

ПСИХОЛОГИЧЕСКА СЪЩНОСТ И ВЪЗРАСТОВИ ГРАНИЦИ НА СТАРОСТТА: КРИТИЧЕН АНАЛИЗ

*Георги А. Маджаров, Велислава
А. Чавдарова, Мария Н. Христова,
Иван С. Стоянов*

PSYCHOLOGICAL NATURE AND AGE RANGES OF AGING: A THEORETICAL SURVEY

*George A. Madjarov, Velislava A. Chavdarova,
Maria N. Hristova, Ivan S. Stoyanov*

Abstract: Medical care today prevail mortality in childhood, granting thus each born person a chance to survive until old age, and creating additional period in human life. This period is not presented in animal world so evolution has not embedded adaptive mind and body abilities. On the contrary, evolution embedded a degradation of existing abilities. Old age begins between 60 and 65, and then passes several phases. Intellectual processes slow down, memory, thinking, savvy, responsiveness tend to reduce. Significant changes of social position (relations with others) take place. After 40 deliberate memory gradually, in old age faster and faster decay. Adding new content to memory becomes harder, unlike the available content which is easily lost. Memories become less detailed, though the main points of events are still presented. As a result a sense of a time accelerating appears. The amount of communication, reading, language usage of the old people tends to decrease. Emotionality tends to equalization (leveling). Strong positive emotions occur rarer and shorter; emotions 'fade'. This tranquility however is not analog of happiness, but more like a growing indifference (apathy) to the outside. Dependence on others increases (self-dependence decrease), elements of social isolation have place.

Key words: ageing, age ranges, life span, development, reduction of abilities, cognitive changes, social dispositions, emotionality, memory, communicability

Промените на психиката в старостта са съизмерими по големина с промените в детството, но за разлика от последните психо-

логията все още няма общоприето схващане за възрастовата промяна на психиката в старостта. Това прави актуално изучаването ѝ, опит за принос към което е това теоретично изследване. Прави се критичен анализ на съществуващи гледни точки за тази промяна – същност, възрастови граници, мислене, памет, комуникативност, емоционалност, отношения с околните. Представените в текста проблеми очертават нови области за изследване на възрастовата промяна на психиката в старостта и обосновават необходимостта от разработване на допълнителни социални мерки за съдействие на остаряващите.

1. Същност на старостта

Подмяната на многоклетъчните тела, обслужващи генетичната програма, е едно от средствата на еволюцията за поддръжка на съответствието ѝ с реалността. Животните не остаряват: в природата не срещаме престарял елен, заек, вълк. Хората обаче противодействат на този природен механизъм. Като резултат в живота се появява период, за който еволюцията не създава адаптивни механизми: старост. Съществуването в него не е самостоятелно поради напредващото саморазрушаване на организма, но е възможно с помощ от околните.

Въпреки разпространената гледна точка, че човек умира от старост, когато е най-опитен, това вероятно не е точно така. Промените в старостта са значителни, и думата ‘развитие’, разбирано като увеличаване на способностите, не е синоним за тях, защото способностите намаляват.

Дефинирането на началото на старостта изисква определение за големината на телесните и душевни качества, достатъчни за самостоятелно съществуване. За останалите биологични видове това определение е близко до ума: способностите им трябва да са съизмерими с тези на животните, стремящи се да се възползват от телата им. Например, за да живее, възможностите на тялото и психиката на сърна трябва да са съизмерими с тези на вълк. Старостта на сърна започва, когато способността ѝ да избяга от вълк стане недостатъчна, с което незабавно завършва. Големината на достатъчните за самостоятелно съществуване човешки свойства обаче не може да бъде определена.

Демографската статистика показва, че старостта не се е появила в наши дни, но в миналото стари хора са се срещали много рядко:

– преди 400 години само 1% от хората са достигали до 65 г.; преди 100 години – само 4%, а днес – около 20% от западноевропейското население;

– 70% от жителите на Западна Европа днес ще доживеят до 65 г.;

– една четвърт от продължителността на живота на съвременните хора преминава в социалната роля на пенсионер [29].

Появата на период от живота ‘старост’ променя възрастовата структура на общностите: днес по-голямата част от населението на западноевропейските страни е по-възрастно от 45.

Старостта е период от живота, създаден от еволюцията на социалните отношения и от медицината. До определена фаза тези отношения изключват наличието на стари хора, след което, вероятно преди около век, започнали да го допускат. Влиянието на медицината за появата на старост е доста сложно и не съвсем очевидно. Медицината прави възможно доживяването до старост не като лекува старите хора, което е първото, за което се сеща човек, а чрез отмяна на детската смъртност: без медицинска помощ тя е около 50%, а след появата ѝ – само няколко промила, т.е. отменена фактически.

