



# Оглавление

Введение.....	5
<b>Глава 1</b>	
Психологические особенности старения .....	11
<b>Глава 2</b>	
Задачи развития и основные новообразования старости как заключительного этапа жизненного пути .....	31
Задачи развития в старости .....	32
Основные новообразования пожилого возраста .....	41
<b>Глава 3</b>	
Личность пожилого человека .....	53
Общие закономерности изменения личности в старости .....	53
Особенности эмоциональной сферы пожилых людей .....	63
Современные представления о проблемах личности пожилого человека .....	66
<b>Глава 4</b>	
Особенности межличностного общения в пожилом возрасте .....	72
Социальное содержание процесса старения .....	72
Близкий круг общения пожилых людей .....	85
Пожилые люди и религия .....	97
<b>Глава 5</b>	
Направления и специфика оказания психологической поддержки пожилому человеку .....	102
Социальная поддержка .....	109
Психологическое консультирование .....	113

Психотерапевтические методы в работе с пожилыми людьми .....	119
Обучение пожилых людей .....	123

***Глава 6***

<b>Проблема психопрофилактики старения и пути ее решения .....</b>	<b>129</b>
<b>Заключение .....</b>	<b>143</b>
<b>Литература .....</b>	<b>146</b>
<b>Об авторах.....</b>	<b>174</b>

## Введение

Тема старения в науке сравнительно молода и берет свое начало в середине XX века, когда стал очевидным существенный рост продолжительности жизни населения и все больше и больше людей стали доживать до преклонных лет. К настоящему времени важность этой темы признана в широком спектре академических дисциплин — в биологии, социологии и психологии, демографии, географии, антропологии и экономике, в гуманитарных науках и искусстве. Это расширение интереса закономерно привело к появлению новых вопросов и направлений исследований. Стало понятно, что старение — это продукт не только неизбежных биологических и психологических процессов, и даже не только конкретной жизненной истории и обстоятельств, но и отношений, ожиданий, предрассудков и идеалов общества и культуры, в которых люди развиваются и стареют [Coupland, 2004].

Упрощенный взгляд на жизненный путь как на «взлет и падение» глубоко укоренен в западной культуре. Согласно этому взгляду, единственный путь от середины жизни к ее концу — безжалостный упадок [Burgow, 1986; Cole, 1992; Thane, 2005]. Между тем в ряде традиционных культур жизненный цикл трактуется не в терминах взлета и падения, а в терминах циклического движения, где каждый из циклов или ступеней жизни имеет свою ценность [Tilak, 1989; Ram-Prasad, 1995]. На Западе же с развитием технического прогресса, с принятием доминирующей ориентации на разум и познание отношение к пожилым людям становилось еще более пренебрежительным. Их знания и опыт рас-

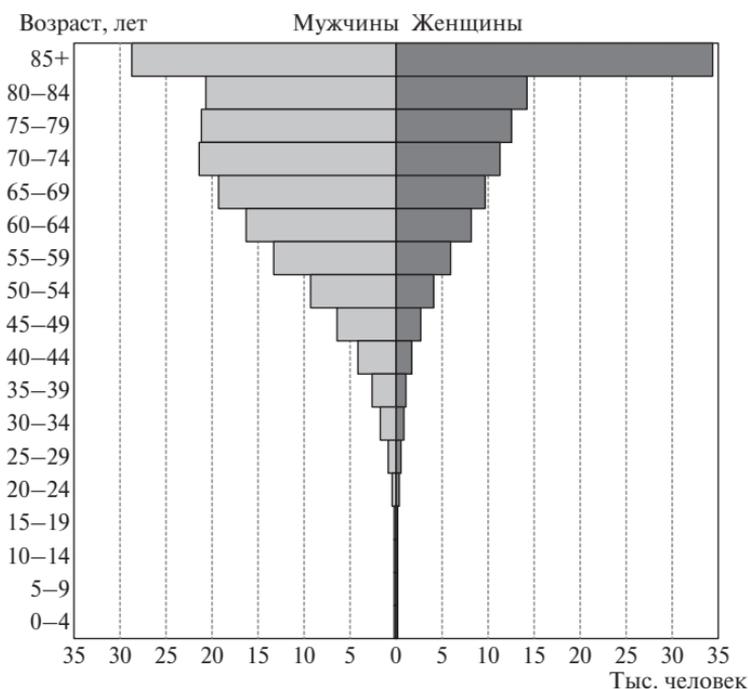
смащивались как основанные на устаревших способах поведения и потому менее актуальные для быстро меняющегося общества. Эти изменения также сопровождались снижением интереса к духовному смыслу старения [Cole et al., 2005]. Поэтому неудивительно, что, когда в XIX веке были предприняты первые попытки научного подхода к изучению поведения и работоспособности людей разного возраста, в отношении пожилых естественным образом возобладала пессимистическая позиция. Даже такой изобретательный мыслитель, как Фрейд, подчинился этому шаблону, считая людей старше 50 лет слишком негибкими, чтобы они могли извлечь для себя пользу из практики психоанализа [Biggs, 2005].

