ПРОБЛЕМА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И МЕХАНИЗМОВ АДАПТАЦИИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Икромова Ситора Акбаровна
Доцент, Азиатский международный университет

Аннотация. В статье рассматривается проблема психологической устойчивости к стрессу у лиц пожилого и старческого возраста, а также совокупность механизмов, обеспечивающих приспособление личности к возрастным изменениям. Прослеживается эволюция научных представлений — от биологической концепции общего адаптационного синдрома до современных многоуровневых моделей саморегуляции. Обобщены данные о ресурсах совладания, показана роль социальной поддержки, смысложизненных ориентаций и избирательной оптимизации жизнедеятельности. Предложена сводная характеристика основных теоретических моделей адаптации в позднем онтогенезе.

Ключевые слова: пожилой возраст, стрессоустойчивость, адаптация, копинг-поведение, геронтопсихология, жизнестойкость, саморегуляция.

Введение

Демографическое старение населения превратило вопросы психологического благополучия пожилых людей в одну из первоочередных задач современной науки. Поздний онтогенез сопряжён с накоплением событий, обладающих выраженным стрессогенным потенциалом: утратой профессионального статуса, сужением круга общения, потерей близких, ухудшением соматического здоровья и возрастающей зависимостью от окружающих. Каждое из подобных событий предъявляет повышенные требования к адаптационным возможностям личности.

Вместе с тем эмпирические наблюдения обнаруживают своеобразный парадокс: несмотря на объективное сокращение биологических и социальных ресурсов, значительная часть пожилых людей демонстрирует сохранный, а порой и более высокий уровень субъективного благополучия по сравнению с представителями средних возрастных групп. Объяснение данного феномена требует детального анализа тех внутренних механизмов, посредством которых стареющий человек перестраивает систему целей, переоценивает значимость происходящего и восстанавливает нарушенное равновесие.

Цель настоящей работы состоит в теоретическом обобщении подходов к пониманию стрессоустойчивости в пожилом возрасте и в систематизации механизмов адаптации, описанных в геронтопсихологической литературе XX–XXI столетий.

1. Теоретико-методологические основания изучения проблемы

Научное осмысление устойчивости человека к неблагоприятным воздействиям берёт начало в работах Г. Селье, который в 1936 году описал общий адаптационный синдром как стереотипную последовательность реакций организма — тревогу, сопротивление и истощение. Прикладное значение этой концепции для геронтологии определяется положением об исчерпаемости «адаптационной энергии»: с возрастом резервы неспецифического сопротивления сокращаются, вследствие чего даже умеренные по силе воздействия способны вызывать состояние дезадаптации.[1]

[1] Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1979. — С. 27–34.

© 2026 London International Monthly Conference on Multidisciplinary Research and Innovation. All Rights Reserved.

Принципиальный поворот в понимании стресса связан с транзактной моделью Р. Лазаруса и С. Фолкман (1984). Согласно их построениям, стрессовым является не событие само по себе, а результат его когнитивной оценки: первичной, устанавливающей степень угрозы, и вторичной, соотносящей требования ситуации с наличными ресурсами. Именно этот механизм объясняет, почему схожие по объективному содержанию обстоятельства — выход на пенсию, переезд, болезнь — переживаются разными пожилыми людьми принципиально по-разному.[2]

Существенный вклад в разработку проблематики внесла салютогенетическая модель А. Антоновского (1979), сместившая исследовательский фокус с патогенных факторов на источники сохранения здоровья. Введённое им понятие «чувство когерентности» — переживание постижимости, управляемости и осмысленности происходящего — оказалось одним из наиболее устойчивых предикторов благополучия в поздних возрастах. Близкие идеи развивал С. Мадди (2005), обосновавший конструкт жизнестойкости, объединяющий вовлечённость, контроль и принятие риска.[3]

В отечественной традиции проблема совладания в позднем онтогенезе разрабатывалась Б. Г. Ананьевым (1968), обосновавшим гетерохронность возрастных изменений, М. Д. Александровой (1974), а также Л. И. Анцыферовой (1994), которая описала личностные стратегии преобразования трудных жизненных ситуаций. Работы М. В. Ермолаевой (2002) и О. В. Красновой (2002) закрепили представление о старости как о периоде, обладающем собственным потенциалом развития, а не только регрессивными тенденциями.[4]

2. Механизмы адаптации личности в позднем онтогенезе

Наиболее влиятельной объяснительной схемой приспособительного поведения стареющего человека остаётся модель селективной оптимизации с компенсацией, предложенная П. Балтесом и М. Балтес в 1990 году. Её логика сводится к трём взаимосвязанным операциям: сужению круга значимых целей, концентрации усилий на сохранившихся сильных сторонах и замещению утраченных функций внешними либо внутренними средствами. Пожилой пианист, сокращающий репертуар и замедляющий темп исполнения ради сохранения выразительности, служит хрестоматийной иллюстрацией такого рода перестройки.[5]

Дополняющее объяснение содержится в двухпроцессной теории Ю. Брандтштедтера (1990), различающей ассимилятивные и аккомодативные стратегии. Первые направлены на преобразование обстоятельств сообразно намерениям субъекта, вторые — на пересмотр самих притязаний. Продуктивное старение предполагает своевременный переход от упорного достижения недостижимого к гибкой корректировке жизненных целей; неспособность совершить

[2] Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. — New York: Springer, 1984. — P. 141–153.