Еволюцията създава и закрепва адаптивни свойства в периодите, предшестващи старостта, което я прави значително по-различна от останалите жизнени интервали. Вариативността на телесните и психични способности в старостта е значително по-голяма и се увеличава с възрастта (както между отделните хора, така и между отделните свойства на отделен човек).

Днес до старост достигат както (1) хора, чийто живот медицината е спасила в детството, така и (2) хора, чийто живот не е бил спасяван от медицинска помощ (това се е случвало понякога и преди хилядолетия). Тези два вида стари хора като че ли имат два вида старост: (1) старост, възможна само с медицинска помощ (‘медицинска старост’), и (2) старост на хора, които са в състояние да доживеят до нея и без медицинска помощ (‘генетична старост’).

‘Генетична’ е старостта на хора с по-големи от средните наследствени адаптивни механизми, правещо редукцията на качествата

им в старостта относително пропорционална (съразмерна). Това позволява компенсирането на намаляващите възможности по различен начин и като следствие значителна самостоятелност, т.е. отсъствие на безпомощност в старостта.

‘Медицинска’ е старостта на хора с не по-големи от средните наследствени адаптивни механизми. Тя е следствие от отменената от медицината детска смъртност. Стари хора с такъв вид старост има само през последния век. По-голямата част от съвременните хора не би доживяла до старост без получена в детството си медицинска помощ, затова старостта им е период, добавен от медицината – ‘медицинска’ старост.

Без медицинска помощ продължителността на живота е в съответствие с генетично закрепената физическа адаптивност, която за половината от родилите се не е достатъчна за надживяване на юношеството. След появата ѝ животът на почти всички се удължава със старост, което означава, че повечето хора живеят в старостта си с недостатъчни за самостоятелно съществуване адаптивни механизми, които деградират хаотично, чрез случайни неустойчиви комбинации. Затова за този вид остаряване е характерна несъразмерно голяма непропорционална (с голяма вариативност и хаотичност) инволюция на тяло и психика, правеща компенсирането ѝ трудно или невъзможно, а съществуването в старостта – несамостоятелно (безпомощно). I. Stuart-Hamilton (2006) описва тази тъжна реалност така: „Хората днес получават добавка към живота си за допълнителни страдания ... Много от хората съвсем не непременно са удовлетворени от добавената към живота им старост“.

Медицинската старост е потискаща (тягостна) както за стария човек, така и за грижещите се за него – най-близките му роднини.

2. Начало на старостта

Опит за определяне на възрастовите граници на старостта чрез промяна на способностите бил направен от създателя на психологията на възрастните Карл Юнг. Той предложил мярка за старост да бъде намалялата под някаква големина полезност за общността: „В примитивните племена наблюдаваме, че старите хора са почти винаги пазители на мистерии и закони, което запазва и предава културното наследство на племето. Как стоят нещата при нас? Къде е мъдростта на

нашите стари хора, къде са техните безценни тайни и видения? Не знай доколко това объркване е реакция на предишно надценяване достойнството на възрастта и доколко се дължи на илюзии. Един човек наистина не трябва да стига до 70 – 80 г., ако дълголетието му няма смисъл за вида, към който принадлежи“ [34].

Днес психолозите приемат, че старостта не е еднородна и започва между 60 и 65, защото в този интервал се появяват много от възрастовите промени, влизащи в идеята за старост.

Възрастта от 65 до 75 г. понякога се нарича ‘трета възраст’, а след 75 г. – ‘четвърта възраст’.

Изследователят на възрастовите промени на психиката Жо Годфруа (Jo Godefruid) [30] разделя старостта на:

– (60 – 65): завършващ период на зрялата възраст и оттегляне от активен живот;

– (65 – 75): ‘първа’ старост;

– след 75: преклонна възраст.

Дейвид Майерс (David Myers) [21], вероятно най-компетентният експерт по възрастовите промени днес, разделя старостта на:

1. Късна възраст (later years, 65 – 90):

а) Ранна старост: 65 – 75.

б) Късна старост: 75 – 90 с характерна физическа деградация.

2. Сенилна възраст: след 90.

Геронтологът и психотерапевт Ирен Бърнсайд (Irene Burnside), изследовател на женското остаряване, в статията си „Последните десетилетия от живота – изследване и размисли“ [3] приема, че всяко десетилетие след 60 г. е период от старостта:

– начална старост (60 – 69);

– средна старост (70 – 79);

– напреднала старост (80 – 89);

– много напреднала старост (след 90).

2. Промени на нервната система в старостта

Нервната система деградира с възрастта, което е най-вероятна причина за възрастова деградация на психиката:

(1) Намалява количеството нервни клетки.