Однако с увеличением в населении доли пожилых людей, особенно в Европе и Северной Америке, во второй половине XX века стала очевидной необходимость изменить отношение к возрасту старости. Был введен термин «эйджизм» для обозначения необоснованного приписывания характеристик на основании хронологического возраста [Butler, 1987; Bytheway, 1995; 2011] и законодательно введены запреты несправедливой дискриминации по возрасту. Нынешнее общество стремится перейти к стратегиям поощрения позитивного и конструктивного отношения к пожилым людям, но для изменения парадигмы отношения к старости необходимо время. Современные исследования показывают, что пожилые способны на гораздо большее, чем принято было считать, что они могут быть гибкими и учиться новому. Однако их развитие может сдерживаться негативными ожиданиями окружающих и, что, возможно, еще важнее, их собственными. В связи с этим задача создания четкой современной картины развития

в позднем онтогенезе с уточнением ее специфических особенностей и механизмов развития приобретает еще большее значение. Изменение возрастного состава населения ставит перед наукой ряд вопросов психологического характера, в том числе преодоление негативного отношения к пожилым людям как ненужным обществу и поиск психологических средств содействия процессу их личного самоопределения.

Существенно меняется и сам социум, господствующие в нем установки и требования к людям, его составляющим. Стремительная цифровизация с ее эффектами, на фоне которой у пожилых людей возникает необходимость в освоении технических новинок и постоянной гонке за новой информацией, постоянном обучении, оказывает как положительное, так и отрицательное влияние на их личность и эмоциональное состояние. Важными аспектами социальных изменений, существенно влияющих на жизнь, послужили распространение вируса COVID-19 в начале 2020 года и ограничения в общении, диктуемые профилактическими мерами, что привело к сужению круга общения, в том числе к ограничению контактов с самыми близкими родственниками, детьми, внуками, провоцируя одиночество и тревогу. Негативное влияние на переживания пожилых людей мог оказать высокий риск тяжелого течения заболевания, а также высокая фактическая смертность пожилых от COVID-19, в том числе и среди личных знакомых (рис. 1).

Указанные социальные изменения могут оказывать как позитивное воздействие, например, способствовать развитию генеративности (ощущения себя важной частью единого целого в контексте человечества и связи поколений) и эмоциональной стабильности за счет



**Рис. 1.** Случаи смерти от COVID-19 по полу и возрасту по состоянию на 8 сентября 2020 года

*Источник:* По материалам журнала «Демоскоп Weekly» Института демографии НИУ ВШЭ <<http://www.demoscope.ru/weekly/2020/0879/barom06.php>> со ссылкой на источник: World Health Organization. 2020. Maternal, Newborn, Child and Adolescent Health and Ageing. <<https://www.who.int/data/maternal-newborn-child-adolescent/static-visualizations/COVID-Deaths-Age-Sex>>.

рефлексии, которая актуализируется у людей в тяжелые периоды жизни, так и негативное — например, нагнетание страха смерти, избегание социальных контактов, уход в одиночество и проч.

Наконец, важным аспектом становится стремительное старение населения как в России, так и во всем мире. По прогнозам ООН доля населения мира в воз-

расте 65 лет и старше к 2050 году увеличится до 16% от общей численности (для примера: в 1990 году доля пожилых людей этой возрастной категории составляла 6%, в 2019 году — уже 9% населения мира)<sup>1</sup>. По данным Росстата, по состоянию на 1 января 2020 года в России доля людей старше 50 лет составила 35,5% населения, а в возрасте 65 лет и старше — 15,5% населения страны<sup>2</sup>. Старение населения отмечается с 1960–1970-х годов и с каждым годом становится все более актуальной проблемой для всех стран. В первую очередь из-за экономических причин: снижение процента людей в возрасте активной трудоспособности увеличивает налоговую нагрузку, так как постоянно растет объем пенсионных выплат [Кудрин, Гуревич, 2012]. Частично с этим связана тенденция к повышению порога пенсионного возраста во многих странах, которая вносит существенные коррективы в траекторию жизненного пути современных пожилых людей. Вместе с тем то, как именно пожилой человек будет реагировать на происходящие социальные изменения и какие пути и способы адаптации к этим изменениям будет реализовывать, вплотную подводит нас к обсуждению проблемы субъектности пожилых.

Проблема поиска и организации социально-психологических условий развития личности в старости, поддержания и развития субъектности представляется чрезвычайно актуальной. Ее решение не только позволит стимулировать и поддерживать активность пожи-

---

<sup>1</sup> Старение населения мира по оценкам ООН 2019 года // Демоскоп Weekly. 2–15 декабря 2019 г. № 837–838. <<http://www.demoscope.ru/weekly/2019/0837/barom01.php>>.

<sup>2</sup> Материалы сайта Федеральной службы государственной статистики РФ. <[https://gks.ru/bgd/regl/b20\\_111/Main.htm](https://gks.ru/bgd/regl/b20_111/Main.htm)>.

лого человека в обществе, но и выведет эту тему в более широкий социальный контекст — создание психологических возможностей для адаптации пожилых людей к новой социальной ситуации и изменение отношения к ним в обществе.

