

УДК 159.9.072.7

DOI 10.23648/UMBJ.2018.31.17223

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

В.Н. Шабалин, С.Н. Шатохина

ФГБНУ «Научно-исследовательский институт общей патологии и патофизиологии»,
г. Москва, Россия

e-mail: shabalin.v2011@yandex.ru

Начиная с середины прошлого столетия в связи с хронологическим старением и биологическим омоложением населения формирование психологии пожилых людей претерпевает значительные изменения. Среди населения России эти изменения в 90-х гг. XX в. получили дополнительный резкий выраженный импульс в результате коренного изменения государственного строя страны. Особенности психического развития человека пожилого возраста складываются из нескольких тесно связанных факторов, обусловленных изменением как социальной среды, так и принципов, определяющих статус рядового члена общества. Политические, экономические и морально-этические составляющие социальной среды определяют динамику психического здоровья человека в течение всего периода геронтогенеза. При этом процесс возрастных преобразований психики зависит от характера социально-личностных взаимодействий и во многом может быть управляемым.

Целью исследования была оценка степени влияния основных факторов социальной среды на формирование психологических особенностей людей пожилого возраста в зависимости от их личностных свойств и выявление возможности оптимизации социально-личностных взаимодействий.

Материалы и методы. Исследования внешних и внутренних факторов, определяющих формирование психологических особенностей людей пожилого возраста, проведены на основе анализа собственных многолетних наблюдений и литературных данных, опросов представителей различных возрастных групп, применения методов обобщения и экстраполяции.

Результаты. Показано, что внутренняя среда человека с ее соматическим, интеллектуальным и духовным содержанием находится в постоянной динамической связке с социальной средой. При этом важнейшими факторами сохранения психического здоровья людей старших возрастных групп являются вовлечение их в активную социальную жизнь, обеспечение условий максимальной продолжительности профессиональной деятельности, выработка у них чувства самоуважения и умения противостоять стрессовым воздействиям окружающей среды. Отмечено, что сохранение психического здоровья пожилых людей – залог прочности политических, экономических и духовно-нравственных устоев общества.

Выводы. Решение проблемы охраны психического здоровья пожилого человека требует глубокого понимания биологической сущности старения, осознания того, что старение является фундаментальным физиологическим процессом. В позднем периоде жизни происходят не только негативные изменения личности, напротив, психика пожилого человека приобретает стабильность, терпимость, глубину суждений, способность более четко анализировать сложные жизненные ситуации. Отношение государства и общества к людям пожилого и старческого возраста является наиболее объективным показателем уровня социального благополучия. Мудрость государственной демографической политики состоит в умении находить формы гармонизации межвозрастных отношений, что обеспечивает возможность оптимального использования профессиональных резервов старшего поколения в различных сферах жизни общества.

Ключевые слова: демографическое старение, социальная среда, психология людей пожилого возраста, психологическая адаптация, психологические стереотипы, интеллект, психосоматические взаимосвязи.

Введение. Уровень психологической культуры человека социально обусловлен и зависит от системы ценностей, господствующих в обществе. Социальная

среда представляет собой культурно-психологический климат, создаваемый обществом посредством материального, интеллектуального и психологического взаимодействия между людьми [1]. Социальная востребованность поднимает качество жизни пожилого человека на более высокий уровень, придает уверенность в себе, является мощным стимулятором его физической, интеллектуальной и духовной активности. Ошибочно рассматривать любую деятельность человека как обусловленную только либо биологически, либо социально. Нет ни одного социального проявления жизни человека, которое не было бы неразрывно связано с его биологическими параметрами. И наоборот – чем выше культура человека, т.е. чем шире сеть его социальных связей, тем больше возможностей он имеет для влияния на свою биологическую составляющую [2].

Эффективно решать проблему человека в целом, в т.ч. проблему охраны психического здоровья, невозможно без глубокого понимания биологической роли старения. При этом важно осознавать, что старость – это награда, которую судьба выдает далеко не каждому человеку, хотя эта награда имеет и определенные отягощения [3]. Статистика свидетельствует, что только один человек из 350 станет долгожителем, т.е. проживет 90 лет, и только один из 20 тыс. отпразднует свое 100-летие.