(2) Загубата им е различна в различните области на главния мозък, но най-сериозна в онези, за които е известно, че са най-ангажи-

рани с обработката на информацията от сетивата и с паметта (интелектуалните процеси): кората на главния мозък, слепоочните области и хипокамът. Установено е, че деградацията на челните области на кората е важна причина за деградацията на преднамерената памет – създаване и управление на поредици последователни образи, изобразяващи промяната на обектите във времето и пространството, т.е. на отминали и на предстоящи събития. Това е общата интелигентност: цялостните (общи) възможности на паметта и мисленето [27].

(3) Намалява големината на нервните клетки. Връзката ѝ с качества на психиката не е известна, но наличието на такава е много вероятно.

(4) Намалява теглото на нервната система (с около 10 – 15%) [2].

(5) Намалява количеството функциониращи връзки между клетките – покритите с провеждащо биоелектричество миелиново (бяло) вещество. Аксоните без покритие не го провеждат. Предполага се, че част от редуцията на познавателните способности в старостта се дължи на тази промяна [8].

(6) Променя се структурата на нервните процеси и като вероятно следствие – тази на психичните. Мозъчната биоелектрична активност намалява големината си и променя схемите си при различна психична активност. Например при една и съща задача за запомняне електроенцефалограмите на млади и стари хора са доста различни, т.е. различни стават схемите (стратегии) на работата на главния мозък [4].

(7) Удължават се всички латентни периоди, т.е. скоростта на нервни процеси [1]. Например, ако списък с предмети трябва да се запомни бързо, по-старите хора запомнят по-малка част от него. Удължаването на времето за запомняне намалява разликата. Установена е пряка връзка между времето за реакция и интелигентността [29].

Съвкупността от тези характерни за старостта промени аргументира т.нар. ‘хипотеза за общото забавяне’ (‘general slowing’) [22].

3. Промени на паметта в старостта

Паметта е няколко вида. Тук се имат предвид преднамерената (intentional memory) и непреднамерената памет (unintentional memory).

След 35 преднамерената памет започва да намалява: отначало линейно, а в старостта все по-бързо. Следствие от тази редукция е увеличаващата се с възрастта субективна скорост на времето. Тя е обратнопропорционална на количеството запомнени събития от някакъв интервал: намаленото им количество създава усещане за ускорено протичане на времето. С годините остават все по-малко междинни изображения на промените и като резултат времето започва да се възприема като протичащо светкавично.

Следствие от редукцията на преднамерената памет е, че станалите преди различно време събития започват да изглеждат като равноотдалечени от актуалния момент – струпват се в аморфно неподредено множество в условен (вероятен) интервал – в ‘купчина’; изглеждат като ‘в мъгла’. Всяко следващо събитие отпраща предшестващото назад в миналото в този интервал-купчина – в мъглата.

Продължителността и взаимната последователност на почти всички битови събития се редуцира до рамките на деня (и дори до интервали от него), например събитие от сутринта се възприема като станало преди няколко дни/седмици. Възпроизвеждането на събитията от предния ден и планирането на такива за следващия започва да става все по-трудно. Думата ‘вдругиден’ престава да се използва или придобива смисъл на ‘някой ден по-нататък’, а фразата ‘онзи ден’ – на ‘всичко преди вчера’ и фактически посочва цялата непреднамерена памет: с ‘онзи ден’ се посочват фрагменти от събития, станали преди месеци и дори години. Съзнанието се препълва с ежедневния бит и злободневните виртуални псевдосъбития, внушавани агресивно от денонощната телевизионната реклама на идеи и стоки.

Ново съдържание се добавя в паметта все по-малко и все по-трудно, и все повече от наличното изчезва. Спомените стават все по-малко подробни, макар сюжетът и главните моменти от събитията да са налице [6]. Например на семейни двойки било предложено да опишат неотдавнашното си туристическо пътешествие. Разказите на по-младите двойки били значително по-подробни [13].

С накъсване взаимната последователност на събитията от преднамерената памет (‘фрагментирането’ им) се разкъсват и загубват множество причинно-следствени връзки между тях, поддържали адекватността на ориентацията. Намалява способността за

изобразяване във времето (отминало и предстоящо) на нови събития. Като резултат намалява продължителността и адекватността на планирането на постъпки (намеренията). Старите хора по-трудно си спомнят за свои мисли, проектиращи събитие в предстоящ интервал, т.е. за намерения като предстоящи срещи, предаване на съобщение и др. [5]. Илюстрация на тази промяна е забравяне на включени електроуреди, водопроводни и газови кранове.

