повседневной деятельности, семейно-ролевых позиций и состояния здоровья.

4.5. Проблема отношения к старости в общественном сознании. Как меняется смысловое наполнение жизни при наступлении старости, и тогда каковы возможности самореализации в старости?

Сложные ситуации, возникающие в пенсионном возрасте, во многом исходят из предыдущих лет. Так, например, люди, которые интенсивно занимались самообразованием в молодости, намного дольше сохраняют ясность сознания. Оттого сколько человек вкладывает знаний в себя на протяжении всей жизни, зависит, насколько легко ему будет адаптироваться в пожилом возрасте. Если кругозор достаточно широк, то творческую деятельность будет найти значительно легче. В этой связи, к старости нужно готовиться еще задолго до её наступления.

Только с позиции старости можно глубоко понять и объяснить жизнь как целое, ее сущность и смысл, ее обязательства перед предшествующими и последующими поколениями.

Проблемы старости у нас стараются замалчивать. И даже слова «старость», «старый человек» стараются заменить: пожилой, пенсионный возраст, человек в возрасте... Как будто быть старым стыдно. Но вечно быть молодой, увы, невозможно! И к старости тоже надо готовиться. Начинать готовиться в среднем возрасте. Чтобы ее приход не получился неожиданным и трагическим. Не обрушился непониманием детей, одиночеством и обидой на государство, которое вырастило огромную армию чиновников как будто специально для того, чтобы замучить пенсионеров сбором разных справок и стоянием в очередях.

Красивая старость - результат жизненных усилий, прежде всего самого человека. Безусловно, нельзя отрицать и множества других факторов, как социальных, так и психофизиологических, но экзистенциальная наполненность жизни личности, вектор ее развития и ее доминирующий эмоциональный фон являются залогом достойного старения человека.

4.6. Участники дискуссии обсудили вопросы: что происходит с жизнеспособностью человека в пожилом возрасте, как она может отразиться на образе жизни? Каковы методы изучения жизнеспособности?

Одним из достижений цивилизации является увеличение продолжительности жизни современного человека. Это привело к тому, что в XXI в., по сравнению с прошедшим веком, становится все больше людей пожилого возраста, и, по данным прогнозов, их количество будет возрастать. Данное обстоятельство актуализирует вопрос о «жизненных» ресурсах пожилого человека, его жизнеспособности. Еще Э. Эриксон в книге «Жизненная вовлеченность

в старости» анализировал истории людей в возрасте старше семидесяти лет. В частности, его интересовало, как они справлялись с жизненными проблемами. Он пришел к следующему выводу. В процессе старения физические и психические возможности естественным образом снижаются. Если пожилые люди хотят оставаться жизнеспособными, то они должны сохранять активность, воспитывать внуков, интересоваться политикой, заботиться о здоровье, заниматься физкультурой. Другими словами, Э. Эриксон настаивает на том, что если пожилые люди заинтересованы в сохранении целостности своего Я, то они должны вести активный образ жизни, а не просто предаваться воспоминаниям о прошлом. Исходя из собственного понимания жизнеспособности, мы находим многочисленные подтверждения проявления жизнеспособности личности, полученные с помощью биографического метода. Так, согласно результатам исследования жизни выдающихся людей в мире науки и культуры, на наш взгляд, примером высокой степени жизнеспособности может служить личность австрийского биолога К. Лоренца. Не останавливаясь подробно на рассмотрении биографии К. Лоренца, отметим лишь те качества его личности, которые указывают на высокую степень жизнеспособности ученого. Во время Второй мировой войны К. Лоренц попал в советский лагерь для военнопленных в Армении. Анализ суровых условий жизни в лагере делает очевидным всю психологическую и физическую тяжесть существования профессора психофизиологии. Белковой пищи не хватало. Однако знания биологии помогли восполнить этот недостаток. «Профессор», как его называли, ловил скорпионов и съедал в сыром виде. Он знал, что ядовит у них только хвост. Тонкая наблюдательность, свойственная ученому, упорство, жажда жизни позволили ему в суровых условиях лагеря не только сделать одно из важнейших научных открытий в области условных рефлексов, но и написать книгу. Открытие было сделано в результате наблюдений за горными козами во время работ, на которых были заняты военнопленные. В плену К. Лоренц принимал активное участие в антифашистской работе и читал военнопленным лекции и доклады, о чем сохранились сведения из его личного дела. Доверие и авторитет среди военнопленных помогли ему снискать уважительное прозвище «профессор». В 1948 году К. Лоренц был освобожден из плена и вернулся к своей семье. Мы видим, что период жизни известного ученого, относящийся к пребыванию в плену, свидетельствует о высочайшей степени жизнеспособности выдающейся личности биолога Лоренца. Жизненные силы позволяли ему оставаться жизнеспособным в неблагоприятных условиях, противоречащих научному творчеству. Жизнеспособность ученого доказывают не только стремление к обычному биологическому выживанию, но и научное открытие и написание книги, сделанные им в суровых условиях лагеря. Данный пример поучителен для тех, кто, находясь в ситуации более «завидной», бездействует, не ставит жизненных задач, не стремится их решить. Таким образом, жизнеспособность - это сохранение активности. Но не любой активности, а созидательной, продуктивной. Человек в любом возрасте, и в пожилом в том числе, будет жизнеспособным, если будет сохранять созидательную активность, желание активно жить, творить и взаимодействовать с другими представителями социума.

Хотелось бы акцентировать внимание на том, что если абстрагироваться от чисто биологической потребности выживания, которое у Лоренца проявилось в экстремальных условиях лагерной жизни, то надо признать, что в пожилом возрасте, в обычных человеческих условиях, если, конечно, болезнь отступила на второй план, зависит от **смысла жизни**.



Конечно, смысл жизни, разные пожилые люди представляют себе по-разному. Для кого-то это семья, для кого-то – творчество, а для кого-то развлечение. Но творческих людей очень мало и мне кажется, что человек должен хотя бы немного трудиться. Можно трудиться в саду, но это сезонная работа. Лучше всего выполнять ту работу, которой была посвящена основная трудовая деятельность. Выполнять ее хотя бы в небольших количествах, чтобы чувствовать свою востребованность в обществе. Работа в малом объеме придает разнообразия, во-вторых, дает возможность постепенно снижать активность, но при всех обстоятельствах, деятельность должна быть предметной. А занятия общественной деятельностью вообще или интерес к политике, желаемого эффекта не дадут.

Вопрос о методах исследования жизнеспособности, особенно, жизнеспособности пожилых людей, остается открытым. Приведем две причины этого обстоятельства. Во-первых, с момента изучения жизнеспособности Б.Г.Ананьевым в 50-х гг. прошлого века, систематических, последовательных и масштабных исследований в психологии на данную тему так и не появилось. Исключение составляют, пожалуй, отдельные диссертационные исследования, крайне малочисленные (если уж быть точным, количество их насчитывает не более 2 ед.). Столь малое число работ не может влиять существенно на методологические основы проблемы жизнеспособности. Во-вторых, указанные исследования касаются лишь жизнеспособности подростков и молодежи. Таким образом, о жизнеспособности человека мы по-прежнему знаем очень мало. То же самое можно сказать и о методах исследования жизнеспособности. Насколько нам известно, удовлетворяющих всем требованиям надежности, валидности, стандартизации, методик по измерению жизнеспособности, широко распространенных в практике психодиагностики и «официально признанных» психологической наукой, не существует. Вместе с тем, есть отдельные попытки разработки таких методик. Например, на основе теста «Жизнестойкости» Леонтьева. Таким образом, в настоящее время проводится работа по разработке методов жизнеспособности.