В современных исследованиях и теоретических концепциях все более утверждается представление о старости как о возрасте развития [McAdams, 2006; Sneed et al., 2012; Jones, McAdams, 2013; Hearn et al., 2012; Westerhof et al., 2017] и др. Отечественные исследователи позднего онтогенеза (М.Д. Александрова, Л.И. Анцыферова, Т.В. Карсаевская, О.В. Краснова, А.Л. Лидерс, В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев и др.) также отмечают, что процесс старения представляет собой сочетание периодов приобретения и упадка, а не сводится лишь к постепенному угасанию функций. Однако вопрос о том, что позволяет личности пожилого человека развиваться и какие условия этому способствуют, до сих пор остается без ответа.

Сейчас все большая часть населения планеты доживает до старости, и для них, как и для предыдущих поколений, важно использовать возможность этих дополнительных лет не только для продолжения прежней деятельности, но и для осмысления прожитой жизни и свидетельства о непреходящих ценностях. Пожилой возраст может быть временем для продолжения развития и обретения нового понимания, новых смыслов, но прежде всего это время для оценки жизни, даже если ее условия становятся все более шаткими.

# ГЛАВА 1

## Психологические особенности старения

Возраст старости рассматривается в психологии как заключительный период человеческой жизни, начало которого условно связано с прекращением непосредственного участия человека в производительной жизни общества. Попытки выделения хронологических границ отделения старости от зрелого возраста предпринимались разными авторами (Б.Г. Ананьевым, Э.Ф. Зеером и др.), кроме того, существует официальная классификация ВОЗ<sup>1</sup> [ВОЗ, 2015], но такое выделение не всегда оправдано, как минимум, по трем причинам. Во-первых, в разных странах возраст выхода на пенсию отличается, а значит, какие-либо четкие хронологические границы фактического отхода от трудовой деятельности невозможны; кроме того, далеко не все пожилые люди с выходом на пенсию реально прекращают трудовую деятельность. Во-вторых, существуют огромные индивидуальные различия в проявлении признаков старения. Традиционно в европейских обществах признаки наступления старости связывали с постепенным снижением функциональных возможностей человеческого организма и ухудшением физического состояния, однако кроме них старость характеризуется собственно психологическими изменениями, такими как, например, интеллектуальный и эмоциональный уход во вну-

---

<sup>1</sup> Согласно классификации ВОЗ, возраст от 60 до 74 лет признан пожилым, от 75 до 89 лет — старческим, от 90 лет и старше — возрастом долгожителей.

тренний мир, в переживания, связанные с оценкой и осмыслением прожитой жизни [Ермолаева, 2010а; 2016а; 2016б]. В-третьих, существуют еще и культуральные различия в восприятии и отношении к старости. В разных странах и культурах старость может маркироваться по-разному и, если в европеизированных обществах и в США большой проблемой становится эйджизм и в качестве реакции на него стремление пожилых людей максимально долго избегать маркера «старый» как символа упадка и угасания [Butler, 1987; Bytheway, 1995; 2011; Thompson et al., 1990], то, например, в традиционных обществах старость может выступать равноценным по значимости периодом в циклической по своей структуре человеческой жизни, имеющим не только свои социальные задачи (помощь в воспитании подрастающего поколения, сохранение и трансляция традиционных ценностей и др.), но и определенные социальные привилегии (уважение, признание права на осуждение или порицание и др.) [Tilak, 1989; Ram-Prasad, 1995].

Дать единую полную и исчерпывающую характеристику старости на сегодняшний день невозможно. Ряд исследователей рассматривают этот возраст с точки зрения потерь и утрат, как экономических и социальных (ухудшение материального положения, связанное с выходом на пенсию и невозможностью продолжать трудовую деятельность из-за физического упадка), так и психологических и индивидуальных (когнитивное снижение, эмоциональное обеднение), которые приводят к потере автономии и нарастанию зависимости пожилого человека от помощи окружающих или государства. С другой стороны, растет количество исследований, утверждающих, что старость можно и нужно

рассматривать как возраст развития, в котором интеллектуальный, эмоциональный и личностный потенциал, опыт и знания пожилых людей аккумулируются. Это дает человеку возможность приспосабливаться к возрастным изменениям, которые происходят сразу на нескольких уровнях — биологическом, социальном и психологическом. В биологическом плане пожилому человеку необходимо справляться с нарастающей хрупкостью и уязвимостью организма, которые повышают вероятность усугубления имеющихся и возникновения новых болезней и смерти. Изменения в социальном плане обусловлены выходом на пенсию и заключаются в смене социального статуса, ролей и поведенческих паттернов пожилого человека. В психологическом плане пожилой человек осознает, переживает и ищет способы совладать с происходящими изменениями. Такая точка зрения позволяет рассматривать старение как поиск вариантов оптимального биологического благополучия путем психологической адаптации в рамках текущего социального контекста и окружения. Не стоит забывать при этом, что реальные социальные условия могут значительно различаться в разных странах и регионах. Так, современные исследования показывают, что относительно поздние пики счастья и благополучия на седьмом десятке и позже, отмечаемые в североамериканском и западноевропейском обществах, не имеют аналогов в менее богатых обществах Восточной Европы. В этих странах снижение уровня выраженного счастья начинается уже в среднем возрасте и продолжается до старости [Steptoe et al., 2012; 2014]. Даже среди западноевропейских стран наблюдаются значительные различия в выраженном благополучии пожилых людей [Ploubidis, Grundy, 2009]. Эти данные напоминают нам

о том, что физиологические и психологические изменения с возрастом всегда происходят в социальном контексте.

