

Марина Ермолаева

ПСИХОЛОГИЯ
ЗРЕЛОГО И ПОЗДНЕГО
ВОЗРАСТОВ

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

МОСКОВСКИЙ ПСИХОЛОГО-СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ



УДК 159.922
ББК 88.37
Е74

Главный редактор
Д. И. Фельдштейн

Заместитель главного редактора
С. К. Бондырева

Члены редакционной коллегии:

А. Г. Асмолов

В. А. Болотов

В. П. Борисенков

А. А. Деркач

А. И. Донцов

И. В. Дубровина

М. И. Кондаков

В. Г. Костомаров

Н. Н. Малофеев

Н. Д. Никандров

В. А. Поляков

В. В. Рубцов

Э. В. Сайко

Ермолаева М. В.

Е74 Психология зрелого и позднего возрастов в вопросах и ответах: Учеб. пособие. — М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004.— 280 с. — (Серия «Библиотека психолога»).

ISBN 5-89502-495-5 (МПСИ)

ISBN 5-89395-533-1 (НПО «МОДЭК»)

Настоящее учебно-методическое пособие построено как справочник по психологии зрелых и поздних возрастов. Оно представляет собой последовательный анализ обширного фактического материала, касающегося наиболее длительного периода жизненного цикла с позиций целостной современной картины онтогенеза психики, представленной ведущими теориями отечественной и зарубежной психологии развития, с учетом признания гносеологического и интеграционного значения культурно-исторической концепции Л. С. Выготского и созданного им учения о возрасте.

Книга предназначена для студентов, обучающихся по специальности «Психология», практических психологов, педагогов и социальных работников.

УДК 159.922
ББК 88.37

ISBN 5-89502-495-5 (МПСИ)

ISBN 5-89395-533-1 (НПО «МОДЭК»)

© ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ

Российской академии образования (РАО), 2003

© Московский психолого-социальный институт, 2003

© Оформление. НПО «МОДЭК», 2003

Введение

Данное учебное пособие представляет собой последовательный разбор наиболее сложных вопросов, возникающих у студентов в ходе освоения лекционного материала по курсу «Психология зрелых и поздних возрастов», а также вопросов, вызывающих наибольшие трудности на семинарских занятиях не только в плане ответов на них, но и в плане самостоятельной формулировки проблемы с позиций научного мышления.

Глава 1 книги посвящена теоретическим проблемам возрастной психологии и психологии развития, анализу ведущих отечественных и зарубежных концепций онтогенеза. Эта глава представляется особенно важной, ключевой, поскольку именно с позиций основных положений, задач и принципов возрастной психологии возможна интерпретация обширного фактического материала, касающегося психологии зрелости и старости. Вписать эти возрасты в общую систему знаний, охватываемых курсом «Возрастная психология. Психология развития», возможно только с позиций учения Л. С. Выготского о возрасте и культурно-исторической концепции. Многие закономерности психического развития в зрелых и поздних возрастах получили интерпретацию в зарубежной психологии с учетом основных положений генетической эпистемологии Ж. Пиаже и эпигенетической концепции Э. Эриксона. Таким образом, психологическое исследование развития в зрелом возрасте и старости должно предваряться глубоким анализом основных теоретических положений возрастной психологии и психологии развития. Этому анализу посвящена данная глава книги.

В последнее время появилось большое количество содержательных современных монографий и учебников по психологии развития и возрастной психологии. Это прежде всего книги Л. Ф. Обуховой, Д. И. Фельдштейна, В. И. Слободчикова, Б. И. Исаева, Т. Д. Марцинковской, объемная коллективная монография под редакцией А. А. Реана, многочисленные хрестоматии. Однако опыт преподавания дисциплины «Возрастная психология» в ходе подготовки психологов-специалистов показывает, что, несмотря на хорошую обеспеченность курса учебниками и научно-методическими пособиями, уровень осмысления студентами получаемых знаний недостаточно высок. Основную сложность вызывает установление взаимосвязи теоретической модели общего хода психического развития в онтогенезе и феноменологии психологического развития человека на последовательных этапах жизненного цикла. У студентов подчас возникает трудность в усмотрении конкретной психологической реальности за понятиями «высшая психическая функция», «идеальная форма», «социальная