В експеримент за достоверност на спомените за неотдавнашно събитие и изводите от него, на (1) деца, (2) хора на средна възраст и (3) на стари хора бил показван видеозапис на престъпление, след което експериментаторите задавали на всеки участник множество както правилни, така и внушаващи погрешен отговор въпроси. Старите хора и децата се справили с теста значително по-зле (старите дори по-зле от децата) [7]. В друг експеримент било констатирано, че старите хора са по-податливи на заблуждаваща информация относно демонстриран епизод с кражба: убедено предлагали невярна информация като реален факт [16]. Практическо значение на възрастовата промяна на паметта има въпросът доколко може да се вярва на спомените на остарял човек за някакво събитие, на което е бил очевидец. В частност, това е въпросът за надеждността на свидетелските им показания. Експериментатори показали на млади и стари хора видеозапис от произшествие, а след това – множество снимки на участвалите в него с предложение да посочат на някоя от тях виновника. Когато интервалът между видеозаписа и снимките бил половин час, всички участници давали правилен отговор. Когато обаче интервалът бил увеличен на една седмица, отговорите на старите хора били значително по-неправилни: често посочвали човек, който нямал отношение към произшествието, особено ако снимката на извършителя не присъствала между показаните [20].

Старият човек се опитва да се бори с редукцията на преднамерената си памет чрез разполагане съдържанието ѝ върху външни носители – хартиени или цифрови бележници, което увеличава склонността за водене на записки с възрастта.

4. Промяна на мисленето в старостта

Мисленето е динамичната интелигентност ('fluid intelligence'), наречена така от Raymond Cattell. Редукцията ѝ в старостта е редукция на възможностите на мисленето.

Извличането и използването на сходствата между обектите се извършва с аналитико-синтетичните процеси индукция и дедукция. Големината им намалява с възрастта: по-трудно се решават задачи за категоризиране (обединяване) на множество обекти в категория според някакво сходство между тях, например различни предмети от купчина да се разпределят на видове. Резултатът намалява с увеличаване сложността на категоризирането [12].

По-трудните логически задачи затрудняват старите хора повече от младите [10]. След 70 се появяват затруднения в преходите между равнищата на категориалната структура в двете посоки: от по-конкретни към по-обща (индукция; обобщаване) и от по-обща към по-конкретни (дедукция; конкретизиране).

Мисленето се използва с дедуктивната си посока: за посочване на конкретен обект (съществуващ или нов) чрез вече създадени по-обща категории. Тази способност се променя в старостта: определенията, давани от старите хора, са по-малко точни (по-неопределени; ‘размити’; недостатъчно конкретни), т.е. твърде общи, макар и логични [19].

С началото на старостта динамичната интелигентност става по-малка от нормалната за по-млад човек (с поне 1,75 средни квадратични отклонения), и с това – недостатъчна за поддържане и използване на вече натрупаните знания [26].

Скоростта на всички умствени операции в старостта намалява. Удължава се времето за обмисляне отговор на въпрос; за разпознаване на глас; лице; обект; най-много се удължава времето за отговор на комплексни (многоелементни) стимули, изискващи анализ – например да се натиска един от три бутона при светване на една от три лампи, или избирателно визуално издирване на обект измежду множество сходни (буква или дума в текст). Тази тенденция също е аргумент за хипотезата за ‘общото забавяне’.

Днес (2016) много от надхвърлилите 65 г. хора не са в състояние да усвоят получаване и изпращане на текстови съобщения (sms) с мобилния си телефон, защото към началото на масовата им реална употреба (около 2008 – 2009) динамичната им интелигентност вече не е била достатъчна за усвояване на тази телефонна функция (поради същата причина не са в състояние да използват и персонален компютър).

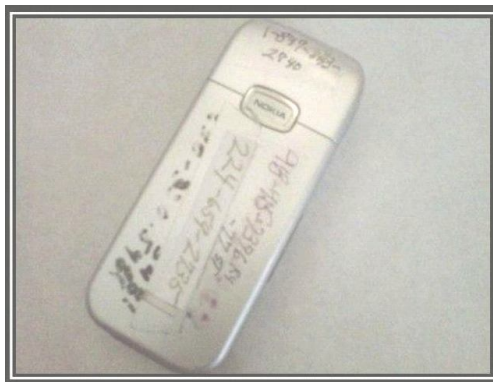


Рис. 1. Мобилен телефон на стар човек

Изпращането на текстово съобщение и използването на телефонния списък с контакти изисква цялостно усвояване на функциите на мобилния телефон (сходни с тези на персонален компютър), което надхвърля функционалността на динамичната интелигентност след начало на старостта (60 – 65). Хората на тази възраст обаче прекрасно използват съпадащите функции и елементи на мобилния телефон с тези на апаратите, с които са разговаряли до 60 – главните им клавиши (цифровите, зеления и червения), с които набират предварително записани на хартия телефонни номера и отговарят на телефонни обаждания, т.е. използват функциите, които са усвоили преди старостта. Затова маркетингозите разработват и предлагат апарати без функции и управляващи елементи, надхвърлящи тези на архаичен телефон ('дядофон' или 'бабафон'; 'John-phone').