В продолжение рассуждений о методах исследования жизнеспособности пожилого человека, отметим, что данный вопрос крайне сложен. Сложность представляет собой, в частности, экспериментальная проверка жизнеспособности. Возможны ли постановка и проведение эксперимента, результаты которого бы убеждали, что данный испытуемый более жизнеспособен, чем другой? Вопрос о методе заставляет обратиться к не менее важной проблеме: критерии жизнеспособности. Кто более жизнеспособен? Если исходить из понимания жизнеспособности, фундамент которого заложены еще Э.Эриксоном, что жизнеспособность – это созидательная активность, правомерно ли будет утверждение, что «чем больше активности, тем больше жизни»? К сожалению, вынуждены констатировать, что в настоящее время по поводу жизнеспособности человека вопросов больше, чем ответов. Тем не менее, все же некоторые выводы о жизнеспособности пожилых людей сделать можно. Опираясь на идею А.Маслоу, который изучал самоактуализацию личности основываясь на биографических данных, мы предприняли попытку применить метод изучения биографии известных людей к исследованию жизнеспособности. Итак, многие известные личности, ученые, политики и люди искусства сохраняли завидную жизнеспособность, занимаясь творчеством, научными исследованиями и достигали при этом высоких результатов в довольно зрелом и пожилом возрасте. К ним относятся И.Павлов, Л. да Винчи, Л.Толстой и др.

Как было отмечено в предыдущих докладах, жизнеспособ-

ность и созидательная активность тесно связаны. Что может представлять угрозу для созидательной активности в пожилом возрасте? Известно, что неизменными «спутниками» старения являются болезни, возможно, инвалидизация, депрессия и т.д., которые могут представлять серьезное препятствие для сохранения созидательной активности. И не только в старости, но и на более ранних периодах жизни. Нет здоровья – снижается желание что-то делать, предпринимать. Здоровье и жизнеспособность, на первый взгляд, закономерно коррелируют. Действительно, чем больше здоровья, тем больше «способность к жизни». Вместе с тем вынуждены признать, что хорошее физическое состояние организма не гарантирует высокий уровень жизнеспособности. Более того, в работах О.Сакса описаны случаи, свидетельствующие о том, что больные люди демонстрируют поразительную жизнеспособность (хотя сам термин «жизнеспособность» автор не использует). Открытия в неврологии показали, что болезни и недуги могут выполнять созидательную функцию, активизируя скрытые силы организма: «человек преодолевает свою болезнь благодаря тому, что оказывается в состоянии перестроиться и адаптироваться в соответствии с возникшими нарушениями». Таким образом, связь здоровья и жизнеспособности не столь однозначна, как может показаться. Степанова, М. Романтическая наука Оливера Сакса// Школьный психолог. 2011. № 3. Таким образом, отсутствие здоровья еще само по себе не является «главной» угрозой жизнеспособности.

В медицине существует специальный термин «пенсионная болезнь», когда у ранее здорового человека, привыкшего к размеренной, постоянной трудовой деятельности, быстро развивается ряд болезненных состояний. К примеру, начинает беспокоить бессонница, появляется беспричинная утомляемость, повышается нервная раздражительность, падает моральный дух и обостряются хронические заболевания. Человек оказывается наедине со своими страхами, ощущает острую нехватку общения, жизнь кажется ему бессцельной. В то время пенсионеры, ведущие активную социальную жизнь и занимающиеся творчеством, дольше остаются молодыми и здоровыми. Уровень их жизни качественно повышается. Последние исследования ученых доказывают, что занятие любимым делом становится своего рода адаптацией к новым условиям жизни, способом психологической реабилитации пожилых людей. По данным исследований сотрудников лаборатории клинической физиологии научного центра клинической и экспериментальной медицины СО РАМН, в психологических особенностях людей пожилого возраста можно увидеть следующие положительные стороны: в пожилом возрасте, как и в детстве, активно функционирует интуитивно-образное мышление; люди пожилого возраста лучше, чем молодежь, контактируют с детьми на эмоциональном уровне (недаром говорят: «Что старый, то и малый!»); пожилые тонко чувствуют и понимают других людей, опираясь на развитые навыки невербальной коммуникации; пожилые люди обладают богатым жизненным опытом.

4.7. Как меняются потребности в пожилом возрасте и могут ли эти изменения негативно отражаться на образе жизни? Потребности в пожилом возрасте остаются те же, что и в молодости. Это, безусловно так, если речь идет о «личностных потребностях первой очереди (выживание, безопасность)». Однако потребности высшего порядка могут меняться с возрастом, не так ли? Может произойти переоценка ценностей. То, что раньше было ценно, теперь не представляет интереса. Человек в молодости занимался спортом. В пожилом возрасте потребность в спорте может трансформироваться в «созерцательную» потребность в качестве зрите-



ля спортивных программ по телевидению или посещение стадиона в качестве болельщика. Могут утратить актуальность многие вкусы, потребности, желания.

Greetings! Partly I agree with you. The nature of factual aspirations changes as the man ages. But does it mean that the needs change? Don't you think that here we actually have an adaptation of altered possibilities to traditional needs? Yes, I did stop playing football – it became difficult. But I still watch football matches on TV, and I understand, what my actions would be if I was an unlucky player. I jump up and hit the ball «correctly» (imitate the hit).

Moreover I watch football only because I imaginary identify myself as my favourite team. Its game is my game. Otherwise I would be indifferent to football.

I am still interested in women. I wish to meet them, wish them to like me... But... At the same time I go on reading, watching TV, traveling, disputing with friends, going fishing and playing poker with them. If I am able to work, I do my job and there is no resistance to my working activities from the side of the society. And I always feel an age-related nostalgia. There are so many things I would like to do but much less things I can afford myself to do! I wish to admit that habits can change under the impact of circumstances. But we are talking about direct age-related corrections. About cause-and-effect relation between age and needs. A few more words: my heart still starts to beat harder when I see little models of planes I used to collect when I was a child...)

*Перевод сделан специалистом МАНВО

Здравствуйте! Отчасти соглашусь с Вами. С возрастом характер фактических устремлений меняется. Но значит ли это, что изменились потребности? Не кажется ли Вам что на самом деле происходит адаптация изменившихся возможностей к традиционным потребностям? Да, я перестала играть в футбол – мне это тяжело физически. Но я смотрю футбольный матч по телевизору и понимаю, как бы я поступил на месте неудачливого игрока. Я вскакиваю с места и имитирую «правильный» удар по мячу.

Более того, я смотрю футбол только потому, что образно отождествляю себя с любимой командой. Её игра – моя игра. В противном случае я был бы к футболу безразличен.

Меня по-прежнему интересуют женщины, мне хочется с ними знакомиться, нравиться им... Но... При этом я продолжаю читать, смотреть телевизор, путешествовать, спорить с друзьями, ездить с ними на рыбалку и играть в покер. Работаю, если позволяют силы и нет сопротивления моей трудовой деятельности со стороны общества. И всегда при этом испытываю возрастную ностальгию. Я так много хочу и значительно меньше могу себе позволить! Замечу, что привычки, конечно, могут меняться под воздействием обстоятельств. Но мы говорим о прямых возрастных коррективах. Причинно-следственной связи между возрастом и потребностями. И еще несколько слов: у меня и до сих пор учащенно начинает биться сердце при виде маленьких моделей самолетов, которые я когда-то коллекционировал в детстве...)

Изучение потребностей — одна из труднейших проблем психологии, потому что увидеть их непосредственно нельзя и судить об их наличии у человека, об уровне их развития и особенностях содержания приходится на основании косвенных данных. Большинство психологов утверждают, что у человека существует особая потребность в общении. Но природу этой потребности они либо не определяют, либо формулируют тавтологически, как «стремление к общению», «желание быть вместе». При этом остается невыясненным, почему люди стремятся друг к другу и зачем им нужно быть вместе.

