**Ментальные ресурсы в пожилом и старческом возрасте**

Мелёхин Алексей Игоревич

На данный момент выделен целый спектр ментальных (психологических) ресурсов благополучного старения: мудрость, экстраверсия, оптимизм, надежда, способность к когнитивной переоценке ситуации (Хазова, 2013; Наумова, 2013; Стрижицкая, 2013;2018; Bowling, 2011; Löffler,‎ 2012; Lundgren, 2015; Zambianchi, 2014; Kuria, 2012; Bjоrklоf, 2013; McKee et al., 2015; Mejía, 2017; Dumitrache, 2018).

Однако, постоянно увеличивающийся темп жизни, неустойчивость социальной обстановки требуют от человека позднего возраста интенсифицировать, те индивидуальные ментальные ресурсы, которые позволяют эффективно адаптироваться к меняющимся условиям жизнедеятельности (Dumitrache, 2018).

В отечественной (Лебедева, 2004; Киреева, 2010; Курышева, 2013;2014; Вологдина, Рощина, 2014; Балашова, 2016; Микеладзе, 2016) и зарубежной (Teixeira, 2013; Thönes, ‎2015; Cotter, 2017; Gabrian, 2017; Fortier, 2018) геронтопсихологии только начинаются исследования по ресурсной роли *временной* и *когнитивно-эмоциональной компетентности*.

Неоднократно подчеркивалось, что эти компетентности включены в регуляцию разных аспектов жизнедеятельности человека позднего возраста и выступают факторами благополучного старения (Grainger, 2018). Отметим, что изменения в восприятии времени, модели психического (theory of mind) как способности понимать психические состояния других людей, являются составным элементом ряда неврологических и психических расстройств позднего возраста, что позволяет рассматривать эти изменения, как один из *биопсихосоциальных маркеров течения старения* (Allman, Meck, 2012; Teixeira, 2013; Olivera-Figueroa,‎ 2015; Henry et al., 2016; Cummings, 2017; Njomboro, 2017; Stephan, 2018). Эти процессы демонстрируют высокую эффективность в предсказании стратегий адаптации к процессу старения, преодоления психологических последствий травматизации и возможности благополучного старения (Natelson Love, 2015; Laureiro-Martine, 2017).

В пожилом и старческом возрасте происходят изменения в *когнитивно-эмоциональной* (Phillips, Slessor, 2014; Lecce, 2017; Gonçalves, 2018) и *временной* (Стрижицкая, 2006;2018 Киреева,2010; Микеладзе, 2016; Балашова, 2016; Teixeira et al., 2013; Laureiro-Martinez,2017; Pethtel,2018) *компетентностях*.

Наблюдается неустойчивость в равновесии между истощением и мобилизацией этих ментальных ресурсов, что отражается на способности адаптации к проблемам старости и старения (Bowling, 2011; Löffler, 2012; Kahana, 2012; Lundgren, 2015). В связи с этим возрастает значимость исследований таких ментальных ресурсов благополучного старения, как восприятие времени и модель психического, которые напрямую связанны с удовлетворенностью качеством жизни, чему было и посвящено *диссертационное исследование.*

Ознакомиться с диссертацией и авторефератом можно на сайте http://www.ipras.ru/cntnt/rus/media/on-layn-bibliote/avtorefera/n152-melyohin-al/obyavlenie-o-zashite-melyohina-a.html

Защита диссертации состоится в ФГБУН Институт психологии Российской Академии Наук 30 мая в 13-00.