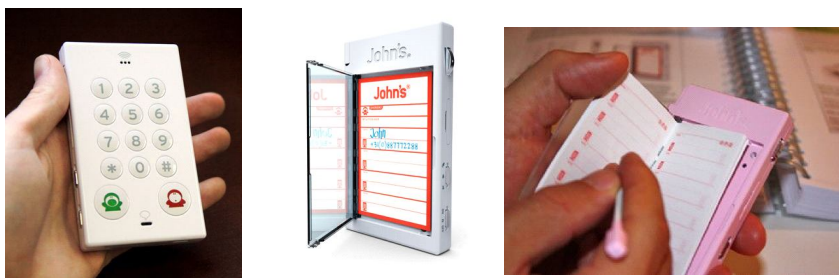


Рис. 2. Мобилен телефон за хора с редуцирана динамична интелигентност

Горният телефон няма функция за изпращане и получаване на текстови съобщения. Адресната му книга не е електронна, а от физическа хартия. Потребителят я попълва с химикалка върху намиращия се на гърба на апарата хартиен бележник, както е правил това в младостта си.



Рис. 3. Относително сложно битово устройство, модифицирано за използване от стар човек

Хората, които днес все още не са стари, ще бъдат в състояние и след като остарят да използват електронния списък с контакти, да изпращат текстови съобщения, да използват социалните мрежи от смартфоните и таблетите си, защото тази функционалност на уредите ще бъде част от вече натрупаната им интелигентност и в старостта няма да изисква динамична интелигентност с големина за първоначалното усвояване на тези функции. Това, разбира се, няма да означава, че интелигентността на хората от следващото поколение ще е по-голяма от тази на днешните стари хора, които, въпреки желанието си, не са в състояние да приемат и изпращат текстови съб-

щения. В социалните мрежи обаче днес активно участват вече много хора над 60 г. [32].



Рис. 4. Старостта не е пречка за употреба на лаптоп и смартфон

4.1. Промяна на критичността

С началото на старостта несъответствието между знанията и реалността започва да се увеличава. Все по-трудно се добавят нови знания, а вече натрупаните започват да се разграждат: забравят се важни техни елементи, с което деградира единната им структура и създаващите я връзки: отначало по-малко съществените, а по-късно – и важните. С годините знанията се фрагментират: губят се някои от логическите връзки между тях, свързващи ги в единна конструкция.

Количеството нови знания престава да е достатъчно за поддръжка на съществуващите в актуално състояние, поради което все повече връзки с реалността се губят. Жизненият опит престава да се натрупва: става все по-неизползваем, тъй като не се актуализира. Адекватните използвани знания намаляват за сметка на съществуващи, но неадекватни. Тези промени редуцират критичността и

ориентацията си в действителността. Старият човек не вижда причина защо знания, служили му вярно в продължение на години и десетилетия, да не са вече достатъчни за това. Намаляващата критичност стимулира доверчивостта към повърхностни наивни обяснения за ставащото наоколо, охотно предлагани от телевизията, от всеки дистрибутор, и от всеки мошеник, непрекъснато и натрапливо обсаждащи старите хора.

Намаляващата критичност пречи за извличане на мотивите на околните от общуването и от постъпките им, дори когато са небрежно замаскирани с елементарни тривиални логически хитрости. Чуждите намерения започват да изглеждат ясни, логични и доброжелателни: появява се наивна доверчивост към познати и непознати.

Елемент от увеличаващата се неадекватност на образа на реалността е образът на промените със себе си, т.е. образът на остаряването си. Между 50 и 60 г. хората недвусмислено забелязват и осъзнават намаляващите възможности на психиката си и се мъчат да ги компенсират по някакъв начин, но след 65 г. за голяма част това престава да е така. Оплакванията и неудовлетвореността на старите хора са най-вече от намаляващите физически възможности и почти никога от намаляващи възможности на психиката.

4.2. Промяна на комуникативността

Речта е размяна (предаване и приемане) на мисли с околните, затова всяка промяна на мисленето променя речта.

Интензивността на речта в старостта намалява.

Намалява количеството и разнообразието на езика, увеличават се неправилно съставените изречения. Например изреченията на хора между 50 и 59 са съставени средно от 2,9 елемента, а между 80 и 89 – от 1,7 – почти два пъти по-малко [18].

Изследователка анализираше шест подробни дневника от музеи, водени през целия живот (в продължение на около 70 години между средата на 19. и средата на 20. век) и направила извод, че езикът в тях с възрастта ставал все по-елементарен. Намалела сложността на изреченията и граматичните конструкции, появявали се все повече неопределени изрази, намалели оригиналността, красотата и емоционалната оценка на описваните факти [17].

Намалява четенето и скоростта му. Около 90% от времето за четене е посветено на вестници и списания, мислите и езикът в които са с минимално количество и сложност (инфантилни).