Цель исследования. Дать оценку степени влияния основных факторов социальной среды на формирование психологических особенностей людей пожилого возраста в зависимости от их личностных свойств и выявить возможности оптимизации социально-личностных взаимодействий.

Материалы и методы. Исследования внешних и внутренних факторов, определяющих формирование психологических особенностей людей пожилого возраста, проведены на основе анализа собственных многолетних наблюдений и литературных данных,

опросов представителей различных возрастных групп, применения методов обобщения и экстраполяции.

Результаты и обсуждение. Важнейшими факторами сохранения психического здоровья людей старших возрастных групп являются вовлечение их в активную социальную жизнь, обеспечение условий максимальной продолжительности профессиональной деятельности, выработка у них чувства самоуважения и умения противостоять стрессовым воздействиям окружающей среды. Сохранение психического здоровья пожилых людей – залог прочности политических, экономических и духовно-нравственных устоев общества.

Этические проблемы возрастных демографических изменений. Внутренняя среда человека с ее телесным, интеллектуальным и духовным содержанием находится в постоянной динамической связке с социальной средой. С одной стороны, социальная среда пребывает в непрерывном структурном и качественном изменении под влиянием объективных факторов, с другой стороны, внутренняя среда человека постоянно преобразуется в зависимости от динамики личностных показателей: возраста, профессионального роста, социального статуса и др. Сложные взаимные переплетения этих динамических процессов и формируют психологическую структуру личности [4, 5]. Подобно растению, которое в одном климате может зачахнуть, а в другом пышно расцвести, человек может испытывать внутреннюю удовлетворенность и быть хорошим работником в одном коллективе и совершенно подавленным в другом. При этом основным связующим звеном между поведением и средой являются эмоциональные контакты [6]. На фоне смены государственного строя в нашей стране произошли выраженные возрастные демографические изменения, поэтому новая мораль и новый тип фактических отношений к пожилому человеку в настоящее время еще только формируются.

Значительные сдвиги в возрастной структуре общества, начавшиеся с середины

прошлого столетия, трансформируют отношение к старшему поколению в различных направлениях, объемах и качестве [7]. В целом общество признает, что пожилые люди вносят многогранный вклад в социальное развитие России. С одной стороны, они поддерживают позитивные изменения в современном обществе, стремятся активно участвовать в социальной, культурной и экономической жизни, с другой – являются хранителями духовных и нравственных ценностей, сохраняют способность к посильной трудовой деятельности, проявляют готовность передавать опыт и восполнять ресурсы, затраченные на обеспечение их жизнедеятельности.

Вместе с тем на этом фоне как парадокс выглядит тот факт, что достаточно часто демографическое старение воспринимается (и не только рядовыми гражданами, но некоторыми представителями научной, экономической и государственной элиты) как угроза социальному развитию и экономическому благополучию общества. То есть, с одной стороны, мы стремимся увеличить продолжительность жизни человека, а с другой – обеспокоены увеличением численности пожилых людей. Возникает вопрос: каким образом можно достичь увеличения срока жизни без увеличения числа людей – носителей этих продолжительных сроков жизни? Такая обеспокоенность некоторых политических деятелей увеличением относительной численности старшей возрастной группы населения России представляет собой классический пример постановки проблемы с ног на голову!

Безусловно, на общественное сознание огромное влияние оказывают стереотипы. Стереотип старости, сформировавшийся в обществе, является отражением положения старых людей, живущих в этом обществе. Существуют два стереотипа в отношении к пожилым людям: позитивный, в основе которого лежит ценность жизненного опыта и мудрости старых людей, потребность уважения к ним и соответствующей опеки, и негативный, который заставляет смотреть на

старого человека как на ненужного, лишнего, бесполезного нахлебника, а его опыт расценивает как устаревший и неприемлемый в текущее время. При этом негативный стереотип действует не только на индивидуальном, но и на групповом и общественном уровнях. Макросоциальный анализ показывает, что стратификация общества в отношении к пожилым людям осуществляется в соответствии с двумя базовыми ценностями – продуктивностью и результативностью. Ошибочное понимание возрастной составляющей общества в реализации этих принципов лежат в основе негативного отношения к пожилым людям.