Не решен и вопрос о происхождении потребности в общении. Лишь немногие считают ее целиком врожденной. Гораздо чаще выдвигается иная точка зрения, состоящая в утверждении того, что потребность в общении складывается прижизненно, в ходе реальной практики общения человека с окружающими людьми.

По сути дела остается открытым и вопрос о специфике потребности в общении — о ее качественном своеобразии и несводимости к любым другим потребностям. На словах ее часто признают, но на практике коммуникативную потребность нередко сводят к другим потребностям - во впечатлениях, в безопасности, в комфорте или в совокупности всех благ.

Материалы психологических исследований и жизненных наблюдений дают основание считать потребность в общении одним из самых динамичных и потенциально богатых психических образований человека, качественно меняющимся на протяжении всей его жизни. Изменения затрагивают и ее содержательно-мотивационные характеристики, и формы, и средства удовлетворения, и возможности влияния на другие стороны и структуры личности.

На разных этапах онтогенеза возникают разнообразные модификации потребности в общении, а также новые соотношения между ними, что определяет переход ее на более высокий уровень организации. Развитием потребности в общении во многом определяется становление таких интегральных личностных образований человеческой психики, определяющих целостность и устойчивость ее системы, как самосознание и индивидуальность. Кроме того, именно с этой потребностью непосредственно связано зарождение и развитие других, специфически человеческих форм поведения и соответствующих им потребностей — нравственных, эстетических, познавательных, потребностей в трудовой, общественно-организационной деятельности и др. Содержательный анализ этих духовных потребностей человека отчетливо выявляет в них специфические формы проявления потребности индивида в другом индивиде.

4.8. В ходе дискуссии были выработаны решения проблем: на какой основе предпочтительнее выстраивать внутрисемейное общение, чем пожилой человек может заниматься в семье.

Для пожилых людей важна социальная среда и взаимодействие с людьми. Поэтому семья играет здесь одну из самых больших ролей. При оказании психологической помощи следует учитывать эмоциональный фон, условия жизни, состояние семейной системы и т. д. В семье чаще всего пожилые люди боятся остаться одни. Одиночество - один из причин стресса и конфликтных ситуаций. Важно, чтобы человек пожилого возраста чувствовал свою значимость. Для этого необходимы ежедневные беседы. Любой из членов семьи может обратиться за советом к пожилому человеку, тем самым подчеркнув его жизненный опыт и значимость. Возможность совместного творчества. Сбор пазлов или создание приложений способствует не только сплочению членов семьи, но и является средством самореализации пожилого человека в связи с потерей работы и отсутствием возможности профессиональной реализации. Организация режима дня. Достаточно сложно уделять время пожилому человеку в связи с учебной или профессиональной занятостью. Неудивительно, что многие пожилые люди черпают эмоции из телевизионных передач или случайного разговора на улице. Режим дня будет способствовать наиболее продуктивной адаптации к новым условиям из-за смены образа жизни и позволит пожилому человеку организовать свое времяпрепровождение. При составлении режима дня следует учитывать физические и психологические особенности, способности и возможности человека.



Важно узнать, чем человек данного возраста любит заниматься, выяснить его интересы и увлечения.

Прекрасным способом организации внутрисемейного общения с пожилым человеком является ориентация его на создание наследия – написание мемуаров, структуризация фотографий, надиктовывание на диктофон и т.д. Это занятие поднимет значимость не только в собственных глазах, но и в глазах близких, подарит ощущение нужности и ценности того, чем он занимается.

4.9. Интерактивное взаимодействие как дополнительная возможность осуществления общения. Насколько этот ресурс доступен пожилым людям, как он интегрируется с их образом жизни?

Мы шагаем по пути прогресса и всеобщей компьютеризации. Компьютер стоит сейчас чуть ли не в каждом доме. Все знают, что такое интернет, что с его помощью можно общаться с интересными тебе людьми, получать ответы на поставленные вопросы. Казалось бы, как хорошо, мы шагаем в ногу со временем. Но вот что поразительно: люди среднего возраста как-то неохотно пользуются этими благами. Они боятся нововведений, многие пожилые люди думают, что они уже не способны овладеть новыми знаниями, и интернет не для них.

Кроме этого возникает еще много разных «веских» причин не пользоваться компьютером и интернетом: Боязнь большого потока информации, «я не смогу набирать на клавиатуре», «меня пугает мышка», «читать с экрана неудобно, с книги привычнее», «испортится зрение» и многое-многое другое...

А ведь тем временем, использование компьютера и интернета открывает большие возможности для пожилых людей:

– Широкие возможности для общения. В чём нуждается большинство пожилых людей? Конечно же, в общении и внимании к ним. Сегодня большая часть общения происходит именно в сети Интернет: люди создают круг своих знакомых в различных социальных сетях (на Одноклассниках, в Ютубе или Фейсбуке). Так почему же наши бабушки и дедушки должны лишаться возможности получать общение, не выходя из дома. Согласитесь, как приятно возобновить переписку со старым боевым товарищем, с которым вы вели долгую переписку, обмениваясь обычными письмами. Или как радостно пообщаться с сотрудницами с работы, узнать об их жизни и обсудить, как они преодолевают трудности вашего возраста.

– Видеосвязь с родными. Самый главный плюс – это общение со своими детьми, к примеру, по скайпу. Только ради этого пожилому человеку стоит освоить компьютер. Скайп-общение в сети абсолютно бесплатно и, если дети живут в другой стране и могут приехать лишь раз-два в год, можно каждый вечер видеть их.

– Масса полезной информации. То, что человеку перевалило за 60 лет, абсолютно не означает, что его перестали интересовать различные области знаний, и он утратил интерес к жизни. Многие дедушки с удовольствием ознакомятся с разрабатываемыми законопроектами на гос. сайте, а бабушки отыщут и воплотят в жизнь новые рецепты пирогов.

– Лекарство от одиночества и депрессии. Практика доказывает, что пожилые люди, постигшие «компьютерную азбуку», чувствуют себя более уверенно в этой жизни: они жизнерадостны и не потеряли интерес к новому в этой жизни. Также они меньше переживают одиночество (если потеряли супругу или супруга) и возобновляют большинство старых дружеских контактов в реальной жизни.

В контексте обсуждения проблемы общения, интерактивные способы открывают замечательные возможности для его реализации.

Мы частенько наблюдаем такую картину: пожилые женщины и мужчины, внимательно всматриваясь в монитор компьютера, пытаются разобраться в азах управления этой чудо-техником. Некоторые смотрят на такие попытки с иронией, другие наблюдают с уважением. Так нужно ли мучить себя, получая новые знания о способах «дружбы» с компьютером?

На самом деле существует три причины, которые делают подобные попытки действительно полезными.

Во-первых, работающие пенсионеры очень сильно привязаны к своей работе. Молодое поколение «наступает им на пятки» и чаще всего из-за того, что молодежь намного лучше владеет все возможными достижениями науки и техники. Кроме того, многие предприятия полностью переходят на компьютеризированный учет своей деятельности, предъявляя более строгие требования к сотрудникам (особенно пенсионного возраста). Эта, пожалуй, одна из самых главных причин, по которой компьютер становится шансом продолжить трудиться на любимой работе.

Вторая немаловажная причина освоения компьютера заключается в повышении уровня общения наших родителей, бабушек и дедушек с окружающими. Находясь на пенсии, они, как правило, целые сутки проводят перед телевизором. Возможно это происходит от одиночества и нехватки внимания, которое можно почерпнуть в социальных сетях.

Рассмотрим третий аргумент в пользу того, чтобы наши родители и близкие пожилого возраста стали осваивать компьютер. На самом деле, когда мы начинаем заниматься новым, непривычным для нас делом, мы помогаем нашему мозгу не стареть.