Въпреки разпространеното мнение, че старите хора четат много (тъй като имат време), статистическото изследване „Митове и реалност за остаряването в САЩ“ (The Myth and Reality of Aging in America. New York, National Council on Aging, 1975) показало, че това не е така. Обемът на прочетеното намалява, предпочитат се опростени текстове, лесни за възприемане.

5. Промяна на емоционалността в старостта

Силните позитивни и негативни емоции стават все по-редки и по-къси. Вместо това все по-продължителни и устойчиви (инертни) стават неинтензивните емоции около границата между позитивния и негативния диапазон: емоционалността ‘избледнява’; ‘изравнява’ се. Резките колебания на настроението намаляват. Такова спокойствие обаче не е аналог на щастие, а прилича повече на нарастващо безразличие към околния свят, апатия, емоционално избледняване [11].

Осъзнаването на намаляващите физически и психични възможности е болезнено в предшестващия старостта период (50 – 60 г.). По-късно редуцията на критичността прикрива този потискащ факт, с което понякога повдига самочувствието по специфичен начин, приемащ форма на илюзия за увеличаващи се умствени възможности и задоволство (самодоволство) от съобразителността си.

Емоционалността и критичността имат тенденция към няколко устойчиви съчетания в старостта. Социалната нагласа за приемлив тип старост е на спокоен, мъдър, не суетен, търпелив, общителен, правдив човек – архетип за ‘дядо’. Душевната нагласа на повечето стари хора обаче не е такава. Изследователи наблюдавали голям брой американски мъже на възраст между 55 и 84 г., половината от които били пенсионирани, а другата все още продължавала да работи, в душевността на които регистрирали пет устойчиви диспозиции в старостта, появяващи се в последните няколко години преди пенсиониране: (1) ‘конструктивен’, (2) ‘зависим’, (3) ‘отбранителен’, (4) ‘агресивно-обвиняващ’ и (5) ‘самообвиняващ се’ стилове стареене. Характерни за с първия стил са уравновесеност, спокойствие, отговорност, увереност в себе си, критичност към остаряването си; за

втория – пасивност, нагласа за получаване на помощ от околните вместо опити за самостоятелно справяне с трудностите, емоционална неуравновесеност, висока социалност (архетип ‘Vaterstuhl’); за третия – емоционална напрегнатост, устойчив страх и беззащитност пред остаряването, активен стремеж то да се прикрие с доказваща пълноценността си активност; за четвъртия – многобройни упреци и претенции към околните, обидчивост, намалена критичност, емоционална неуравновесеност (избухливост, подозрителност), страх от смъртта; петият стил е сходен с четвъртия, но посоката на упреците е навътре към себе си, а не към околните [25].

Според други изследователи стилът на остаряване е следствие от относително устойчивите през целия живот черти на емоционалността, затова може да бъде предсказан още от ранна зрялост. Тези устойчиви черти са обединени в два главни стила емоционалност, единият от които е по-адекватен (‘оптимизиран’) за зрелостта, а другият – за старостта:

1. Личностен тип ‘А’: съревнователно настроени, напористи, непрекъснато напрегнати вътрешно хора. Постигат по-големи успехи и предимства в зрелостта, но в старостта душевната им нагласа създава трудности на себе си и околните.

2. Личностен тип ‘Б’: безгрижни, неконфликтни хора. За такива понякога се казва ‘носят се по течението’. Този емоционален стил адаптира хората по-добре към старостта, отколкото към зрелостта. Преобладава при столетниците [28].

б. Промяна на отношенията с околните

Всички важни за съществуването хора, с които старият човек общува и прави нещо, вече са по-млади и по-адаптивни. Зависимостта от тях се увеличава все повече, т.е. самостоятелността намалява. Връстниците намаляват с всеки изминал ден. По-възрастни хора се срещат много рядко.

Околните все повече изолират и изтласкват стария човек от отношенията си, което предизвиква у него противодействащ стремеж към запазването им – чрез завишена общителност, бърбивост, инициативност за ненужни или неосъществими идеи, което обаче не намалява изолацията. Последната все повече тласка стария човек към тоталната власт и зависимост от длънопробния заместител на

общуването – телевизията. Няма по-тягостна картина от сам стар човек пред телевизор със силен звук.

Началото на старостта се придружава с преход от голяма социална самостоятелност към много малка. Социалният статус не просто намалява, а се срутва върху основата на социалната пирамида. Тази трансформация (за повечето хора, и особено за мъжете) е силно внушение за социална ненужност (безполезност), затова е много потискаща и често се преживява като социална смърт. Онези, за които смисъл на живота е била високата социална позиция, преживяват загубата ѝ като загуба на смисъла му. Необходимостта от организиране на разнообразни форми за социална помощ на остарелите хора за преодоляването на социалната изолация се доказва в изследване на К. Петрова [31]. Съобразяването с етнонационалната им идентичност и ценностни нагласи прави социалната помощ значително по-ефективна [33].