К основным факторам социального стресса, отрицательно влияющим на психическое здоровье пожилого человека, можно отнести: распространенность в обществе негативного отношения к старшему поколению, суждений, оправдывающих нарушение норм заботы о пожилых; противоправные действия в отношении пожилых (насилие, грубое отношение); негативное отношение медицинских и социальных работников к оказанию полной помощи больным старших возрастных групп; отказ семьи от попечительства над пожилыми родственниками.

В сознании общества одновременно сосуществуют представления разных эпох, разных общественных групп, разных культурно-исторических укладов. При этом негативные представления о позднем возрасте оказывают влияние как на государственную политику, подвигая ее к дискриминации пожилых людей, так и на социальную идеологию, а главное – на психику пожилых людей, принуждая их соответствовать негативным образам, формировать заниженную самооценку, постепенно перемещаться на социальную обочину.

У значительного числа пожилых людей все эти факторы формируют состояние дезадаптации и депрессии, что проявляется в преобладании мыслей о безысходности своего существования, утрате смысла жизни, ностальгическом уходе в воспоминания о прошлом, ощущении своего социального

статуса как низшей ступени общественной иерархии.

Отношение к старшей возрастной группе формируется исходя из экономической структуры общества, политических взглядов, культурного и исторического наследия страны. Например, «экономический» избыток старых людей, созданный политикой фиксированного возраста выхода на пенсию, официально утверждает статус пожилых людей как социально и политически лишних, отодвигая их на периферию общественной жизни [8]. Этому способствует и возрастной эгоизм молодого поколения в стремлении к карьерному росту.

Разобщенность и отчужденность поколений в большинстве развитых стран стремительно нарастают. Эта тенденция наблюдается и в России. Возрастные демографические сдвиги внесли значительные изменения не только в количественные, но и в качественные соотношения между поколениями. Межпоколенческие связи осуществляются непосредственно в рамках семьи, родственного и дружеского окружения, а также в общей социальной среде. Система таких связей включает в себя широкий спектр морально-этических правил, регулирующих отношения между возрастными группами. Важной частью этих правил являются экономические отношения, т.е. механизмы распределения частных и общественных ресурсов [9, 10].

Вместе с тем не только экономические отношения, но и взаимное уважение между различными возрастными группами, основанное на принятии психоэмоциональных особенностей и социальных интересов молодого и пожилого населения, должно лечь в основу возрастной гармонизации общества. Традиционно в России пожилые люди всегда пользовались привилегированным статусом, уважением и вниманием. В настоящее время эти традиции постепенно разрушаются. Преодоление таких тенденций находится в интересах не столько пожилых людей, сколько молодых, которые должны побеспокоиться о своем будущем статусе.

Следует отметить, что проблема межпоколенческих взаимоотношений относится к категории вечных ценностей. Еще Сократ говорил, что если нет почтения к старцам – его не будет и к отцам. Действительно, старея, человек подпадает под действие тех сложившихся в общественном мнении психологических стереотипов восприятия пожилых людей, которые он сам закладывал в молодости по отношению к людям старших возрастных групп. Так, если молодой человек называет кого-то «старый хрыч», то этим он закладывает камень в моральную стену будущего отношения к самому себе, когда он «вдруг» ощущает, что сам стал этим «старым хрычом».

Социальная и экономическая гармонизация межвозрастных отношений с учетом специфики интересов различных возрастных групп, с одной стороны, во многом будет способствовать возрождению в обществе атмосферы, в которой непочтительное отношение к старшим должно рассматриваться как грубое нарушение моральных устоев, а с другой – будет обеспечивать возможность оптимального использования профессиональных резервов старшего поколения в различных сферах жизни общества.

Безусловно, общественный статус человека во многом определяется возрастными демографическими противоречиями. Молодость стремится к революционным преобразованиям, пожилой возраст – сторонник эволюционного развития общества. Молодой человек имеет преимущество в анализе динамических процессов социальной жизни, а пожилой – в анализе ее устойчивых положений. Однако эти противоречия не должны приобретать антагонистический характер. Мудрость государственной демографической политики состоит в умении находить формы гармонизации возрастных противоречий. К сожалению, у нас в стране существует значительный разрыв между теоретическим осмыслением проблем людей старших возрастов, содержанием законодательных

актов, социальных программ и их практической реализацией [11]. Для эффективного решения социально-экономических и морально-этических проблем жизни старшего поколения нужна парадигма, способная объединить действия государственных, общественных и религиозных организаций.