Новое дело стимулирует мозговую деятельность. Таким образом, освоение компьютера – отличное средство против склероза и других старческих заболеваний.

В Обществе «Знание» только в Челябинске за год с небольшим обучили компьютерной грамотности 75 групп пенсионеров. Всего за 2012 год обучили около 1000 слушателей - пенсионеров. Например, недавно в одной группе обучилась «с нуля» женщина в возрасте 86 лет. Легко усвоила программу! Правда, мы разработали специальные собственные методические пособия для пенсионеров, на понятном им языке. На первом занятии снимаем психологический барьер, чувство неуверенности и боязни. А далее - за 6 дней занятий (по 2 часа) пенсионеры осваивают текстовый редактор, электронную почту, интернет, даже учатся рисовать мышкой. И желающие записываются на более продвинутые курсы.

У нас имеется и совсем уникальный опыт - когда слепой преподаватель научила слепых пенсионеров работать на компьютере. Наши преподаватели умеют работать с пенсионерами, причем в группах собираются представители совершенно разных профессий: врачи, актеры, каменщики, модельеры, уборщицы, ювелиры, машинисты башенного крана, шахтеры и многие другие - и у всех получается! После курсов пенсионеры не только получают новые возможности для общения, но и получают шанс нового трудоустройства. Мы обучаем не только работе на компьютере, но и учим, как правильно пользоваться банкоматом, терминалом, сотовым телефоном.

4.10. Возможности образа жизни в контексте преодоления чувства одиночества в пожилом возрасте. Общение - это специфическая форма взаимодействия человека с другими людьми, процесс установления и развития контактов между ними, порождаемый потребностями совместной деятельности. Общение пожилых имеет свои особенности, которые связаны как с физиологическим процессом старения, так и с образом жизни пожилых людей. Всту-



пление в пожилой возраст сопровождается для одних резким, для других плавным изменением рода занятий, образа и стиля жизни, материального положения и др. условий жизнедеятельности. Самое главное событие для большинства пожилых людей, коренным образом меняющее их образ жизни, картину мира и положение в обществе, - выход на пенсию. Собственно, для многих именно этот факт знаменует наступление старости - очередного жизненного цикла. Как правило, старики живут замкнуто и их жизнь бедна событиями. Мышление их не стимулируется потребностями активного труда или свежими взглядами. Особенно если жизнь ограничена стенами дома и узким кругом друзей. Хорошими собеседниками бывают только те пожилые люди, которые активны, живут в ногу со временем, много читают и размышляют над прочитанным. Исследователи установили, что проживание в одиночестве или в замкнутом обществе (например, в домах престарелых), отрицательно влияет на иммунную систему тех, кто достиг «золотого возраста». Прежде всего, лишённые разновозрастного общения пожилые люди перестают видеть смысл в своем существовании, не понимая, для чего и для кого они еще живут на этой земле. Также негативно влияют смерти и болезни, которые пожилому человеку приходится наблюдать, живя и общаясь только с малым кругом своих ровесников. Исследования одиноких пожилых людей также выявили их основные психологические проблемы: они испытывают трудности в общении с социальными работниками и соседями; склонны к самоубийству; часто страдают от депрессии в связи с крушением идеалов юности и всей жизни; переживают чувство вины перед умершими близкими; испытывают страх перед смертью и страх быть недостойно погребенными. Образ жизни пожилых людей во многом определяется тем, как они проводят свободное время, какие возможности для этого создает общество. Активно занимаясь общественной деятельностью, пожилые люди делают свою жизнь более полнокровной. В этом смысле полезно привлекать людей старшего поколения к работе различных обществ, к организации встреч, передач по радио и телевидению специально для пожилых людей, к работе с детьми и молодежью и так далее. Но основой повседневной деятельности пенсионеров главным образом становится дом, здоровье, пассивный отдых и развлечения. Как показано в ряде исследований, общение стариков и пожилых людей часто характеризуется рядом негативных особенностей: отсутствие внимательности к другому, невозможность сосредоточения на том, что он говорит и что чувствует; у многих появляется эгоцентризм, который связан с неуверенностью в себе, чувством одиночества, убежденностью в своей абсолютной правоте и отсутствием способности к переключению на другие точки зрения; пожилой человек часто оказывается не в состоянии долго сосредотачиваться и внимательно следить за тем, что говорит собеседник; речь пожилого человека часто невнятна, а слова неразборчивы, поэтому старым людям обязательно надо прислушиваться, чтобы лучше слышать; многие пожилые люди в разговоре отличаются исключительным многословием, так как с возрастом становится труднее сформулировать мысль, - человек вынужден часто повторяться, упоминать разные мелочи, - говорить долго и путано; пожилые люди с трудом участвуют в групповой беседе, если одновременно говорят несколько человек, - они плохо понимают смысл происходящего разговора, не сразу включаются в него и отвечают на заданный вопрос.

Если человеку так трудно преодолевать одиночество, может, надо его научить находить в одиночестве счастье и стать конструктивно одиноким?

Избежать ощущения одиночества можно, следуя простым рекомендациям:

- Сосредоточьтесь на настоящем. Рядом остались только самые близкие и преданные.
- Научитесь получать удовольствие от времени, проведенном наедине с собой. Почитайте, посмотрите любимый фильм, займитесь любимым делом, потанцуйте под любимую музыку, порисуйте, поиграйте в компьютерную игру, разгадывайте головоломки, sudoku. Сделав это, вы поймете, что одиночество – это не всегда что-то страшное. Вы перестанете бояться его.
- Позвоните и пообщайтесь с людьми, которых Вы знаете. Помогайте другим. Рядом с Вами есть люди, которым еще труднее. Делая счастливее других, вы станете счастливее сами. К тому же у вас появится много новых друзей.
- Заведите себе питомца! Животные творят чудеса — они прекрасные товарищи, они дарят безусловную любовь и всегда являются лояльной компанией. Прогулка с собакой может стать отличным способом познакомиться с другими людьми!
- Научитесь быть счастливым с самим собой. Будьте счастливы и горды, что вы – это вы. Составьте список всего того, за что вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент.
- Запишитесь на курсы или самостоятельные творческие коллективы. Там можно найти новых друзей и единомышленников.

Примером может служить творческий коллектив «Бурановские Бабушки». Средний возраст участниц 68 лет. Серебряные призеры «Евровидения-2012» активно гастролируют и занимаются благотворительностью. В сельском клубе села Бураново бабушки собственными силами открыли музей, экспонатами которого стали платки, которым по 200 лет. По инициативе и на средства знаменитых бабушек в Бураново возрождается церковь.

Жизнь есть результат постоянной борьбы с неблагоприятными условиями, которые угрожают человеку изнутри и снаружи.

Только немногие доживают до положенного им природой естественного предела.

Большинство людей сокращают себе жизнь вредными привычками, предрассудками, глупостью и ленью.

Таким образом, важно сосредоточиться на настоящем моменте, ведь в каждый момент времени жизнь создается нами самими. Только в настоящем от нас что-то зависит, только действия помогут достичь того, чтобы настоящее стало таким, каким мы хотим его видеть.

4.11. Организация образа жизни пожилого человека в условиях дома и центров социального обслуживания населения. Исследования и опыт. Досуг, отдых, являются важными факторами в жизни человека, наряду с его производственной деятельностью. Особенно для пожилых людей, которые мало заняты в трудовой сфере деятельности, досуг имеет огромное значение.

Досуг подразумевает такой род занятий, который дает человеку ощущение удовольствия, приподнятого настроения и радости, что очень важно для пожилых людей, которые в силу своего возраста и различных причин чувствуют себя неудовлетворенно.

Правильно организованный досуг пожилых людей и желание его организовать помогают расслабиться, снять стресс, разделить интересы, почувствовать физическое и психологическое удовлетворение.