ситуация развития», «источник», «условия», «ход» психического развития. Возрастная психология является как теоретической, так и практической дисциплиной, но в тесной взаимосвязи этих ее сторон: именно знания о движущих силах, источниках и условиях психического развития ребенка, накопленные отечественной и зарубежной психологией, позволяют выявить закономерности и разобраться в феноменологии психического развития человека на протяжении онтогенеза (в данном случае в зрелых и поздних возрастах). Таким образом, четкие теоретические формулировки должны быть наполнены феноменологическим смыслом и стать не просто знаниями, но инструментом современного научного мышления студента в ходе его подготовки как дипломированного специалиста-психолога. В связи с этим данное учебное пособие нацелено не на повторение содержания уважаемых и авторитетных изданий, а на вскрытие и прояснение наиболее сложных для студентов вопросов, что, по нашему мнению, должно способствовать формированию особого способа интеграции знаний, определяемого ведущими принципами отечественной психологии и современным типом научной рациональности.

Вторая группа проблем, вызывающих трудности в освоении курса, связана с выявлением узловых моментов в системе теоретических концепций. Подчас студенты знают зарубежные теории развития лишь по их критике отечественными психологами. Действительно, курс нацелен на освоение теоретической позиции и методологии, прежде всего отечественной возрастной психологии, но это, разумеется, невозможно без глубокого анализа наиболее авторитетных концепций западных психологов. Такой анализ способствует созданию четкой современной картины онтогенетического развития, основанной на признании гносеологического и интеграционного значения культурно-исторической концепции Л. С. Выготского.

Третья группа трудностей, с которыми сталкиваются студенты в ходе изучения курса связана с уяснением соотношения содержания основных методологических понятий: «возрастная психология», «психология развития», «развитие», «социализация», «взросление». Таким образом, содержание главы 1 призвано прояснить для студентов наиболее сложные и дискуссионные вопросы и способствовать доминированию у них целостного подхода к проблеме психологического развития, организующего и преобразующего взаимосвязи между наиболее влиятельными концепциями, а также отраслями психологического знания.

Глава 2 посвящена раскрытию содержания психического развития в зрелости на основе учения Л. С. Выготского о возрасте. В этой связи основным обсуждаемым вопросом является содержание социальной ситуации развития, ведущей деятельности, основных новообразований и нормативных кризисов зрелого возраста. Эта глава невелика по объему, поскольку важнейшие проблемы зрелого возраста (такие, как проблемы создания семьи, детско-родительских отношений, проблемы профессионального самоопределения) рассматриваются в рамках других психологических курсов. Вопросы, затрагиваемые в главе 2, касаются прежде всего аспекта развития в зрелом возрасте.

В наиболее объемной главе 3 раскрывается психологическое содержание старости — заключительного этапа жизненного цикла. Анализ этого возраста также осуществляется с позиций учения о возрасте и основных принципов психологии развития: принципа гетерохронности, метаморфозы и др.

В настоящее время очевиден дефицит научно-практической литературы по проблемам геронтопсихологии, поэтому глава 3 включает широкий круг информации по психологии старости в форме наиболее дискуссионных вопросов и ответов на них. Наибольшее внимание, на наш взгляд, - следует уделить разделу «Психологическая помощь пожилым людям», поскольку эта проблема впервые раскрывается в столь полном объеме.

Глава 1

Проблемы возраста и проблемы развития в психологии

1. Что изучает возрастная психология?