Роль семьи в формировании психического здоровья пожилого человека. Важным элементом социальной среды является семейное окружение (малый социум). Хорошо известно, что социальный статус пожилого человека во многом определяет его положение в семье. Семья является важнейшим институтом развития и формирования социальной устойчивости человека на протяжении всей жизни. Семейные люди более уверены в завтрашнем дне, в безопасности и защищенности от повседневных трудностей. Одиноким пожилые люди значительно раньше и в большей мере начинают нуждаться в медико-социальной помощи на дому, у них ниже удовлетворенность качеством жизни, показатели здоровья [12].

В настоящее время семья в соответствии с изменением системы духовно-нравственных ценностей перестает играть основополагающую роль в жизни общества и обеспечении физиологического старения населения. Традиционная установка на опеку престарелых в семье радикально меняется в худшую сторону вследствие давления рыночной идеологии, изменяющей нравственную парадигму общества.

Экспертная оценка личности пожилого человека. При экспертной оценке личности пожилого человека чаще всего отмечают негативные признаки, которые формируют психологический портрет старого человека: снижение самооценки, пессимизм, опасение одиночества и беспомощности, раздражительность, снижение интереса к новому, эгоцентричность, повышенное внимание к своим болезням. Ослабление интеллекта с возрастом проявляется в некотором замедлении восприятия, уменьшении объективности мышления и косности суждений. Однако нередкий

парадокс человеческой жизни заключается в том, что у многих интеллектуальное умирание происходит гораздо раньше, чем физическое одряхление. Это люди, которые по собственной воле начинают изолироваться от общества, встают на путь сужения объема личных возможностей, на путь деформации структуры личности. Некоторые в 60–65 лет сразу становятся одряхлевшими, страдающими от образовавшихся внутренних и социальных пустот, ощущения общей неполноценности. В психологии пожилого возраста имеет место понятие «эгоистическая стагнация» [13]. Эгоистическая стагнация в пожилом возрасте – это разрыв человека с настоящим временем, замкнутость в сфере своего прошлого, где смысл жизни скрывается букетом разнообразных заболеваний, без которых теряется значительная часть Я. В исследованиях гериатров, психиатров и социологов, посвященных проблемам пожилых, психологический дискомфорт, депрессия, одиночество и хронические заболевания чаще всего подаются как «неотъемлемые атрибуты» позднего периода жизни.

Однако далеко не все специалисты согласны с такой трактовкой изменений личности в позднем возрасте. Нужно учитывать, что эти оценки делаются врачами и социальными работниками, как правило, на основе контактов с людьми, имеющими определенные отклонения от физиологического старения, социально зависимыми и немощными пациентами. В то время как основная часть старшего поколения остается вне интересов аналитиков. Тем не менее психологические исследования пожилых людей показали несостоятельность мнения как об общем сокращении их духовных качеств, так и о деградации личности [14, 15].

Процесс старения вовсе не означает деградацию личности, это процесс ее преобразования и, как правило, не в худшую сторону. Старость, как и предыдущие периоды жизни, раскрывает новые перспективы. Современные научные данные все более убедительно определяют старость как качественно своеобразный отрезок

онтогенеза, в течение которого развитие человека продолжается в особой форме, сосредоточенной на психобиоаналитических процессах обработки информации, полученной в предшествующие периоды жизни. Многие психологи и геронтологи приходят к выводу, что в позднем периоде жизни не только не происходит значительных негативных изменений личности, но, напротив, психика пожилого человека приобретает стабильность, терпимость, глубину суждений, способность более четко анализировать сложные жизненные ситуации.

Личность в старости совмещает в себе прошлое и настоящее. Обозревая свой жизненный путь, пожилой человек может испытывать удовлетворение или разочарование. Если он осознает свою жизнь как единство замыслов и реальности, он уравновешен, спокойно смотрит в будущее, а смерть воспринимает как естественный конец жизни.

