



St Petersburg  
University  
[www.spbu.ru](http://www.spbu.ru)

# ФУТУРИЗАЦИЯ СТАРЕНИЯ: ДОРОГА ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ

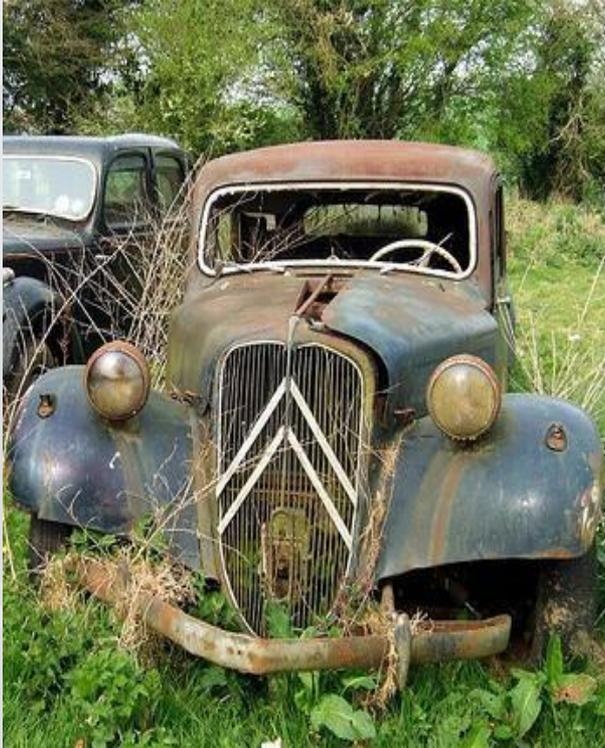
Стрижицкая О.Ю., д.пс.н., проф.



- Увеличение процента пожилых людей наблюдается во всех развитых и большинстве развивающихся стран.
- За последние 70 лет процент пожилого населения в странах Европы и Северной Америки вырос с 5,2 % в 1950 году до 17-20 % в 2015 году, и этот показатель продолжает расти.
- Статистики предполагают, что к **2030** году многие европейские страны достигнут рубежа в **30 %**, а для наиболее «старых» стран мира (например, Японии) эта цифра может составить **45-50 %**.
- Глобальное увеличение продолжительности жизни приводит к *увеличению периода «старости»*.
- Рост доли «нетрудоспособного» населения по отношению к трудоспособному.
- Задача – определить, кого в современном обществе можно отнести к старшему поколению, к периоду старения и как обеспечить не просто сохранение качества жизни, но полноценную жизнь.



Некоторые стареют  
лучше, чем другие



*Citroën 1938*





- Научно-технический прогресс способствовал разработке эффективных методов увеличения жизни.
- Увеличение продолжительности жизни не всегда коррелирует с сохранением и повышением качества жизни.
- По данным ООН, пожилые люди в настоящее время все чаще становятся важными участниками процессов развития в мире и обществе, что приводит к необходимости эффективного функционирования, тесно связанного с оптимальным уровнем качества жизни.





- Современные исследования руководствуются консервативными парадигмами, констатируя происходящие изменения и пытаются изменить те состояния, в которых находится пожилой человек.
- НО! Более перспективный путь – конструирование старости, вместо созерцания результатов
- Какова потенциальная и реальная продолжительность жизни?
- Что мы делаем не так?





## Немного из жизни Японии:

Население – 126 млн.

Возраст 100 – 104 года: 79523 чел.

Возраст 105 – 109 лет: 6515 чел.

Старше 110 лет: 141 человек

Рождается в год – около 840 тыс. чел.

Половина, родившихся в 2020 году доживет до 108 лет.



- Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?
- А куда ты хочешь попасть? - ответил Кот.
- Мне все равно... - сказала Алиса.
- Тогда все равно, куда идти, - заметил Кот



## Проактивный подход к старению:

- создавать «проект» старости и начинать его реализовывать необходимо задолго до наступления собственно старости
- одной из ключевых проблем в решении этой задачи становится создание позитивного образа старости на разных этапах развития человека
- имея позитивный или благополучный образ старости на более ранних этапах, человек мог бы представить, какие шаги он / она мог(ла) бы предпринять, чтобы сформировать необходимые ресурсы



- В аналитическом обзоре, выполненном А. Сырцовой, футуризация определяется как *когнитивные и эмоциональные процессы, способствующие большей осознанности и ответственности в повседневных действиях человека, направленных на создание безопасного будущего для всех обитателей планеты* (Sircova, 2019).
- футуризация старения - процессы формирования старения на более ранних стадиях;
- эти процессы включают как исключительно психические процессы (например, создания образа старости как «акцептора действия»), так и комплекс действий и мер, направленных на достижение определенного качества жизни в период старения.



Успешное старение, активное старение, здоровое старение

**Эффективное старение** - относится к идее о том, что не существует идеального образа старения, к которому каждый должен стремиться.

Каждый человек индивидуален, обладает своими слабыми и сильными сторонами.

Эффективно стареть – значит максимально использовать те ресурсы которые есть у конкретного человека и идти к той старости, которую видит для себя конкретный человек.



## биологические

- Следить за уровнями разных видов жиров в организме (на основании результатов медицинских анализов и консультаций с врачами)
- Анализировать генетические уязвимости
- Проходить профилактическую диспансеризацию

## КОГНИТИВНЫЕ

- Проходить дополнительное обучение
- Стараться «загружать» свой мозг (решать сложные задачи)
- Много читать
- Изучать иностранные языки



## психологические

- Стараться отпускать проблемы текущего дня, когда ложился (лась) спать
- Стараться приобретать новые впечатления
- Задумываться о том, как у меня работают разные процессы (психические, эмоциональные, физиологические)
- Учиться управлять своими эмоциями

## средовые

- Заниматься спортом или фитнесом
- Стараться не использовать гаджеты (в т.ч. телевизор) перед сном
- Стараться правильно питаться
- Соблюдать водный баланс



- Знания, накопленные наукой, необходимо использовать в повседневной жизни



- Для этого необходимо развивать субъектность, активную жизненную позицию и саморегуляцию



- Это позволит осознанно и целенаправленно включать в свою жизнь практики и деятельности, которые помогут прожить жизнь активно и наполнено до самых последних дней

Основой для запуска процессов конструирования старения являются два компонента:

- 1) создание позитивных представлений о собственной старости;
- 2) формирование субъектности



Спасибо!

mail: [o.strizhitskaya@spbu.ru](mailto:o.strizhitskaya@spbu.ru)

St Petersburg University  
[spbu.ru](http://spbu.ru)