[3] Antonovsky A. Health, Stress and Coping. — San Francisco: Jossey-Bass, 1979. — P. 123–128.

[4] Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. — 1994. — Т. 15, № 1. — С. 3–18.

[5] Baltes P.B., Baltes M.M. Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation // Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences. — Cambridge: Cambridge University Press, 1990. — P. 1–34.

© 2026 London International Monthly Conference on Multidisciplinary Research and Innovation. All Rights Reserved.

такой переход выступает одним из ведущих механизмов формирования депрессивных состояний у пожилых.[6]

Особое значение имеет теория социоэмоциональной селективности Л. Карстенсен (1999), связывающая изменение мотивации с субъективным восприятием оставшегося времени жизни. По мере сокращения временной перспективы приоритет смещается от познавательных и статусных целей к эмоционально насыщенным контактам, что ведёт к сознательному сужению социальной сети при одновременном углублении сохраняемых связей. Данным механизмом объясняется так называемый «позитивностный сдвиг» — преимущественное внимание к положительной информации, зафиксированное в целом ряде экспериментальных исследований.[7]

Таблица 1. Основные теоретические модели адаптации к стрессу в пожилом возрасте

Автор, год	**Модель / концепция**	**Ведущий механизм**	**Показатель адаптированности**
Г. Селье, 1936	Общий адаптационный синдром	Неспецифическая мобилизация физиологических резервов	Сохранность стадии резистентности
Э. Эриксон, 1963	Эпигенетическая теория развития	Разрешение конфликта «целостность — отчаяние»	Принятие прожитой жизни, мудрость
А. Антоновский, 1979	Салютогенетическая модель	Чувство когерентности (осмысленность, управляемость)	Устойчивость здоровья при высокой нагрузке
Р. Лазарус, С. Фолкман, 1984	Транзактная модель стресса	Первичная и вторичная когнитивная оценка	Соответствие копинга типу ситуации
Дж. Роу, Р. Кан, 1987	Концепция успешного старения	Активная вовлечённость в жизнь, профилактика болезней	Сохранение функциональной автономии
П. Балтес, М. Балтес, 1990	Селективная оптимизация с компенсацией	Сужение целей, оптимизация, замещение утрат	Продуктивность при сокращении ресурсов
Ю. Брандтштедтер, 1990	Двухпроцессная модель саморегуляции	Переход от ассимиляции к аккомодации целей	Гибкость притязаний, отсутствие депрессии
Л. И. Анцыферова, 1994	Личностные стратегии совладания	Переосмысление и преобразование трудной ситуации	Конструктивная жизненная позиция

[6] Brandtstädter J., Renner G. Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment // Psychology and Aging. — 1990. — Vol. 5, № 1. — P. 58–67.

[7] Carstensen L.L., Isaacowitz D.M., Charles S.T. Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity // American Psychologist. — 1999. — Vol. 54, № 3. — P. 165–181.

© 2026 London International Monthly Conference on Multidisciplinary Research and Innovation. All Rights Reserved.

Л. Карстенсен, 1999	Социоэмоциональная селективность	Переориентация на эмоционально значимые связи	Позитивностный сдвиг, качество общения
С. Чарльз, 2010	Модель силы и уязвимости (SAVI)	Избегание конфликтов, ранняя регуляция эмоций	Низкая реактивность при коротком стрессе

3. Ресурсы стрессоустойчивости и эмпирические данные

Систематизация результатов эмпирических исследований позволяет выделить несколько групп ресурсов, определяющих меру устойчивости пожилого человека к стрессогенным воздействиям. Первую группу образуют личностные диспозиции — оптимистический атрибутивный стиль, выраженность смысложизненных ориентаций, самоэффективность и сформированное чувство когерентности. К. Рифф (1989) показала, что шкалы «управление средой», «цели в жизни» и «личностный рост» сохраняют прогностическую значимость для благополучия и после семидесяти лет, тогда как их снижение сопровождается ростом депрессивной симптоматики.[8]

Вторую группу составляют социальные ресурсы. Данные лонгитюдных наблюдений устойчиво свидетельствуют, что не количественные характеристики сети контактов, а субъективная удовлетворённость поддержкой опосредует связь между тяжестью жизненных событий и состоянием здоровья. Наличие хотя бы одного доверительного отношения существенно снижает вероятность патологического течения горя после утраты супруга — обстоятельство, зафиксированное ещё в классических работах по вдовству и подтверждённое современными исследованиями одиночества.[9]