Многие пожилые люди не только достаточно долго сохраняют высокий интеллектуальный потенциал, работоспособность и профессиональную компетентность, но и достигают вершин подлинной мудрости. Мудрость – это особый феномен психического развития, который открывает перед человеком качественно иное представление о фундаментальных законах жизни и мироздания в целом. Мудрость является противовесом представлениям о старости как о чисто инволютивном процессе. Мудрость – это тот универсум, который всегда найдет то, что будет радовать и укреплять духовные силы человека, делать устойчивыми жизненные позиции, уводить от унынья и чувства беспомощности. Мудрость возраста создает уверенность в себе, гордость за достойно прожитые годы, за созданные материальные и социальные блага, которыми в настоящее время пользуются преимущественно молодые.

Пожилые и старые люди используют структуру своего опыта для сохранения имеющихся знаний и приобретения новых. Старые люди могут в значительной степени развивать имеющиеся навыки и формировать

новые. В настоящее время многие люди в возрастной группе 60–70 лет не причисляют себя к категории «старых» и не оставляют мысли о продолжении профессиональной деятельности в тех или иных вариантах.

Психология мотивации на активное долголетие. Активное долголетие – это интегральный показатель качества и эффективности работы всех сфер деятельности государства: политической, экономической, социальной, экологической, медико-биологической и др. Во многом долголетие человека определяется морально-этическим климатом общества, который оказывает отчетливое влияние на психическое здоровье пожилого человека. Надо отказаться от стереотипных представлений о старшем возрасте как о периоде доживания и исключения большинства жизненных возможностей. Наоборот, это еще один период полноценной и продуктивной во всех отношениях жизни. Основой психологии пожилого возраста должна стать мотивация на долголетие. Долгожительство есть следствие гармонии человека с социальной средой. Самое главное в этой гармонии – психологический комфорт в общении с ближним и дальним социальным окружением.

Признавая всю мощь влияния социальной среды на личность, важно делать акцент на собственную ответственность человека за продолжительность и качество своей жизни. Пожилой человек обязан знать, что забота о нем как о полноценном члене общества должна лежать не только на плечах государства. Забота о своем здоровье – это гражданская обязанность и самого пожилого человека. Несмотря на всю многогранность деятельности человека, основную ответственность он должен нести за продолжительность и качество собственной жизни. Важнейшим здесь является желание самого человека стать долгожителем с сохранением физической и умственной активности. Поэтому необходимо максимально сместить акцент ответственности за продолжительность и качество жизни на себя, считая здравоохранение и социальные службы лишь

вспомогательным элементом в защите, поддержке и укреплении здоровья, формировании условий качественной жизни.

В значительной степени продолжительность жизни зависит от индивидуальных особенностей поведения человека – его пристрастий и привычек, темперамента, работоспособности, волевых качеств, интеллектуального, духовного и культурного развития. Продолжительность жизни индивида прежде всего определяется состоянием духа человека, его самооценки, представлением о собственной значимости, тем, насколько он сам считает необходимым и оправданным собственное существование. На продолжительность жизни человека существенное влияние оказывают личностные установки, включая понимание смысла жизни и нравственно-этические оценки ее многосложных событий. Вот основные черты долгожителя: тип высшей нервной деятельности, как правило, сильный и уравновешенный; хорошая память, высокая умственная и физическая активность; общительность, доброжелательность, высокий интерес к событиям и явлениям окружающего мира. Именно от этих качеств во многом зависит социально активная продолжительность жизни человека, представляющая собой наибольшую ценность.

Доказано, что люди, настроенные оптимистично, живут дольше пессимистов. Сохранять общительность, не допускать сужения привычного круга интересов с годами – вот залог оптимистического взгляда на жизнь. А он в свою очередь обеспечивает психическое здоровье, которое в преклонном возрасте не менее важно, чем физическое. Бернард Шоу, создавая «Назад к Мафусаилу» [16], видел в долголетии идеальное состояние человечества, очень похожее на рай.

Долголетие невозможно без ясной цели жизни, обеспечивающей духовный рост, творчество, активную социальную позицию, интеллектуальное совершенствование личности, обогащение внутреннего мира. Только труд и жесткая самодисциплина формируют высокую духовную, интеллектуальную и физическую активность,

которая лежит в основе мотивации на долголетие, определяет принцип целостности личности, ее психологическую матрицу.