Возрастная психология — отрасль психологии, в которой изучаются феномены и закономерности психического развития, особенности перехода от одного периода психического развития к другому. Психология развития включает в себя такие разделы, как психология детства, отрочества, юношеского возраста, зрелости и старости. Содержание возрастной психологии обусловлено тем, что она имеет дело с особой единицей анализа — возрастом, или периодом развития. Возраст характеризуется теми специфическими задачами освоения форм культуры, которые решаются человеком, а также качественно новыми типами деятельности и соответствующими им психологическими новообразованиями, которые возникают на данной ступени развития и определяют сознание человека, его отношение к себе и к окружающему миру в целом [30]. Таким образом возрастная психология стремится к раскрытию психологического содержания возрастов на протяжении всего онтогенеза человека от рождения до старости.

2. Что, по мнению отечественных психологов, представляет собой развитие психики в онтогенезе?

Развитие понимается как последовательность переходов от одной качественной ступени к другой. Содержание подобных переходов проявляется в основных новообразованиях (Л. С. Выготский) каждой возрастной ступени. Подобные новообразования носят целостный характер, они перестраивают психику ребенка в целом и только проявляются в отдельных функциях и отдельных поведенческих актах. Таким образом, вслед за Л. С. Выготским отечественные психологи реализуют подход к анализу психики ребенка, который можно назвать целостно-генетическим. Этот подход рассматривает раз-

витие через смену наиболее значимых, существенных для развития единиц, интегрирующих все остальные изменения. В таком случае психика рассматривается как некоторое целостное, системное (по Л. С. Выготскому) образование, развитие которого перестраивает все структурные компоненты.

При таком подходе с необходимостью должно быть вычленено то ключевое изменение в психике ребенка, которое знаменует собой переход на новую ступень развития. Это изменение выражает наиболее существенное новообразование возраста. Единство в понимании подобных изменений проявилось в том, что, несмотря на анализ развития различных психических функций и видов деятельности ребенка, во многих исследованиях обнаруживается обращение к одним и тем же характеристикам ребенка как к наиболее существенным для его развития [5. С. 3—4].

3. Как складывался путь становления возрастной психологии в качестве отрасли, осуществляющей целостный анализ онтогенетического процесса?

Возрастная психология оформилась в качестве самостоятельной области знания к концу XIX века. Возникнув как детская психология, возрастная психология долго ограничивалась изучением закономерностей психического развития ребенка, однако запросы современного общества, новые достижения психологической науки, позволившие каждый возраст рассматривать с позиций развития, сделали очевидной необходимость целостного анализа онтогенетического процесса и междисциплинарных исследований. В настоящее время разделами возрастной психологии являются: детская психология (изучающая закономерности этапов психического развития от младенчества до подросткового возраста включительно), психология юности, психология зрелого возраста и геронтопсихология (психология старости).

Возрастная психология достаточно долго была именно детской психологией, в связи с чем научные принципы и основные теоретические положения возрастной психологии созданы для психологии детства. Как будет показано ниже, они обладают высокой ценностью для психологического анализа зрелости и старости. Исследование психологического содержания зрелых и поздних возрастов происходило следующим образом.

В 20-х годах прошлого столетия началось интенсивное развитие прикладных аспектов психологии зрелости, особенно связанных с проблемой обучаемости (Э. Торндайк, Э. Бриджмен, И. Тилтон, Э. Вудьярд), а затем в различных областях индустриальной психологии и психологии спорта. В 50—60-х годах были обобщены некоторые итоги сравнения экспериментальных данных о различных возрастных периодах зрелости (В. Шевчук, Д. Б. Бромлей, Н. Бейли и др.) [2].