Как ни парадоксально, геронтология, изучающая возраст старости — самый поздний возраст жизни, является самой молодой областью современной возрастной психологии. Довольно долгое время в науке преобладали взгляды на старость как на период упадка, тотального и одновременного старения всех жизненных функций, установившиеся после исследований угасания когнитивных функций в старости Ф. Гальтоном. Однако со временем стало появляться все большее количество наблюдений и исследований, свидетельствующих, что в старости, наряду с процессами инволюции, существуют и другие процессы и факторы, им противостоящие. В настоящий момент старость рассматривается в геронтологии как период качественной перестройки организма с сохранением особых приспособительных функций на фоне общего их спада. При этом стратегии адаптации в пожилом возрасте, судя по данным исследователей, могут отличаться от стратегий, которые используют молодые люди для совладания с изменениями в своей жизни.

Так, Пол и Маргрет Балтес [Baltes, Baltes, 1990; Freund, Baltes, 1998] в рамках предложенной ими модели селективной оптимизации с компенсацией предположили, что люди управляют своей жизнью и ограниченными ресурсами, применяя три стратегии: выбора, оптимизации и компенсации. Стратегия выбора связана с концентрацией на целях или областях деятельности, которые выступают наиболее приоритетными с точки зрения имеющихся у индивида навыков и возможностей. Такой процесс выбора подразумевает постоянное

сужение диапазона доступных альтернативных вариантов. Хотя сужение выбора происходит на протяжении всей жизни, начиная с детства, оно, скорее всего, станет наиболее заметным в пожилом возрасте, учитывая давление растущих ограничений и общее снижение способностей и энергии [Baltes, 1997]. Однако, если пожилому человеку удастся сократить виды деятельности до областей с высокой эффективностью, то они могут приносить такое же удовольствие [Carstensen, 1991]. Стратегия оптимизации, напротив, предполагает постоянные усилия и тренировку навыков, необходимых для достижения поставленных целей. Сюда можно отнести и накопление знаний и опыта, приобретение новых навыков и умений и изменение собственного поведения для достижения целей. Третья стратегия — компенсации — используется, когда располагаемые возможности снижены или утрачены. Принцип компенсации предполагает использование альтернативных средств для достижения желаемой цели или для поддержания функционирования и сохранения эффективности деятельности на желаемом уровне. Стратегия компенсации отражает признание ограничений или проблем в окружающей среде и необходимость реагировать на эти ограничения или потери, принимая меры, чтобы уменьшить любое потенциальное ухудшение. Примерами реализации этой стратегии могут служить как использование вспомогательных средств, компенсирующих физиологические недостатки (очки при снижении зрения, слуховой аппарат при снижении слуха и проч.), так и изменение поведения и смена видов деятельности, помогающие человеку компенсировать потери, оставаясь при этом эффективным (переход от активной трудовой деятельности к преподаванию

и консультированию). В исследовании Джулии Вульф и коллег [Wolff et al., 2016] было показано, что старение связано с более активным использованием стратегий выбора, оптимизации и компенсации (выделенных П. и М. Балтес). Участниками стали 310 пожилых немцев с многочисленными заболеваниями (в возрасте 64+), которых обследовали дважды в течение шести месяцев. Результаты показали, что наличие серьезных заболеваний было связано с более активным использованием указанных стратегий, которое, в свою очередь, было связано с улучшением показателей удовлетворенности жизнью и самооценки здоровья. Таким образом, ограничивая диапазон вариантов и выбирая только наиболее важные или приятные виды опыта или деятельности, пожилые люди могут получить удовольствие и наслаждение от жизни и деятельности даже с учетом серьезных ограничений.

Йохен Брандтштедтер и его коллеги из Трирского университета [Rothermund, Brandtstädter, 2003] попытались объяснить, каким образом потери в развитии с возрастом могут быть уменьшены с помощью двух взаимосвязанных процессов — ассимиляции и аккомодации. Ассимилятивный копинг представляет собой форму активного приспособления к окружающей среде и условиям жизни и предполагает, что человек активно пытается изменить окружающую среду в соответствии с собственными целями и ожиданиями. Однако когда с возрастом нарастают угрозы и потери, человек переходит к реализации второй стратегии — аккомодации. Аккомодационный копинг связан с корректировкой целей и устремлений в сторону их уменьшения в свете сдерживающих факторов и ограничений в окружающей среде, в результате физического нездо-

ровья или снижения мобильности. Он может также включать переоценку имеющегося опыта, приписывание позитивного значения новым целям и опыту или проведение самоповышающих сравнений. В кросс-секционном исследовании с участием почти 4 тыс. человек Брандтшtedтер и Грeвe [Brandtstädter, Greve, 1994] обнаружили наличие линейной зависимости от возраста как для шкалы ассимиляции ( $r = 0,19$ ;  $p < 0,001$ ), так и для шкалы аккомодации ( $r = -0,22$ ;  $p < 0,001$ ). В частности, было показано, что пожилые с большей вероятностью вовлекаются в процессы аккомодации, в то время как молодые взрослые люди с большей вероятностью вовлекаются в стратегии ассимиляции. Кроме того, обе шкалы положительно коррелировали с показателями оптимизации, удовлетворенности жизнью и отсутствия депрессии.