Третья группа охватывает поведенческие и биологические факторы: регулярную умеренную физическую активность, качество сна, отсутствие хронического воспалительного фона и сохранность когнитивного резерва. Концепция успешного старения Дж. Роу и Р. Кана (1987, 1997) объединяет их в триаду, включающую низкий риск заболеваний, высокий уровень функционирования и активную вовлечённость в социальную жизнь; при всей критике за нормативность данная модель сохраняет эвристическую ценность для проектирования профилактических программ.[10]

Отдельного внимания заслуживает феномен возрастного парадокса благополучия. Согласно модели интеграции силы и уязвимости С. Чарльз (2010), пожилые люди располагают более совершенными навыками эмоциональной регуляции и заблаговременного уклонения от конфликтных ситуаций, однако в условиях длительного, неустранимого стресса их физиологическая уязвимость возрастает. Таким образом, преимущество возраста проявляется

[8] Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. — 1989. — Vol. 57, № 6. — P. 1069–1081.

[9] Ong A.D., Bergeman C.S., Bisconti T.L., Wallace K.A. Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life // Journal of Personality and Social Psychology. — 2006. — Vol. 91, № 4. — P. 730–749.

[10] Rowe J.W., Kahn R.L. Successful aging // The Gerontologist. — 1997. — Vol. 37, № 4. — P. 433–440.

© 2026 London International Monthly Conference on Multidisciplinary Research and Innovation. All Rights Reserved.

преимущественно в повседневных затруднениях, тогда как хронические нагрузки — уход за тяжелобольным супругом, материальная депривация — нивелируют его полностью.[11]

Заключение

Проведённый анализ показывает, что стрессоустойчивость в пожилом возрасте не сводится к сохранности биологических резервов, а представляет собой системное качество, складывающееся из когнитивной переоценки событий, гибкой перестройки целевой структуры личности и опоры на значимые социальные связи. Механизмы, описанные в моделях селективной оптимизации, аккомодативной саморегуляции и социоэмоциональной селективности, действуют согласованно и обеспечивают компенсацию убывающих ресурсов за счёт качественной реорганизации жизнедеятельности.

Практическое следствие изложенного заключается в переносе акцента геронтопсихологической помощи с устранения дефицитов на укрепление сохранных ресурсов: развитие смысловой сферы, обучение приёмам гибкого целеполагания, поддержание доверительного общения и включение пожилого человека в посильную социально значимую деятельность. Перспективным направлением дальнейших исследований представляется изучение культурной специфики адаптационных стратегий, а также разработка лонгитюдных моделей, позволяющих проследить динамику устойчивости на протяжении всего периода поздней взрослости.

Список использованной литературы

1. Александрова М. Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1974. — 136 с.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1968. — 339 с.
3. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях // Психологический журнал. — 1994. — Т. 15, № 1. — С. 3–18.
4. Ермолаева М. В. Практическая психология старости. — М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. — 320 с.
5. Краснова О. В., Лидерс А. Г. Социальная психология старения. — М.: Академия, 2002. — 288 с.
6. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. — 2005. — Т. 26, № 6. — С. 87–101.
7. Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1979. — 123 с.
8. Antonovsky A. Health, Stress and Coping. — San Francisco: Jossey-Bass, 1979. — 255 p.
9. Baltes P. B., Baltes M. M. Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences. — Cambridge: Cambridge University Press, 1990. — 397 p.
10. Brandtstädter J., Renner G. Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment // Psychology and Aging. — 1990. — Vol. 5, № 1. — P. 58–67.
11. Carstensen L. L., Isaacowitz D. M., Charles S. T. Taking time seriously // American Psychologist. — 1999. — Vol. 54, № 3. — P. 165–181.
12. Charles S. T. Strength and vulnerability integration // Psychological Bulletin. — 2010. — Vol. 136, № 6. — P. 1068–1091.
13. Erikson E. H. The Life Cycle Completed. — New York: W. W. Norton, 1982. — 128 p.
14. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. — New York: Springer, 1984. — 445 p.

[11] Charles S.T. Strength and vulnerability integration: A model of emotional well-being across adulthood // Psychological Bulletin. — 2010. — Vol. 136, № 6. — P. 1068–1091.

© 2026 London International Monthly Conference on Multidisciplinary Research and Innovation. All Rights Reserved.

15. Ong A. D., Bergeman C. S., Bisconti T. L., Wallace K. A. Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life // Journal of Personality and Social Psychology. — 2006. — Vol. 91, № 4. — P. 730–749.
16. Rowe J. W., Kahn R. L. Successful aging // The Gerontologist. — 1997. — Vol. 37, № 4. — P. 433–440.
17. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? // Journal of Personality and Social Psychology. — 1989. — Vol. 57, № 6. — P. 1069–1081.

© 2026 London International Monthly Conference on Multidisciplinary Research and Innovation. All Rights Reserved.