В последните няколко предшестващи пенсионирането години повечето хора се стремят с всички възможни сили и средства да го отложат, дори ако работното място не е незаменим източник на средства за съществуване: по този начин се стремят да предотвратят социалното си срутване. След недоброволно пенсиониране същият стремеж подтиква остаряващите да се опитват да поддържат присъствието си в професионалната си област по какъвто и да е начин, например с частична заетост или с отделни епизодични задачи.

Изследователи установили, че 90% от работещите мъже и 80% от жените между 45 и 70, достатъчно осигурени финансово дори ако не работят, желаят да продължат да работят [23].

Пенсионирането има различно влияние върху двата пола, тъй като всеки от тях е адаптиран с различна големина и в различен смисъл към социалните отношения (и професионалните като техен сегмент). За мъжете професионалното навлизане и състоятелност е като правило единствената дейност, на която са посветили съществуването си, затова повечето изживяват пенсионирането като изхвърляне от обществото – маргинализация и социална смърт. Женската жизнена реализация и стремежи се различават от мъжките с това, че като правило не са обвързани с професионална област, или не само с такава, а са насочени в значителна степен към подкрепа на

потомството чрез цялостната си интеграция в социалната среда, за това пенсионирането не се преживява като удар от съдбата.

Социалните диспозиции към остарелите са по-скоро негативни, отколкото позитивни. На участници в изследване показвали снимки на хора на различна възраст, след което трябвало, без да знаят нищо за тях, да опишат предполагаемите им качества. Оказало се, че без значение на възрастта (подбрани били млади хора, на средна възраст и стари) всички участници показали склонност към приписване на по-малко положителни черти на старите, отколкото на по-младите. Изследването показало два не съвсем очевидни факта:

1. Въпреки предварителните очаквания, че ако не други, поне старите хора би трябвало да имат позитивна диспозиция към старостта, се оказало, че нагласите на по-младите и по-старите в това отношение не се различават.

2. Диспозициите на участниците от всички възрасти били негативни към душевността на остарелите и позитивни към тази на младите.

В друго изследване същите психолози стигнали до извода, че всички хора се стремят да прикрият негативната си диспозиция към старостта чрез демонстрация на по-позитивна от реалната [14; 15].

ЛИТЕРАТУРА LITERATURA

1. **Birren, J., & L.Fisher.** (1995). Aging and Speed of Behavior: Possible Consequences for Psychological Functioning. *Annual Review of Psychology*, Vol. 46, 329 – 353.

2. **Bromley, D.** (1988). *Human Ageing: An Introduction to Gerontology*. Harmondsworth: Penguin.

3. **Burnside, I.** (1979). The later decades of life: Research and reflections. In Burnside, I., P.Ebersole, H.Monea. *Psychosocial caring throughout the life span*. New York: McGraw Hill.

4. **Cabeza, R. et al.** (1997). Age-related differences in neural activity during memory encoding and retrieval: A positron emission tomography study. *Journal of Neuroscience*, January, 17(1), 391 – 400.

5. **Cockburn, J., P.Smith.** (1991). The Relative Influence of Intelligence and Age on Everyday Memory. *Journal of Gerontology*, Vol. 46, Issue 1, 31 – 36.