В отечественной психологии старость с позиции адаптации к возрастным изменениям рассматривал И.В. Давыдовский [Давыдовский, 1967]. В старости, по его мнению, имеет место сочетание объективных ограничений и самоограничений жизненных отправлений. Такое самоограничение обусловлено инстинктом самосохранения и выполняет охранительную и приспособительную функции. Оно ориентировано в первую очередь на сохранение функциональности и представляет собой специфическую для этого возраста форму приспособления к изменениям внешней среды. Саму старость И.В. Давыдовский характеризует как «стесненную в своей природе жизнь» [Там же]. Такое «стеснение» выступает как особое присущее старости физиологическое состояние, вызванное не болезнями, а необходимостью адаптации к происходящим изменениям [Ермолаева, 2002; 2007].

Изменения в старости носят не количественный, а качественный характер. Происходит перестройка всех соматических и психоэмоциональных процессов. Приспособление к этим изменениям сопровождается выработкой новых адаптационных установок. Таким образом, в старости развитие не сводится только к поступательному — повышению эффективности деятельности субъекта во всех сферах его жизни, как это принято трактовать применительно к молодости. В старости процесс развития приобретает специфику и заключается в обогащении психических возможностей за счет выработанных механизмов адаптации даже на фоне их общего спада. При этом обогащение арсенала адаптивных механизмов в старости происходит одновременно с потерей некоторых прежних способностей [Baltes, 1997].

В настоящее время очевидна необходимость комплексного объективного знания о пожилых людях. Предметное поле и научный инструментарий лишь одной области научного знания (социальной геронтологии или геронтологической медицины) не дает возможности получить исчерпывающие сведения о старости, проблемах и перспективах этого возраста. В то же время как в России, так и во всем мире отмечается стремительное старение населения, причем увеличение числа пожилых сопровождается снижением рождаемости и прироста молодежи, что в перспективе, из-за постоянного постепенного снижения количества людей трудоспособного возраста, значительно увеличит налоговую нагрузку на них и на государство, которое должно выплачивать достойную пенсию и обеспечивать помощь пожилым. Общая продолжительность жизни во всем мире постепенно растет. Однако по данным

ВОЗ рост продолжительности жизни не всегда должен трактоваться напрямую. Так, в странах с низким и средним уровнем доходов он обеспечивается в основном за счет снижения смертности в детстве и в молодости за счет улучшения качества медицинской помощи, а также снижения смертности от инфекционных заболеваний благодаря профилактике и системе вакцинации. Только в странах с высоким уровнем доходов постоянный рост ожидаемой продолжительности жизни напрямую связан со снижением смертности среди пожилых людей [ВОЗ, 2015, с. 3]. Вместе с тем ВОЗ отмечает, что увеличение продолжительности жизни в современном мире далеко не всегда ассоциировано с удлинением периода хорошего здоровья. Имеющиеся факты и данные медицинских исследований приводят к неутешительным выводам о том, что современные пожилые люди имеют скорее более слабое здоровье, чем их родители в том же возрасте [Там же, с. 4]. Это накладывает на общество и государство дополнительные обязательства по организации доступной среды для пожилых людей и развитию системы медицинской профилактики и сопроводительного медицинского ведения хронических заболеваний. Нельзя также забывать, что существование культурных различий в оценке старости даже на фоне процессов глобализации должно учитываться при научном рассмотрении проблемы [Stephoe et al., 2012; Ploubidis, Grundy, 2009]. Поэтому только системное комплексное исследование старения и старости в широкой перспективе позволит наметить обоснованные пути оптимизации процесса старения как отдельного индивида, так и общества в целом, раздвинуть рамки активного трудоспособного возраста, повысить статус пожилых граждан в обществе, сделать жиз-

недеятельность пожилого человека благополучной, активной и полноценной, предоставив ему возможности не только для достаточно долгой жизни, но и для дальнейшего раскрытия потенциала и самореализации. Питер Коулман указывает, что с возрастом дифференциация, а не стандартизация становится нормой. Нет некоего единого для всех правильного пути успешного старения, в реальности существуют различные стили жизни, индивидуальные траектории жизненного пути [Coleman, O'Hanlon, 2017].