У каждого из нас есть пожилые: родственники, знакомые и зачастую мы игнорируем их, хотя в наших силах помочь им организовать свой досуг. Для правильной организации досуга и отдыха,



необходимо выяснить интересы пожилого человека. Пожилему человеку нужно помочь определиться в выборе формы досуга, так как многие люди не имеют возможности разобраться в этом вопросе самостоятельно.

Досуг и отдых, могут включать следующие виды деятельности:

- спорт или разнообразная физическая активность (роль зрителя, участника, тренера или какая-либо другая организационная деятельность);
- художественная деятельность (живопись, рисование, литературное творчество);
- поделки (вышивание, вязание, плетение различных изделий и другое ручное творчество);
- забота о животных;
- хобби (разнообразная деятельность по интересам);
- посещение музеев, театров, галерей, экскурсии;
- игры (настольные игры, компьютерные игры);
- развлечения (просмотр телепередач, фильмов, чтение литературы, прослушивание радиопередач);
- общение с другими людьми (телефонные разговоры, написание писем, приглашений, организация и посещение вечеров и других развлекательных мероприятий).

Ученые-психологи предлагают следующие реабилитационные формы проведения досуга для пожилых людей. (Климук С.С. Организация досуга пожилых людей методами PR).

- Библиотерапия: художественное чтение, обсуждение литературных произведений, встречи с авторами книг, литературные и поэтические клубы, выставки книг, а также возможность пожилых регулярно посещать библиотеки.
- Изотерапия или терапия художественным творчеством (рисование, рукоделие, декоративно-прикладное творчество) и не имеют возможности учить чему-то своих собственных внуков.
- Музыкотерапия.
- Игровая терапия. Увлеченность игрой может возникнуть у людей разных возрастов, и пожилые люди здесь не исключение.
- Спорт, активный отдых и туризм. Занятие спортом, прогулки на свежем воздухе поддерживают и восстанавливают физическое и душевное состояние пожилых людей.

Таким образом, правильно организованный досуг пожилого человека, вне зависимости от его формы, помогает ему адаптироваться к новому состоянию, получить необходимое количество положительных эмоций и почувствовать себя как раньше- нужным окружающим, обществу и самому себе. Главное желание и помощь близких, либо помощь специально организованных служб.

На сегодняшний момент очень важными являются исследования личности пожилого человека и психологических возможностей в старости, поскольку, как отмечают социологи, происходит увеличение количества пожилых людей и, как следствие, старение населения мира. Причин много — это и сокращение рождаемости, и достижения современной медицины, что повлекло снижение уровня смертности и увеличение индивидуальной продолжительности жизни. Пожилой возраст как возрастной период стал массовым явлением. Однако до сих пор остаются малоизученными вопросы социально-психологического сопровождения лиц пожилого возраста.

Исследование пожилых людей как социальной общности осуществлялось и зарубежными, и отечественными авторами. Как правило, они касались вопросов психофизического состояния пожилых людей, затрагивали проблемы изоляции и одиночества лиц пожилого возраста. Исследователи констатировали, что в обще-

стве значительное распространение получили мнения о людях в их поздние годы как о беспомощных, болезненных существах, не способных самостоятельно принимать решения, успешно выполнять общественные функции, приносить пользу обществу. Распространённые стереотипы, проявляющиеся в невербальных и вербальных формах поведения, также оказывают влияние на формирование отношения к пожилым людям. Под воздействием негативных мнений многие представители поздней взрослости теряют самое главное – веру в себя, свои способности и возможности. Они обесценивают свои достоинства, теряют самоуважение, испытывают чувство вины, у них падает мотивация, снижается социальная активность.

Психологами были найдены важнейшие ресурсы социальной общности пожилых – образование, социокультурная деятельность, возможность использования внутреннего потенциала в общественной и трудовой деятельности. В процессе адаптации пожилых людей играют важную роль ряд социальных факторов, позволяющих им вести полноценную разнообразную жизнь, в то же время принося пользу обществу. Это и продолжение трудовой деятельности, и активность – семейная, любительская, культурно-досуговая, физическая, общественная и политическая.

Традиционно считалось, что удел пенсионеров – сидеть на лавочке и обсуждать последние новости. Однако наши наблюдения опровергают это заблуждение. На сегодняшний момент под улучшением качества жизни жителей Челябинска пожилого возраста следует рассматривать как возможность получения ими ряда квалифицированных медицинских, психологических и социальных услуг, что будет способствовать улучшению их социально-психологической адаптации.

Ежегодно в отделении дневного пребывания МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения по Центральному району города Челябинска» проходят реабилитацию около 500 пенсионеров и инвалидов. Такие отделения есть в каждом районе города. Отделение дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов - учреждение, предназначенное для оказания социальных, бытовых, культурных услуг гражданам, сохранившим способность к самообслуживанию и активному передвижению, предоставления им медицинской помощи, организации питания и отдыха, привлечения к трудовой деятельности и поддержания активного образа жизни. Анализ деятельности работы социальной службы Центрального района, а именно отделения дневного пребывания позволяет констатировать, что это наиболее любимая пожилыми людьми форма работы в составе Центра социального обслуживания населения. Дневное отделение на рассчитано на 30 человек, где в течение 3 недель пенсионеры получают трехразовое питание и другие социальные услуги.

Изучение психосоциального и психофизического статуса служит показателем состояния наших отдыхающих. Для пожилых клиентов при поступлении в отделение характерны социальная изоляция, отсутствие увлечений, плохое самочувствие и как следствие – понурое настроение, значительная степень склонности к одиночеству, тревожность. С учетом результатов исследований строится работа по их социальному, медицинскому и психологическому сопровождению.

В отделении имеется игротека: бильярд, шашки и шахматы, русское лото; работает библиотека, в зоне отдыха находится плазменная панель, подключено кабельное телевидение. В актовом зале можно пользоваться музыкальным центром с функцией караоке. В отделении есть спальни для отдыха.



Наиболее востребованная форма работы в нашем отделении – музыкальные занятия. Пожилые люди любят петь под баян, гитару или караоке, танцевать под музыку своей молодости и современные композиции. С удовольствием организуют концерты ко Дню именинников, к различным праздникам. Также с концертами выезжают в отделения дневного пребывания других районов города. Необходимо отметить популярность посещения музеев и театров по социальным билетам. Ни для кого не секрет, что билеты на спектакли и выставки дорогие, и не все могут себе позволить поход в театр или музей, однако администрация театров и Краеведческого музея часто идут нам на встречу и предоставляют билеты по социальным ценам.

Очень любят бабушки и дедушки, когда приходят с концертами дети – воспитанники соседнего детского сада.

С обзорами современной литературы и поэтическими вечерами выступают сотрудники библиотек. С концертами приходят самодельные артисты, поэты и писатели.

С лекциями выступает врач нашего отделения. В нашем отделении медико-социальная работа приобретает не только выраженную реабилитационную, но и профилактическую направленность, что имеет особое значение для пожилых. Для многих людей пожилого возраста одной из важнейших целей жизни является сохранение и укрепление здоровья, поэтому эти лекции очень востребованы.

За время заезда проводится, как правило, 9 занятий психолога. Курс психокоррекционных занятий с пожилыми клиентами приводит к снижению тревожности и социальной изоляции клиентов, что выражается в повышении доли социальных и духовных потребностей, появлении активных увлечений, в ориентированности на продуктивные виды деятельности: декупаж, вязание, вышивание, поделки, участие в социокультурных программах, улучшении настроения и самочувствия, уменьшении тревожности. Отдыхающие отмечают, что занятия им помогают в дальнейшей жизни, они придают уверенности в своих силах, заряжают оптимизмом.