6. **Cohen, G.** (1996). *Memory in the Real World*. London: Psychology Press.
7. **Coxon, P., T.Valentine.** (1977). The effects of the age of eyewitnesses on the accuracy and suggestibility of their testimony. *Applied Cognitive Psychology*, No 11, 415 – 430.
8. **Deary, I. et al.** (2003). Cerebral white matter abnormalities and lifetime cognitive change: A 67-year follow-up of the Scottish Mental Survey of 1932. *Psychology and Aging*, Vol 18(1), March, 140 – 148.
9. **Duncan, J. et al.** (1996). Intelligence and the frontal lobe: the organization of goal-directed behavior. *Cognitive Psychology*, Vol. 30(3), 257 – 303.
10. **Earles, J., A.Kersten, B.Mas et al.** (2004). Aging and Memory for Self-Performed Tasks: Effects of Task Difficulty and Time Pressure. *Journals of Gerontology: Series B*, Vol. 59, Issue 6, 285 – 293.
11. **Eysenck, H.** (1988). Personality and ageing: An exploratory analysis. *Journal of Social Behavior & Personality*, February, Vol. 3(1), 11 – 21.
12. **Filoteo, J., W. Maddox.** (2004). A Quantitative Model-Based Approach to Examining Aging Effects on Information-Integration Category Learning. *Psychology and Aging*, March, Vol.19(1), 171 – 182.
13. **Gould, O., R. Dixon.** (1993). How we spent our vacation: Collaborative storytelling by young and old adults. *Psychology and Aging*, March, Vol 8(1), 10 – 17.
14. **Hummert, M., T. Garstka, J.Shaner, S.Strahm.** (1995). Judgments about stereotypes of the elderly: Attitudes, age associations, and typicality ratings of Young, Middle-Aged, and Elderly Adults. *Research on Aging*, Vol. 17, No 2, 168 – 189.
15. **Hummert, M., T. Garstka, L. O'Brien et al.** (2002). Using the implicit association test to measure age differences in implicit social cognitions. *Psychology and Aging*, Vol. 17(3), September, 482 – 495.
16. **Karpel, M., W. Hoyer, M. Togli.** (2001). Accuracy and Qualities of Real and Suggested Memories: Nonspecific Age Differences. *Journals of Gerontology: Series B*, Volume 56, Issue 2, 103 – 110.
17. **Kemper, S.** (1987). Life-span changes in syntactic complexity. *Journal of Gerontology*, Vol. 42, Issue 3, 323 – 328.
18. **Kynette, D. S. Kemper.** (1986). Aging and the loss of grammatical forms: A cross-sectional study of language performance. *Language and Communication*, Vol 6(1–2), 65 – 72.
19. **McGinnis, D., E. Zelinski.** (2003). Understanding unfamiliar words in young, young-old and old-old adults: Inferential processing and the abstraction-deficit hypothesis. *Psychology and Aging*, Vol. 18(3), 497 – 509.

20. **Memon, A., J. Bartlett, R. Rose et al.** (2003). The Aging Eyewitness: Effects of Age on Face, Delay, and Source-Memory Ability. *Journals of Gerontology*, Series B, Vol. 58, Issue 6, 338 – 345.
21. **Myers, D.** (1989). *Psychology*. Second Edition. New York: Worth Publishers.
22. **Myerson, J., F. Ferraro, S. Hale, S. Lima.** (1992). General slowing in semantic priming and word recognition. *Psychology and Aging*, Vol 7(2), 257–270.
23. **Pfeiffer, E., G. Davis.** (1971). The Use of Leisure Time in Middle Life. *Gerontologist*, Vol. 11, Issue 3, Part 1, 187 – 195.
24. **Rabbitt, P.** Does it all go together when it goes? (1993). *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 46A, 385 – 433.
25. **Reichard, S., F. Livson, P. Petersen.** (1980). *Aging and Personality: A Study of Eighty-Seven Older Men*. New York: Ayer Publishing.
26. **Salthouse, T.** (1991). *Theoretical Perspectives on Cognitive Aging*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
27. **Shan, Z. et al.** (2005). Selective atrophy of left hemisphere and frontal lobe of the brain in old men. *Journals of Gerontology*. Series A: Biological Sciences and Medical Sciences, Vol. 60, Issue 2, 165 – 174.
28. **Shimonaka, Y., K. Nakazato, A. Homma.** (1996). Personality, Longevity, and Successful Aging Among Tokyo Metropolitan Centenarians. *International Journal of Aging and Human Development*, Vol. 42, Number 3, 173 – 187.
29. **Stuart-Hamilton, I.** (2006). *The psychology of Ageing: An Introduction*. 4–th Ed. London: Jessica Kingsley Publishers.
30. **Godfrua, Zh.** (1992). *Что такое психологија*. Т. 2. Moscow: Mir.
[Годфруа, Ж. (1992). *Что такое психология*. Т. 2. Москва: Мир.]
31. **Petrova, K.** (2010). *Pomosht za starite hora*. Veliko Tarnovo: Faber.
[Петрова, К. (2010). *Помощ за старите хора*. Велико Търново: Фабер.]
32. **Hristova M.** (2011). Psihologicheski analiz na sotsialnite mrezi v Internet. *Prilozhna psihologiya i sotsialna praktika*. Т. 1. Varna: Chernorizets Hrabar, p. 386 – 396.
[Христова М. (2011). Психологически анализ на социалните мрежи в Интернет. *Приложна психология и социална практика*. Т. 1. Варна: Унив. изд. ВСУ Черноризец Храбър, с. 386 – 396.]
33. **Chavdarova, V.** (2011) Etnonatsionalna identichnost i tsennostni naglasi. Veliko Tarnovo: University publishing house.
[Чавдарова, В. (2011). *Етнонационална идентичност и ценности нагласи*. В. Търново: Унив. изд. Св. св. Кирил и Методий.]
34. **Yung, K.** (2002). Savremenniyat chovek v tarsene na dushata [People seek their soul]. Pleven: EA.
[Юнг, К. (2002). *Съвременният човек в търсене на душата*. Плевен: EA.]