Очень важные открытия в этой области были сделаны американскими специалистами. На основе многолетних лонгитюдных исследований они показали, что старость — это взаимодействие многих биологических, психологических и социальных процессов, оказывающих множественный эффект на развитие. Когда активность одних функций ухудшается, в других функциях могут происходить процессы развития и компенсации [Ермолаева, 2010а]. Более того, объем интра- и интериндивидуальных различий может отличаться. Интраиндивидуальные различия означают, что человек может обнаружить стабильность какой-либо одной способности и снижение других. Интериндивидуальные описывают различия между индивидами. Так, американский психиатр Джин Коэн [Cohen, 2005], опираясь на методы исследования нейронаук, смог опровергнуть некоторые ложные предположения о старении мозга. В частности, было показано, что мозг способен наращивать новые нейроны на протяжении всей жизни. Кроме того, научные данные свидетельствуют, что с возрастом люди способны более эффективно использовать оба полушария мозга. Это, по мнению Коэна, делает возможным более конструктивное использова-

ние личных воспоминаний и увеличение способности к рефлексии, наблюдаемые в пожилом возрасте. Одним из следствий этого является более глубокое самоощущение: раньше человек был в меньшей степени сосредоточен на самом себе и в большей — на отношениях с миром. На основе собственных исследований и данных других исследователей Коэн предложил расширить две последние стадии жизни, по Эрику Эриксону, до четырех фаз: от фазы оценки середины жизни к фазе освобождения, затем к фазе подведения итогов и «фазе бис», в которой у очень пожилых людей возникает желание заново обдумать и сформулировать свои смыслы и обязательства по отношению к жизни, а также праздновать и утверждать эти смыслы жизни и общения. Коэн приводит неврологическое объяснение повышенного использования памяти в пожилом возрасте, говоря об обнаруженных изменениях в гиппокампе мозга. Исследуя 70-летних, он отметил, что когда они рассказывают истории из своей жизни, «загораются» обе стороны гиппокампа (т.е. и правая сторона тоже), и назвал автобиографию «шоколадом для мозга», оптимальным опытом «смакования», сочетающим любопытство, интуицию и страсть [Cohen, 2005]. И это снова подводит нас к выводу, что старость нельзя однозначно приравнивать к периоду глобального упадка.

В современной науке можно выделить две точки зрения на поздний возраст жизни: одна предполагает наличие в старости потенциала развития, другая — наличие потенциала только для компенсации. Во многих исследованиях была показана возможность развития способностей в старости, которая подтверждает относительную пластичность интеллектуальных процессов пожилых людей [Ермолаева, 2010а]. Однако представ-

лен и критический взгляд, предостерегающий от чрезмерной идеализации возможностей развития в пожилом возрасте, так как она может привести к негативной оценке тех пожилых людей, чья жизненная траектория развития по каким-либо причинам не соответствует таким представлениям [Coleman, O'Hanlon, 2017].

Изучение старения предполагает рассмотрение и решение целого комплекса проблем, связанных не только с изучением особенностей личности и психики пожилого человека, но и его взаимоотношений с обществом, культурной обусловленности старения и отношения к старости в обществе, экономической эффективности различных стратегий трудовой занятости людей пожилого возраста и других вопросов. Исследование специфики протекания процесса старения, возможностей профессиональной деятельности, степени и характера включенности пожилых людей в общественные отношения, уровня их адаптации к своему изменяющемуся состоянию, положению и месту в обществе чрезвычайно важно для обеспечения более эффективного приспособления людей позднего возраста к своим возрастным изменениям, к возрасту «социальных потерь», и для поиска новых возможностей. Следует признать, что процесс геронтогенеза двойствен и разворачивается по двум направлениям: конструктивному и деструктивному. Варианты развития в пожилом возрасте, таким образом, могут быть обусловлены специфическими особенностями протекания предшествующих этапов жизненного цикла (как соматическими, так и социальными и психологическими), т.е. могут рассматриваться и оцениваться с точки зрения индивидуальной жизненной траектории каждого человека.

Л.И. Анцыферова [Анцыферова, 2006] выделила два варианта старения, которые зависят от того, как человек прошел свой жизненный путь. Первый из описанных вариантов старения, который автор характеризует как успешный, предполагает, что люди заранее готовятся к выходу на пенсию. Они находят для себя целый спектр значимых занятий, которые заполняют их свободное время и будут поддерживать активность после отхода от профессиональной деятельности. В этом случае выход на пенсию часто воспринимается как освобождение от прежних социальных ограничений и требований профессиональной роли и не вызывает негативных переживаний, чувства ненужности, оторванности от общества и потери идентичности. Напротив, самореализация в новых видах деятельности повышает удовлетворенность собственной жизнью [Там же]. Американские исследователи Элейн Каминг и Уильям Генри [Cumming, Henry, 1961] также указывали, что общество одновременно с освобождением пожилых от социальных обязательств дает им новые права: возможно, впервые в жизни люди становятся свободными, чтобы говорить то, что они думают обо всем и обо всех.

Второй вариант старения, описанный Л.И. Анцыферовой, являет совершенно иную картину. Люди, сосредоточенные лишь на выполнении профессиональной деятельности и реализации своих профессиональных ролей, с выходом на пенсию зачастую переживают тягостное ощущение ненужности и отчуждения от общества, потерю идентичности и тотальное снижение активности [Анцыферова, 2006].