В обязанности психолога отделения дневного пребывания входит также и консультативная помощь. За 6 месяцев 2012 года было проведено 57 консультаций, из них первичных – 43. Чаще за помощью обращаются женщины – 46 человек (81 %). Это объяснимо: во-первых, количество женщин превышает количество мужчин в любых возрастных категориях, особенно в возрасте поздней зрелости и старости; во-вторых, женщины более эмоциональные, рефлексивные, их чаще волнуют межличностные отношения, ситуации в семьях, причём не только своих, но и у взрослых детей. Запросы на консультативную помощь можно разбить на категории:

- Проблема одиночества – 14 человек (32,5 %);
- Конфликтные ситуации с близкими родственниками – 13 человек (30,2 %);
- Проблемы со здоровьем (соматические заболевания и связанные с ними страхи, тревоги) – 13 человек (30,2 %);
- Потеря смысла жизни – 4 человека (7,1 %).
- Поиск смысла жизни, в основном, волнует лиц мужского пола. Проблема пожилого человека (если не считать инвалидность, тяжелую болезнь) - проблема невостребованности, ощущение собственной ненужности.

Сущность социально-психологической работы с лицами пожилого возраста – социальная реабилитация, это восстановление в привычных обязанностях, функциях, видах деятельности, характере отношений с людьми. Преодоление, смягчение чувства невостребованности, одиночества пожилых людей - вот цель работы

всех сотрудников отделения дневного пребывания. Важно помочь им продолжать отдавать себя, сохраняя тем самым устойчивость, гарантию определенной стабильности, надежду на то, что человек останется востребованным.

4.12. Возможности образа жизни в профилактике старения и продлении жизни. Долгожительство и образ жизни. Организм человека — это великолепная самообновляющаяся система, но даже она не может нормально функционировать, не имея нужных материалов. Хотя человеку генетически «гарантированы» сто семьдесят лет жизни, однако на самом деле наш век значительно короче. Японцы в среднем живут до 79 лет, австралийцы, греки, канадцы и шведы — до 78, немцы и американцы — до 76. У русских и турков нить Ариадны обрывается значительно быстрее: уже после 67 лет. У нигерийцев и сомалийцев и того раньше — примерно в 47 лет.

Международная группа врачей, психологов и диетологов разработала «десять заповедей», следуя которым мы сумеем несколько продлить и сделать более приятным наше земное существование.

1-я заповедь: не объедайтесь!

2-я заповедь: меню должно соответствовать вашему возрасту.

3-я заповедь: попытайтесь найти подходящую для себя работу!

4-я заповедь: найдите себе пару в жизни!

5-я заповедь: имейте на все собственную точку зрения!

6-я заповедь: двигайтесь!

7-я заповедь: спите в прохладной комнате!

8-я заповедь: время от времени балуйте себя!

9-я заповедь: не следует всегда подавлять гнев в себе!

Подробнее остановимся на 10-ой заповеди: тренируйте мозги!

Существует известный общебиологический закон: старение меньше всего поражает и позже всего захватывает тот орган, который больше всего работает. Поэтому всякая работа, требующая участия мозга, улучшает его функции.

Исследования ученых в последнее время показывают, что у людей пожилого возраста, головной мозг которых продолжает активно работать, не снижаются умственные способности. А то незначительное ухудшение, которое порой все же наблюдается, несущественно — оно не мешает нормальному функционированию мозга и активной повседневной жизни.

«У эмоционально здоровых людей развитие интеллекта может продолжаться даже после 80 лет», — поясняет Хамурзова.

Поэтому после выхода на пенсию стоит сосредоточиться на чтении, творчестве, получении новых знаний и даже освоении новой специальности. Тем более, что свободного времени становится больше, и его можно посвятить сохранению ясности сознания.

Изучение любой новой информации благотворно влияет на работу нашего мозга. Будь то освоение компьютера или автомобиля. Чтение книг, особенно специализированных, где надо понимать, что мы читаем и запоминать информацию. Особенно если в книгах встречаются незнакомые термины и приходится рыться в справочниках, чтобы разобраться, что это такое. Чем больше мыслительной работы мы производим, тем дальше отодвигаем грозный диагноз старческого слабоумия.

Очень эффективно изучение иностранных языков, по статистике двуязычные люди если и заболевают, то на несколько лет позднее остальных. Изучение другого языка тренирует наш мозг, делает его более подвижным и эластичным. Это исследование проводили ученые из Канады. Различные кроссворды, sudoku, сканворды, коллективные игры, требующие мыслительной деятельности, помогают нам убежать от слабоумия. Интернет-серфинг выполняет эту



же функцию: «Ученые выяснили, что регулярные поиски какой-нибудь информации во Всемирной паутине способны стимулировать мозговую активность “и замедлить, если не предотвратить, ее снижение, связанное с возрастом, которое может перерасти в слабоумие”. Ученые говорят: “Мозг подобен мышце – чем больше его тренируешь, тем здоровее он становится!”

В заключении хотелось бы подчеркнуть, что забота о нашем интеллекте помогает нам избежать больших проблем в старости. Тренируя мозг, можно сохранить ясность ума до самой старости, интеллектуальная активность продлевают жизнь человеку. Тренируя мозг, можно компенсировать отмирание нервных клеток качеством работы оставшихся. Высокоинтеллектуальные люди реже страдают от атрофии мозга. Мозгу для его развития и сохранения сил требуются регулярные нагрузки.

Каждый пожилой человек должен знать и соблюдать эти 10 заповедей, данных врачами, психологами и диетологами. Ведь сколько людей страдают от ощущения своей «неполноценности» в пожилом возрасте: у подавляющего большинства в старости наблюдается ухудшение характера, появление депрессии, преследуют мысли о никчемности жизни, чувство одиночества и тревоги.

Все это происходит не от того, что человек стареет и становится «брюзой», а от неосознания того, что старость человека определяется во многом не его биологическим возрастом, а его физическим и умственным состоянием, социальной активностью.

Ведь можно встретить пожилого человека, который живет полной жизнью, выглядит жизнеутверждающе и уверенно смотрит в будущее и человека того же возраста с потухшим взором, шаркающей походкой и сплошными жалобами на жизнь и здоровье.

Таких людей нужно обязательно информировать об «правилах» поведения, приведенных врачами. Нужно помогать понять, что у людей, не желающих стареть, ведущих активный образ жизни, интенсивно работающих и развивающих интеллект до глубокой старости, продолжительность жизни не сокращается, а увеличивается. И, если старение в настоящее время невозможно предотвратить, то время его появления и скорость процесса можно регулировать, превращая старость из мучительного длительного периода в очередной прекрасный отрезок жизни, наполненный оптимизмом, активностью в различных сферах и бодростью духа.

Население Земли постоянно интересовало - как прожить дольше? Постепенно попытки установить причины преждевременной смерти и старения, отыскать средства противодействия этому приобретают черты осмысленных поисков, основанных на накопленных фактах.

Когда-нибудь, возможно, медики изобретут «таблетки от старости», однако на сегодняшний день старость – неизбежный период нашей жизни. Старость – неизбежный период жизни, запрограммированный биологически. Она определяется, рядом многих факторов, таких как: умственное, физическое и душевное состояние человека и, безусловно, его возрастом. Лекарства от старости еще не изобрели, но есть ряд механизмов, позволяющих замедлить этот процесс. Я считаю, что ее наступление можно было бы «отсрочить», если бы у нас в России повсеместно практиковалась то, что были бы созданы **специальные центры психологической помощи, которые помогали бы пожилым людям отсрочить старость.**

Такие центры заинтересовали бы и пожилых людей и их взрослых детей, которые заботятся о своих родителях. Цель работы центров: повышение качества жизни пожилых людей, повышение

уровня адаптации в зрелом возрасте. В группе пожилые люди перестали бы быть одинокими и нашли бы тех, с кем можно обменяться впечатлениями, сходить в парк и на концерт, поговорить по телефону. В психологической группе люди приобрели бы новые возможности и новые контакты.

