**ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ К СТАРОСТИ**

Индивидуальная реакция человека на старение может определять как степень последующего приспособления к нему, так и особенности развития личности в преклонном возрасте (КрайгГ., 2000).

Британский психолог Д. Бромлей выделила **пять типов** приспособления человека к старости:

***1. Конструктивная установка,*** когда человек внутренне уравновешен, спокоен, удовлетворен эмоциональными контактами с окружающими, критичен в отношении самого себя, полон юмора и терпимости в общении с другими. Он принимает старость как факт, завершающий его профессиональную карьеру, оптимистически относится к жизни, рассматривает смерть как естественное явление, не выражая отчаяния и сожалений. Жизненный баланс такого человека вполне положителен, он с доверием рассчитывает на помощь окружающих.

1. ***Установка зависимости***присуща индивидам, проявляющим пассивность и склонным к зависимости от других. Люди этой категории не имеют высоких жизненных стремлений и легко оставляют профессиональные занятия. Семейная среда обеспечивает им чувство безопасности, дает ощущение внутренней гармонии, поэтому они не страдают от эмоциональной неуравновешенности и различных стрессов.
2. ***Защитная установка*** характерна для самодостаточных людей, обладающих «психологической броней», поглощенных профессиональной деятельностью. Они разделяют общепринятые взгляды и установки, избегают обнаруживать собственное мнение, не любят говорить о своих проблемах. Внешняя сторона жизни значит для них больше, чем внутренние переживания. Они подвержены страху смерти и маскируют свою беспомощность перед этим фактом усилением внешней деятельности.
3. ***Установка враждебности***присуща «разгневанным старикам», которые агрессивны, мнительны, вспыльчивы и имеют обыкновение предъявлять массу претензий к своему окружению — близким, друзьям, обществу в целом. Они не реалистичны в своем восприятии старости, не могут смириться с неизбежными возрастными издержками, завидуют молодым, бунтуют против смерти и страшатся ее.

*5.* ***Та же установка враждебности, но направленная на самого себя,***

характерна, как правило, для лиц с отрицательным жизненным балансом, которые избегают воспоминаний о прошлых неудачах и трудностях. Они не восстают против своей старости, напротив, пассивно воспринимают удары судьбы. Неудовлетворенная потребность в любви и сочувствии является поводом для депрессии и острой жалости к себе. Смерть рассматривается ими как освобождение от страданий (Альперович В. Д., 1998).

**СТАРОСТЬ**

**После 70 лет** большинство пожилых людей сталкиваются с болезнями и потерями. Смерть близких людей среди друзей и родных сужает круг общения, а болезни ограничивают для многих возможности пространственного передвижения. Человек все меньше и меньше путешествует (навещает друзей и родственников), не участвует в формальных организациях, не заботится о своей общественной роли.

На передний план выходит главная и основная **потребность — поддержание физического здоровья** на приемлемом уровне. Очень важно, чтобы в таком возрасте эта потребность не осталась единственной и человек продолжал сохранять интерес к жизни, систему ценностей и установок, жил решением реальных насущных вопросов, а не воспоминаниями.

Как показано американскими психологами, **у 70—80-летних людей** действительно пропадает желание участвовать в общественной жизни, происходит сосредоточение интересов на своем внутреннем мире. В то же время интерес к коллекционированию, занятиям музыкой, живописью, то есть к тому, что называют **хобби,** не ослабевает.

Кроме того, для людей этого же возраста характерен устойчивый **познавательный интерес:** они готовы и очень хотят продолжать учиться, усваивать новые знания, расширять свой кругозор.

Важным в характеристике мотивационной сферы пожилых людей представляется и тот факт, что до недавнего времени психологи считали основным мотивом их деятельности **мотив «избегания неудачи»,** который в конечном счете и приводил к пассивности, апатии и нежеланию участвовать в изменении существующего положения.

Однако последние исследования показали, что **у 70—80-летних людей** с высшим образованием **«мотив достижения»** выражен так же, как и у 20-летних студентов. Различия ЭКС проявляются в направленности мотивации: молодые более ориентированы на внешнюю сторону деятельности, а пожилые — на содержательную (ИльинЕ. П., 2000).

Они продолжают принимать участие в ситуациях, в которых можно проявить свои способности и умения. Стараются нести личную ответственность за порученное дело, ставят перед собой реальные цели, адекватно соотнося свои желания и возможности. Стремятся к получению обратной связи о том, насколько успешно они действовали, реагируя на эту конкретную обратную связь. Продолжают строить планы на будущее.

Перспективное планирование является особым фактором, который имеет значение с точки зрения противостояния *инволюции личности.* Оно позволяет человеку ставить новые цели и побуждает к их выполнению. Чем разнообразнее эти цели, отражающие широту интересов пожилого человека, тем многообразнее и продуктивнее его жизнь, тем больше сохраняется желание человека жить дальше.

Диапазон целей, которые ставятся пожилыми людьми, зависит от сферы их интересов и, следовательно, может быть самым широким — например, от обычного желания дождаться появления правнуков до необходимости завершить начатое творческое дело.

Творчество вообще занимает особое место в жизни пожилых людей. **Мотивация творческой деятельности** позволяет сохранить высокую работоспособность до глубокой старости. И. В. Павлов создал «Двадцатилетний опыт» **в** 73 **года,** а «Лекции о работе больших полушарий головного мозга» — **в** 77 **лет.** Л. Н. Толстой написал роман «Воскресение» **в** 71 **год,** а «Хаджи-Мурат» — **в** 76 **лет.** Высокой мотивацией творческой деятельности, позволяющей продолжать реализовать свой потенциал в поздние годы, отличались Микеланджело, Клод Моне, О. Ренуар, Вольтер, Б. Шоу, В. Гете и многие другие (Головей Л. А., 1996).

**После 70 лет** среди выдающихся деятелей науки и искусства редко встречается та или иная форма *старческой деменции,* слабоумия. Желание творить выступает в качестве одного из ведущих факторов психологического и биологического долголетия.