И отечественные, и зарубежные исследователи указывают на сложную структуру процесса старения. Старение характеризуется гетерохронностью, т.е. не про-

текает линейно и однонаправленно. Кроме того, в ходе практических исследований обнаруживаются существенные межличностные различия, обусловленные в том числе социальной ситуацией. Как отмечает О.В. Краснова [Краснова, Лидерс, 2002], социальная ситуация для пожилого человека детерминирована множественностью разноплановых факторов, в том числе условиями его ранней жизни, социальными, культурно-историческими и личностными особенностями. Бернис Нойгартен [Neugarten, Neugarten, 1987] указывала на необходимость признать наступление в современном мире «общества, не зависящего от возраста», в котором такие факторы, как образование или способности, оказывают большее влияние на возможности и траекторию жизненного пути, чем хронологический возраст. В настоящее время в литературе описаны различные стратегии адаптации к возрастному фактору в старости. Эти стратегии столь множественны и многообразны, что специалисты затрудняются в описании единого, пусть даже очень сложного процесса старения. Все эти факторы усиливают пристальный интерес, особое внимание к проблеме старости и старения со стороны общества.

Исследователи не могут прийти и к единой трактовке и пониманию сущности возраста старости. Многие связывают старость с отходом от активной жизни и продуктивной в социальном плане деятельности, с углублением в себя, в свой духовный мир, в пройденный жизненный путь, как, например, Э. Каминг и У. Генри в своей теории разъединения [Cumming, Henry, 1961]. Согласно их взглядам, индивид отстраняется от основных жизненных ролей, в то же время общество перестает зависеть от него в выполнении этих ролей. Однако критика этой теории была настолько весома, что воз-

никло целое направление исследований в рамках теории активности, утверждавшее, что пожилому человеку выгоднее продолжать выполнять социальные роли, а не уходить от них, и теорию разъединения стали приводить как пример общего теоретизирования, к которому геронтология не должна обращаться [Achenbaum, Bengtson, 1994].

В отечественной психологии также существует альтернативная трактовка пожилого возраста с позиций субъектного и всевозрастного подходов, в рамках которых психическое развитие характеризуется как многомерное, многоформенное и разнонаправленное. В поздних периодах одновременно со спадом психических возможностей происходит и их обогащение, а успешность развития человека зависит от того, насколько он сам выступает субъектом, создателем условий своей жизни [Ананьев, 2010; Анцыферова, 2006; Слободчиков, Исаев, 2012].

Так, М.В. Ермолаева [Ермолаева, 2010а; 2016а] выделяет два типа старения — оптимальный и нормативный. Первый предполагает активность субъекта, его ориентацию на расширение круга социальных связей, которые приносят ему ощущение собственной общественной полезности и значимости. Вторая стратегия — нормативного старения — предполагает ориентацию пожилого человека лишь на продление своего существования, выживание.

Вместе с тем М.В. Ермолаева [Ермолаева, 2016а] указывает, что активная жизненная позиция, присущая оптимальному типу старения, не возникает сама по себе в одночасье. Она становится закономерным продолжением и выражением всего предыдущего жизненного пути. Так, в период кризиса середины жизни человек

может как ориентироваться на поиск экзистенциальных смыслов, так и отказаться от переоценки собственных ценностей и смыслов. В последнем случае взрослый человек сохраняет иллюзию о себе как о молодом — и в дальнейшем это приводит к отчаянию и разочарованию в жизни [Слободчиков, Исаев, 2012].

Следующий острый возрастной кризис переживается еще до выхода на пенсию. Он связан с так называемой предметной смертью: человек осознает, что он уже не успевает за изменениями мира и новыми технологиями, а его дела теряют актуальность в контексте современности. Если он не боится провести ревизию своего «интеллектуального оборудования» и духовного багажа, то получает возможность идти навстречу переменам и осваивать новые виды деятельности, таким образом активно выстраивая траекторию будущей жизни. Если же не осмыслить происходящие изменения, это приведет к еще большему нарастанию негативных переживаний, пессимистичных ожиданий и изнуряющей тревоги [Ермолаева, 2016б].

Выбирая и утверждая активную позицию, особенно при прохождении трудных, кризисных этапов, человек получает возможность поступательного развития на протяжении всей жизни, включая период старости. Кроме того, активность в отношении построения собственной жизненной траектории, осознанность и осмысленность каждого совершаемого выбора позволяют ощущать подлинное авторство своего пути, что способствует сохранению высокого уровня удовлетворенности прожитой жизнью в пожилом возрасте [Там же].

Таким образом, выявление психологического своеобразия в поздние годы требует изучения особенностей развития человека на протяжении всей жизни и учета

многих факторов. Это подкрепляет и отмечаемая многими современными авторами противоречивость в данных лонгитюдных исследований людей пожилого возраста. Например, результаты лонгитюдного исследования старения в штате Огайо [Atchley, 1999] показали, что большинство испытуемых с возрастом все больше привязываются к материальным вещам и все меньше связывают себя с прошлыми и будущими поколениями. Результаты другого лонгитюдного исследования, проведенного в Беркли, штат Калифорния, напротив, свидетельствуют об усилении с возрастом универсальных моральных установок и снижении внимания к групповым различиям [Dillon, Wink, 2007].