Доказано, что психологической базой долголетия является ощущение счастья, которое в свою очередь напрямую зависит от сложных переплетений внутренних установок человека и специфики ближнего и дальнего социального окружения. Однако счастье больше зависит от внутренних установок человека, чем от внешних условий. Ощущение счастья определяется способностью управлять своим настроением, умением замечать позитивные составляющие окружающей среды, светлые стороны жизни. Способность управлять своим настроением, умение видеть во всех жизненных эпизодах хорошую сторону – это почва, на которой возрастает ощущение счастья – важнейшее условие долгой здоровой жизни.

Долгожитель целенаправленно поддерживает душевное равновесие, взращивает и культивирует мудрость, прагматично извлекает пользу из всего ментального и нравственного богатства мира на основе самопознания, самосовершенствования, самообучения, самовоспитания, самокритичности. Наряду с множеством различных факторов, определяющих возможность долголетия человека, психологический фактор следует считать ведущим. В свою очередь главным условием формирования психологии долгожителя является позитивное мышление. Позитивное мышление есть концентрированное выражение того, что объединяет мысли и действительность в совокупность норм, принципов, идеалов бытия и культуры человека. Позитивное мышление придает старости метафизическое, вселенское значение – это не только основа высокого качества личной жизни человека, но и главный двигатель развития социальной среды.

Заключение. Решение проблемы охраны психического здоровья пожилого человека требует глубокого понимания биологической сущности старения, осознания того, что старение является фундаментальным

физиологическим процессом. Психическое развитие человека как часть этого фундаментального процесса включает в себя широкий спектр факторов, обусловленных традиционно устойчивыми принципами и динамическими изменениями социальной среды. Сущность человека с его соматическим, интеллектуальным и духовным содержанием находится в постоянной динамической связке с социальной средой. При этом процесс возрастных преобразований психики зависит от характера социально-личностных взаимоотношений, которые в равной степени определяются как общебиологическими параметрами человека, так и особенностями социальной среды. В позднем периоде жизни происходят не только негативные изменения личности, напротив, психика пожилого человека приобретает стабильность, терпимость, глубину суждений, способность более четко

анализировать сложные жизненные ситуации. Многие пожилые люди не только долго сохраняют высокий интеллектуальный потенциал, работоспособность и профессиональную компетентность, но и достигают вершин подлинной мудрости. Отношение государства и общества к людям пожилого и старческого возраста является наиболее объективным показателем уровня социального благополучия. Мудрость государственной демографической политики состоит в умении находить формы гармонизации межвозрастных отношений, что обеспечивает возможность оптимального использования профессиональных резервов старшего поколения в различных сферах жизни общества. Общество должно прийти к пониманию того, что сохранение психического здоровья пожилых людей – залог прочности политических, экономических и духовно-нравственных устоев социума.

Литература

1. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. М.; 2001. 365.
2. Хойфт Г., Крузе А., Радебольд Г. Геронтопсихосоматика и возрастная психотерапия. М.; 2003. 363.
3. Шабалин В.Н., ред. Руководство по геронтологии. М.; 2005. 800.
4. Зейгарник Б.В. Теория личности К. Левина. М.; 1981. 118.
5. Stokols D. Environmental psychology. Annual Rev. of Psychol. 1978; 29: 258–271.
6. Журавлев А.Л., ред. Социальная психология: учебное пособие. М.; 2002. 351.
7. Ермолаева М.В. Психология зрелого и позднего возрастов в вопросах и ответах. М.; 2004. 280.
8. Мартынов В.С., Фишман Л.Г. Этика добродетели для новых сословий: трансформация политической морали в современной России. Вопросы философии. 2016; 10: 34–56.
9. De Young R. Environmental Psychology Overview. In: Ann H. Huffman, Stephanie Klein, eds. Green Organizations: Driving Change with IO Psychology. Routledge; 2013: 17–33.
10. Gifford R. Environmental Psychology: Principles and Practice. 5th ed. Colville, WA: Optimal Books; 2014. 599.
11. Краснова О.В., Галасюк И.Н., Шинина Т.В. Психология личности пожилых людей и лиц с ограничениями здоровья. М.; 2010. 200.
12. Елютина М.Э., Болотов Г.И. Повседневная жизнь пожилой семьи: стратегия планирования и жесткой экономии ресурсов. Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Социология. Политология. 2017; 17 (1): 10–15.
13. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). М.; 2005. 349.
14. Краснова О.В., Лидерс А.Г. Социальная психология старения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.; 2002. 288;
15. Stokols D., Mistr S., Runnerstro M.G., Hipp J.A. Psychology in an Age of Ecological Crisis: From Personal Angst to Collective Action. American Psychologist. 2009; 64: 181–193.
16. Шоу Б. Назад к Мафусаилу. М.; 1980. 383.