Задачи центра:

- поддержка познавательных процессов, подверженных возрастным изменениям (память, внимание, мышление), психокоррекция эмоционально-волевой сферы,
- снижение психосоматических симптомов, повышение уровня адаптации.
- Посещение центров психологической помощи дало бы возможность пожилым людям:
 - освободиться от страхов;
 - повысить уровень стрессоустойчивости, уровень адаптации;
 - обрести уверенность, коммуникабельность;
 - наладить взаимоотношения с окружающими и близкими, обрести друзей;
 - снизить уровень агрессивности, тревожности, свести на нет чувство вины;
 - найти смысл жизни;
 - обрести самостоятельность и самодостаточность;
 - получить эмоциональную поддержку;
 - сохранить здоровье;
 - повысить психологические знания.

Но, к сожалению, государство не будет это финансировать...и даже если откроют такие центры, попасть туда смогут лишь немногие...возможно, только те, кому взрослые дети помогут материально.

Сейчас издается достаточно много книг о долгожителях, одну из них написал академик Ф.Г. Углов - выдающийся хирург, учёный, педагог, писатель, проживший 103 года. До последних своих дней он работал на кафедре госпитальной хирургии медицинского университета. Последняя его книга носит название «Сто лет для человека слишком мало».

Рекомендации Ф. Углова:

- спать не менее 7-8 часов
- не брать к сердцу отрицательную информацию
- любить, больше смеяться
- вставать из-за стола слегка голодным
- не садиться в транспорт, когда можно пройтись пешком
- знать меру в интимной жизни
- никогда не пить и не курить
- учиться и работать всю жизнь
- делать людям только добро и не желать зла.

Из всех своих рекомендаций Федор Углов вывел 12 правил, которые назвал **«Памятка российскому долгожителю».**

Люби Родину и защищай её. Безродные долго не живут.

Люби работу. И физическую тоже.

Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.

Никогда ни пей и не кури, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации.

Люби свою семью. Умей отвечать за неё.

Сохрани свой нормальный вес. Не передай!

Будь осторожен на дороге.

Не бойся вовремя пойти к врачу.

Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки.



Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы твоего тела. Люби свое тело, щади его.

Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжительность жизни во многом зависит от самого человека.

4.13. Участники Конгресса обсудили проблему организации образа жизни как одного из важнейших факторов продолжительности жизни и пришли к выводу, что:

- образ жизни определяет продолжительность жизни;
- образ жизни является сложным явлением, включающим питание, сон, общение, деятельность. Он определяется сопутствующими физиологическими, психологическими, социальными, экономическими, географическими, культурными условиями;
- психологическими составляющими, определяющими образ жизни, являются мотивация, знания, умения, навыки, характер человека;
- предложенные рекомендации по организации конструктивного образа жизни могут быть полезны пожилым людям и членам их семей, а так же специалистам геронтологических центров и учреждений социального обслуживания населения.

5. Выводы по дискуссии «Социально-геронтологические сопровождение стационарные, полустационарные и нестационарные формы социального обслуживания»:

5.1. Участники Конгресса представили инновационные формы работы с пожилыми людьми (на материале музейного комплекса), результаты теоретических и эмпирических исследований, проекты и программы, комментарии к ним, краткие научные сообщения.

5.2. Музейный комплекс обладает большим психолого-педагогическим потенциалом в работе с пожилыми сотрудниками; музейный комплекс рассматривается как эффективная форма интеграции разных поколений; как один из самых важных факторов развития активной личности старого человека. Музеи своей главной целью ставят активное расширение и углубление образовательно-воспитательного пространства и повышение эффективности деятельности в нем профессорско-преподавательского коллектива, работающих и неработающих ветеранов, представителей общественности. Деятельность музейного комплекса способствует развитию личности пожилого участника, расширению кругозора, познавательных интересов и способностей, овладению практическими навыками поисковой, исследовательской деятельности, способствует пропаганде специальных знаний, умений и навыков.

5.2. Инновационный проект: модель психологического сопровождения инновационной деятельности пожилых руководителей. Модель психологического сопровождения инновационной деятельности пожилого руководителя в образовании включает два блока: 1) экспрессивный процесс самовыражения руководителя – творческой личности; 2) процесс решения руководителем управленческих, в том числе и творческих задач.

Важными для психологического сопровождения являются качества личности руководителя: умение убедить педагогов в значимости принятия и внедрения оригинальных идей; умение обеспечить условия, благоприятные для продуцирования новых идей и продуктов креативного процесса другими инициативными сотрудниками – творческой командой; умение включить полезные идеи в существующую систему управления.

В ходе управление творчеством решаются задачи: творческие задачи первого класса (алгоритмизируемые), которые решаются средствами планомерного использования осознаваемых способов

и приемов путем расшифровки условий задач и преобразования творческой задачи в нетворческую; творческие задачи второго класса (не доступные алгоритмизации, частично управляемые), которые решаются опосредованно, с помощью неосознаваемых вначале находок, путем формирования творческой команды и создания им условий, благоприятных наступлению интуитивного решения.

Способами стимулирования и оптимизации инновационной деятельности выступают: рациональный подбор творческих и инициативных личностей из числа педагогов, сформирование у них положительной установки и мотивов внедрения нововведений, обеспечение их средствами современных информационно-коммуникационных технологий и др.

5.3. Инновационные методы и формы взаимодействия с пожилыми ветеранами: взаимодействие строится в двух направлениях: забота о неработающих пенсионерах и участие ветеранов в патристическом и нравственном воспитании студентов; роль Совета ветеранов в учреждении – в том, чтобы помочь неработающим ветеранам чувствовать себя полноценными членами коллектива вуза; формами и методами взаимодействия с ветеранами выступают: оказание социальной поддержки и организация досуга ветеранов.

Ветеранский клуб выполняет важную роль в организации досуга ветеранов: опора на интеллектуальный потенциал старших коллег, приобщение их к издательской деятельности вуза является важной составной частью досуга пожилых ветеранов; сотрудничество Совета Ветеранов с профкомом, с институтом здоровья и экологии человека, факультетом психологии и кафедрой физического воспитания как проявление заботы о здоровом образе жизни – многолетняя функция Совета Ветеранов; организация Горячей линии, индивидуальных консультаций, групповых тренингов, открытие магистратуры по геронтопсихологии и обучение в ней пожилых ветеранов и т.д. является важным вкладом факультета психологии ЧГПУ в дело социальной поддержки ветеранов.

5.4. Участники Конгресса, наряду с инновациями, выступили с докладами, затрагивающими следующие проблемы:

- изменения эмоциональных состояний пожилых людей;
- проблема социальной поддержки пожилых людей;
- проблема межличностных отношений в семьях, где есть пожилые люди; субъективное ощущение одиночества пожилых людей (пенсионеров) проживающих в различных условиях;
- арт-терапия как средство фасилитации конструктивного развития личности на поздних этапах онтогенеза;
- обучающие курсы для пожилых неработающих людей.