Вопрос о стратегиях развертывания старости и о факторах, их определяющих, является исключительно актуальным. Кроме того, представляется малообоснованным использование самого понятия «старость» (ассоциируемого с потерей трудоспособности, пассивностью и последующей инвалидизацией) в отношении позднего периода плодотворной жизни тех людей, которые сознательно строили свой жизненный мир в соответствии со своими замыслами. Понятие «старость» более целесообразно относить к биологической инволюции, доминирование которой над другими формами старения (психической, социальной) характерно для адаптивного способа жизни на завершающем этапе. Напротив, выбрав для себя активный способ жизни, человек последовательно проходит период зенита зрелости, поздней зрелости и период «откровения Ино-бытия». Старости в традиционном понимании нет места на этой траектории жизненного пути, нет места и страху старости. Однако поступательное развитие жизни дается ценой огромных усилий переступания через себя, отказа

от кажущихся заманчивыми возможностей (неаутентичных, не соответствующих жизненному замыслу). Принятие собственной старости есть результат активной творческой работы по переосмыслению жизненных установок и позиций, переоценке жизненных ценностей. При этом отсутствует депрессивная проекция в прошлое, нет ретроспективного разматывания пережитых конкретных событий с идеей или намеком на самообвинение. Отсутствуют попытки найти виноватого или винить себя в неправильно (с сегодняшней точки зрения) прожитой жизни. По мнению Н.Ф. Шахматова, активный мыслительный процесс, направленный на решение вопросов «познания собственного существования», «познания себя», т.е. вопросов, составляющих содержание жизни человека, в большей мере способствует сохранности личности в пожилом возрасте [Шахматов, 2005].

В то же время в отечественной геронтологической литературе описаны варианты неадекватных установок в отношении собственной старости вплоть до полного неприятия, например: регрессия (возвращение к прошлым формам поведения, проявляющееся в форме «детского» требования помощи независимо от состояния здоровья); добровольная изоляция от окружающих (пассивность и минимальное участие в общественной жизни); бунт против процессов старения (отчаянные попытки сохранить уходящую зрелость, выражающиеся в манере одеваться, проведении досуга) [Яцемирская, 2006]. При неадекватном отношении к старости у пожилых людей возникает ощущение неудовлетворенности жизнью, оскудение чувств, что вместе с хроническим недомоганием и прогрессирующей утратой интереса к окружающему провоцирует негативные

изменения личности в форме «заострения» личностных черт [Шахматов, 2005].

Многообразие индивидуальных моделей жизни пожилого человека подробно изучено О.В. Красновой [Краснова, Лидерс, 2002]. Объектом исследования явились факторы, определяющие выбор модели, к которым были отнесены параметры психологического благополучия, психический статус, субъективные показатели здоровья, уровень удовлетворенности социальными взаимодействиями, материальным положением, степень выраженности психометрических параметров жизни в зависимости от социальных условий. На основании многолетнего комплексного исследования автор делает вывод, что в силу детерминированности социальной ситуации развития в старости множественностью разноплановых факторов личность пожилого человека вырабатывает специфические стратегии адаптации, или совладания с изменениями ситуации, в том числе возрастными. При этом О.В. Краснова отмечает, что продуктивная стратегия адаптации определяется принятием новых позиций, ценностей и фактов биографии, позитивными воспоминаниями, высокой субъективной оценкой социальных взаимодействий и многоаспектностью идентичности [Краснова, 2006].

Проведенный анализ существующих работ в области психологии старения позволяет сделать вывод, что большинство исследований описывают не общий ход, а отдельные линии, модели или стратегии адаптации личности пожилого человека к социальным условиям развития. Вместе с тем авторы, различно понимая процесс старения, обнаруживают единство взглядов на существование двух различных по степени и направленности активности моделей адаптации, или совлада-

ния личности с изменениями ситуации развития, в старости. Речь идет о конструктивной и деструктивной моделях адаптации личности. Однако стоит отметить, что на сегодняшний день существует ряд неразрешенных противоречий развития на заключительном этапе жизненного пути, к которым можно отнести противоречия между потребностями пожилых людей в психологической и социальной поддержке со стороны общества и негативными социальными установками по отношению к поздней возрастной группе, между специфической многогранностью, сложностью личностного самоопределения в старости и недостаточной разработанностью сложившихся форм и методов фасилитации личностной адаптированности пожилых людей, между накопленным жизненным опытом и закономерным снижением энергетического потенциала, сопряженного с процессами биологического старения.

## ОБ АВТОРАХ

*Подольский Андрей Ильич* — доктор психологических наук, профессор, профессор Института образования Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики». Окончил факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Область научных интересов — психология развития, психология обучения. Является автором более 300 монографий, учебных пособий и статей по данной проблематике на русском и иностранных языках.

*Ермолаева Марина Валерьевна* — доктор психологических наук, профессор. Окончила факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Область научных интересов — психология развития, геронтопсихология, психопрофилактика старения, психология искусства.

*Шоркина Надежда Андреевна* — магистр психолого-педагогического образования. Окончила магистратуру кафедры ЮНЕСКО «Культурно-историческая психология детства» Московского государственного психолого-педагогического университета. Область научных интересов — психология развития в раннем и позднем онтогенезе, психология идентичности.