INFLUENCE OF SOCIAL ENVIRONMENT ON MENTAL HEALTH FORMATION OF AN ELDERLY PERSON

V.N. Shabalin, S.N. Shatokhina

Institute of General Pathology and Pathophysiology, Moscow, Russia

e-mail: shabalin.v2011@yandex.ru

Since the mid last century, due to chronological aging and biological rejuvenation of the population, psychology of the elderly people is undergoing significant changes. In 1990's in Russia, these changes received an additional profound impetus as a result of a radical change in the state system of the country. Peculiarities of the mental development of an elderly person are made up of several closely related factors, caused by the changes in social environment as well as in principles determining the status of an ordinary member of the society. Political, economic, moral and ethical components of the social environment determine the dynamics of a person's mental health during the entire gerontogenesis. At the same time, the process of age-related changes in the psyche depends on the nature of social-personal interactions and can be manageable in many ways.

The purpose of the paper was to assess the influence of the main social environmental factors on the formation of psychological characteristics of elderly people, depending on their personalities and to identify the possibility of optimizing social-personal interactions.

Materials and Methods. Studies of external and internal factors that determine the formation of psychological characteristics of elderly people are based on analysis of the authors long-term observations and literature data, surveys of representatives of different age groups, generalization and extrapolation methods.

Results. It is proved that the inner environment of a person with its somatic, intellectual and spiritual content is in a constant dynamic connection with the social environment. Besides, the best way to maintain the mental health of elderly people is to involve them in active social life, to ensure favourable conditions for professional activity, to developing a sense of self-esteem and ability to resist stressful environmental influences. The authors note, that maintaining mental health in elderly people contributes to strong political, economic, spiritual and moral foundations of the society.

Conclusion. Solving the problem of mental health in elderly people requires a deep understanding of the biological essence of aging. It is necessary to understand that aging is a fundamental physiological process. In the late period of life, not only negative personality changes occur, but the mentality of an elderly person acquires stability, tolerance, depth judgments, ability to analyze complex life situations more clearly.

The attitude of the state and society towards the elderly and old-aged people is the most objective indicator of social well-being. The wisdom of the state demographic policy is the ability to find ways of harmonizing age relations. It makes possible to use the professional experience of the older generation in various public spheres.

Keywords: demographic aging, social environment, psychology of elderly people, psychological adaptation, psychological stereotypes, intellect, psychosomatic interrelations.

References

1. Yasvin V.A. *Obrazovatel'naya sreda: ot modelirovaniya k proektirovaniyu* [Educational environment: from modeling to design]. Moscow; 2001. 365 (in Russian).
2. Heuft G., Kruse A., Radebold G. *Gerontopsichosomatika i vozrastnaya psikhoterapiya* [Gerontopsychosomatics – psychotherapy of the elderly]. Moscow; 2003. 363 (in Russian).
3. Shabalin V.N. *Rukovodstvo po gerontologii* [Guidance on gerontology]. Moscow; 2005. 800 (in Russian).
4. Zeygarnik B.V. *Teoriya lichnosti K. Levina* [Theory of K. Levin's personality]. Moscow; 1981. 118 (in Russian).
5. Stokols D. Environmental psychology. *Annual Rev. of Psychol.* 1978; 29: 258–271.
6. Zhuravlev A.L. *Sotsial'naya psikhologiya: uchebnoe posobie* [Social psychology: Manual]. Moscow; 2002. 351 (in Russian).
7. Ermolaeva M.V. *Psikhologiya zrelogo i pozdnego vozrastov v voprosakh i otvetakh* [Psychology of mature and advanced ages in questions and answers]. Moscow; 2004. 280 (in Russian).
8. Mart'yanov V.S., Fishman L.G. *Etika dobrodeteli dlya novykh sosloviy: transformatsiya politicheskoy morali v sovremennoy Rossii* [Ethics of virtue for new social classes: transformation of political morality in modern Russia]. *Voprosy filosofii.* 2016; 10: 34–56 (in Russian).
9. De Young R. Environmental Psychology Overview. In: Ann H. Huffman, Stephanie Klein, eds. *Green Organizations: Driving Change with IO Psychology*. Routledge; 2013: 17–33.