5.5. В ходе обсуждения докладов участники обсудили следующие результаты: 1) изменения эмоциональных состояний пожилых людей, обусловлены возрастными и социально-психологическими факторами, изменением их социальной роли в обществе в связи с уходом на пенсию, с необходимостью адаптации к новым условиям жизни. Знак эмоциональных переживаний в значительной мере определяется выбираемой пенсионером стратегии своего приспособления к новой жизни. Изменения эмоциональной сферы связаны как с физическим, так и психическим состоянием человека. Различия формы поведения пожилых людей в однотипных ситуациях отражают индивидуальные особенности реагирования на собственное старение; 2) Индивидуальные различия психического функционирования людей в позднем возрасте связаны не только с их психологическими, но и с биологическими и социальными параметрами; 3) пожилые люди, особенно проживающие в геронтологических центрах,



имеют психологические потребности и проблемы, остро нуждаются в помощи психолога; 4) для пожилых людей в России характерна низкая мотивация к сохранению своего здоровья, снижение значимости жизненной перспективы и потребности в высокой продолжительности жизни, отсутствие желания жить как можно дольше из-за боязни болезней, одиночества, становления обузой для своих детей и родных; человек пожилого возраста сталкивается со многими трудностями - потерей смысла жизни, цельности личности и того общества, чьи ценности и устремления он разделяет и эмоционально переживает; 5) в задачи социальных служб должно входить не только обеспечение психоэмоционального комфорта, но и помощь в выработке позитивной стратегии эмоционального старения; 6) с выходом на пенсию социальный мир человека сужается, круг общения ограничивается в основном ближайшими родственниками и, отчасти, соседями, немногими друзьями. Утрачиваются многие идентичности. Наиболее важной, зачастую практически единственной становится идентификация с семьей. Семья становится важнейшей сферой, в которой реализуются многие потребности пожилого человека: витальные, интеракционистские, социализационные, смысловые. Цель психологов и педагогов разработать и составить индивидуальные программы реабилитации пожилым людям и их семьям; 7) благополучно переживают период старения только те люди, для которых характерны устойчивая система мотивов и интересов в структуре их личности и также индивидуальные особенности как гибкость, то есть умение быстро переходить от одной схемы поведения к другой, более адекватной в настоящее время; 8) психологическими факторами благоприятного старения, являются: физическая активность, альтруизм, поддержание нормальной массы тела, юмор; 9) эффективность психологической интервенции достигается методами арт-терапии как средством фасилитации конструктивного развития личности на поздних этапах онтогенеза. Специально разработанная арт-терапевтическая программа способна усилить воздействие арт-терапевтических методов; 10) разные формы активности, и особенно трудовая занятость, является на завершающем этапе возрастного развития желаемым фактором и для общества и для самого стареющего индивида. Одним из условий такой активности могут быть разные формы обучения для пожилых людей в разных странах, в том числе нашей: Высшие народные школы, Университеты для пожилых людей, Центры образования взрослых, лектории, клубы и др.; 11) университеты, обладая необходимыми преподавательским составом и материально-технической базой, являясь центром культурной и общественной жизни региона, могут и должны стать основными площадками в организации образовательной деятельности людей «третьего возраста»; 12) многие пожилые люди не только достаточно долго сохраняют высокий интеллектуальный потенциал, работоспособность и профессиональную компетентность, но и достигают вершин подлинной мудрости. Потенциал человеческой жизни сохраняется не только в пожилом, но и в старческом возрасте.

Выводы по дискуссии «Счастье в старости»:

6.1. Участниками Конгресса было отмечено, что старость может стать счастливым временем жизни. Старость - качественно своеобразный отрезок онтогенеза, на протяжении которого развитие человека продолжается. Вопреки распространенным представлениям

доказано, что значительная часть людей пенсионного возраста сохраняет профессиональные качества, достаточно высокую работоспособность и стремление к активной деятельности. О значительном потенциале поздних периодов человеческой жизни говорят также известные факты высокой творческой продуктивности отдельных ученых, представителей искусства и других профессий не только в пожилом, но и в старческом возрасте. Человек пожилого возраста может жить полноценной, востребованной, активной, творческой жизнью и быть по-настоящему счастливым.

6.2. Счастливая старость - это мудрая старость! Люди, которые с молодости занимались самопознанием и саморазвитием, имеют огромные преимущества, подходя к третьему возрасту. Они легки в общении, остроумны, очень находчивы, у них хочется перенимать опыт. У каждого человека есть особое богатство - духовный опыт жизни. Чем больше возраст, тем оно больше. А счастье, то есть особое состояние души, состоит в том, чтобы это богатство подарить, отдать своим потомкам, самым близким, родным людям.

6.3. Участники Конгресса определили «ключи счастливой старости»: вера - дает человеку ощущение защиты, комфорта и уверенности, определяет смысл его существования. Альтруизм, эмпатия, семейные ценности - моральные приоритеты в старости. Чувство юмора - мощная психологическая защита. Физическая активность - залог долголетия. Каждый может свою старость превратить в не просто счастливый, а в самый счастливый период всей жизни.

6.4. Счастливая старость будет по-настоящему счастливой и благополучной, если человек молод душой, если у него есть желание сделать что-то из того, чего он еще не успел сделать, а заканчивая эту работу, будет браться за что-то новое.

6.5. У счастья три составляющих - способности, возможности и потребности. В рамках обсуждения темы «Счастья в старости» была составлена формула счастья: «развивай свои способности, тем самым расширяя возможности и ... снижай потребности! И будешь счастлив».

6.6. Участники Конгресса пришли к выводу, что счастье - это такое состояние души, когда пожилой человек находится в полном согласии с самим собой и со всем окружающим Миром. Оно не связано ни с богатством, ни с высоким общественным положением, ни с возрастом человека. Старость - потенциально счастливейший период человеческой жизни.

От имени участников межотраслевого Конгресса МАНВО в сфере психологических, биологических, медицинских, социальных проблем старения человека, его причин и преодоления, проведены аналитические дискуссии на темы:

1. Психическое старение человека. Проявления в познавательной, эмоциональной, двигательной-волевой сфере. Возможности психологического сопровождения, психокоррекции и психопрофилактики.
2. Анатомо-физиологические изменения различных органов и систем организма, возможности физиологической адаптации в пожилом возрасте.
3. Влияние различных социальных факторов на процесс старения.
4. Образ жизни как значимый фактор, воздействующий на ее продолжительность.
5. Социально-геронтологические сопровождение стационарные, полустационарные и нестационарные формы социального обслуживания.
6. Счастье в старости.



IV. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПООЩРЕНИЯ УЧАСТНИКОВ КОНГРЕССА

По итогам проведения 1 сессии отраслевого психологического Конгресса МАНВО в сфере психологии, официальные дипломы Международного Научного Конгресса присуждены:

Золотой Диплом имени Эрика Леннарда Берна - Ольга Кондратенко;

Серебряный Диплом имени Эрика Леннарда Берна - Людмила Иванова;

Бронзовый Диплом имени Эрика Леннарда Берна - Владимир Ткаченко;

«Диплом Пламенной Науки» - Владимир Садырин;

«Диплом Пламенной Науки» - Валерия Шаяхметова;

«25» марта. Лондон. Великобритания

От имени участников 1 сессии отраслевого юридического Конгресса МАНВО в сфере психологии, в рамках которой проведена аналитическая дискуссия на тему: «Психологические, биологические, медицинские, социальные проблемы старения человека, его причины и преодоление».

Куратор Конгресса – Челябинский государственный педагогический университет, РФ, в лице доктора психологических наук, профессора, гранд-доктора философии, декана факультета психологии ЧГПУ Валентины Долговой.

Layout 60×84/8. Printed sheets 5,12. Run 1000 copies. Order № 01/07-2013.

Publisher and producer: the International Academy of Science and Higher Education (IASHE)
1 Kings Avenue, London, N21 1PQ, United Kingdom
Phone: +442032899949 E-mail: office@gisap.eu
Web: <http://gisap.eu>

ISBN 978-1-909137-24-0



9 781909 137240

Publisher and producer: the International Academy of Science and Higher Education (IASHE)

1 Kings Avenue, London, N21 1PQ, United Kingdom

Phone: +442032899949 E-mail: office@gisap.eu

www: <http://gisap.eu>