10. Gifford R. *Environmental Psychology: Principles and Practice*. 5th ed. Colville, WA: Optimal Books; 2014. 599.
11. Krasnova O.V., Galasyuk I.N., Shinina T.V. *Psikhologiya lichnosti pozhilykh lyudey i lits s ogranicheniyami zdorov'ya* [Psychology of elderly people and persons with limited health]. Moscow; 2010. 200 (in Russian).
12. Elyutina M.E., Bolotov G.I. Povsednevnyaya zhizn' pozhiloy sem'i: strategiya planirovaniya i zhestkoy ekonomii resursov [Everyday life of an elderly family: strategy for planning and austerity]. *Izv. Sarat. un-ta. Nov. ser. Ser. Sotsiologiya. Politologiya*. 2017; 17 (1): 10–15 (in Russian).
13. Shapovalenko I.V. *Vozrastnaya psikhologiya (Psikhologiya razvitiya i vozrastnaya psikhologiya)* [Age psychology (Developmental psychology and developmental psychology)]. Moscow; 2005. 349 (in Russian).
14. Krasnova O.V., Lidars A.G. *Sotsial'naya psikhologiya stareniya: ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy* [Social psychology of aging: Manual for graduate students]. Moscow. 2002. 288 (in Russian).
15. Stokols D., Misr S., Runnerstro M.G., Hipp J.A. Psychology in an Age of Ecological Crisis: From Personal Angst to Collective Action. *American Psychologist*. 2009; 64: 181–193.
16. Show B. *Nazad k Mafusailu* [Back to Methuselah]. Moscow; 1980. 383 (in Russian).

УДК 612.285-897+797.212

DOI 10.23648/UMBJ.2018.31.17224

ОСОБЕННОСТИ МЕЖСИСТЕМНОЙ ИНТЕГРАЦИИ И ХЕМОРЕАКТИВНОСТИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Н.В. Балиоз, В.И. Баранов, Ю.В. Боброва, В.Э. Диверт, С.Г. Кривошеков

*Научно-исследовательский институт физиологии и фундаментальной медицины,
г. Новосибирск, Россия*

e-mail: krivosch@physiol.ru

Понимание адаптивных изменений в механизмах регуляции газообмена и кислородного обеспечения организма в зависимости от уровня спортивного мастерства актуально для управления тренировочным процессом.

Цель исследования – изучить особенности адаптивных реакций спортсменов циклических видов спорта разного уровня подготовки в ответ на гипоксическую и гиперкапническую нагрузку.

Материалы и методы. Обследованы пловцы и легкоатлеты-бегуны (все мужчины) высокого и среднего уровня спортивной квалификации в возрасте от 18 до 23 лет. Регистрация кардиореспираторных показателей проводилась на эргоспирометрической системе OxyconPro® (Erich

Jaeger). Спортсмены-пловцы подвергались отдельным воздействиям: а) плавно нарастающей (с 20,9 до 10 % O₂) гипоксии в течение 25 мин; б) плавно нарастающей гиперкапнии (дыхание в замкнутое пространство) в течение 25 мин. Спортсмены-бегуны испытывали воздействие острой (10 % O₂) гипоксии в течение 10 мин.

Результаты. Для высококвалифицированных спортсменов-пловцов характерно снижение ответных реакций сердца на гипоксию и меньшая чувствительность к изменениям парциального давления кислорода в альвеолярном газе. При этом у пловцов высокой спортивной квалификации