Современный период исследования зрелости и взрослости можно датировать достаточно точно — это 1965 год, когда было начато коллективное комплексное исследование зрелости под руководством самого Б. Г. Ананьева. Эти многолетние исследования значительно прояснили вопрос о природе и закономерностях развития взрослого человека (правда, прежде всего, с точки зрения изменения его психофизических функций). На основании

проведенных исследований Б. Г. Ананьев дал новую оценку взглядов на зрелость (с точки зрения генетической психологии, с точки зрения геронтологии и с позиций тех исследований, которые проводились под его руководством). Автор писал, что первая из возможных характеристик психофизиологической природы зрелости, определяемая генетической психологией, — стабилизация функциональных уровней основных деятельностей и образование неопределенно долгого стационарного состояния. Геронтология, в отличие от генетической психологии, не рассматривает зрелость в качестве «статистики жизни». Напротив, она представляется как серия сложных процессов, нарушающих стационарное состояние, где особое место занимают инволюционные процессы [2].

Включение старости в предмет психологии произошло относительно недавно. Геронтопсихология — это самая молодая область современной психологии развития. Возросший интерес психологии к проблемам старости был обусловлен двумя группами причин. Во-первых, наука стала располагать данными о том, что старость не является процессом тотального угасания. Как отмечал Б. Г. Ананьев, геронтологи пришли к выводу о том, что в старости, наряду с инволюционными процессами, существуют и другие процессы, и факторы, противостоящие инволюционным силам. Так геронтология отбросила прежние представления о тотальном и одновременном старении всех жизненных функций и уделяет большое внимание проблеме долголетия [2]. На сегодняшний день геронтологи рассматривают старость как качественно своеобразную перестройку организма, с сохранением особых приспособительных функций на фоне общего их спада. Более 30 лет назад В. В'. Фролькисом была разработана адаптационно-регуляторная теория старения, согласно которой в позднем возрасте наряду с разрушительными процессами, сокращением адаптивных возможностей организма существуют процессы, направленные на поддержание его высокой жизнеспособности, на увеличение продолжительности жизни, которые были названы витауктом (*vita* — жизнь, *auctum* — увеличивать). Витаукт стабилизирует жизнедеятельность организма, восстанавливает и компенсирует многие изменения, вызванные старением, способствует возникновению новых приспособительных механизмов [11].

В этом контексте большой интерес представляет теория И. В. Давыдовского, рассматривающая старость с позиций адаптации [11]. Согласно этой теории старость подразумевает ограничение и самоограничение жизненных отправлений, т. е. гипобиоз. Но это — приспособительное самоограничение, по существу продиктованное жизненным инстинктом самосохранения наподобие анабиоза. Однако, в отличие от последнего, старость не является сохранением структуры в афункциональном состоянии. Наоборот, старость — это как бы промежуточное состояние, характеризующееся пониженной устойчивостью структур к внешним воздействиям; это необратимое состояние, невозможность сохранения или восстановления той же функциональной напряженности. Таким образом, И. В. Давыдовский рассматривает старость как специфическую, возрастом обусловленную форму приспособления к внешней среде, как «стесненную в своей природе жизнь» (цит. по: [11. С. 10]). Таким образом, первая группа причин, определившая интерес возрастной психологии к изучению старости, исходила

из открытых геронтологией фактов сопротивления тотальной инволюции в этом возрасте, обусловивших взгляд на старость как на возраст развития.

Вторая группа причин, связанных с интересом к исследованию старости и интенсивным развитием геронтологии, обусловлена социально-экономическими факторами. Один из демографических признаков нашей планеты — это старение ее населения (особенно в высокоразвитых странах мира). Оно определяется многими факторами, основным из которых является отчетливая тенденция к сокращению рождаемости в развитых странах. Канули в лету представления о возрасте 50—60 лет как о возрасте старости. Смертность в этом возрасте сегодня, в XX веке, упала по сравнению с концом XVIII века в четыре раза; смертность среди 70-летних в последнее время уменьшилась вдвое. Для современного человека после выхода на пенсию реальность прожить еще 15—20 лет вполне очевидна [11].

В современном российском обществе имеет место ускоренное по сравнению с промышленно развитыми странами Запада старение населения, обусловленное во многом неблагоприятной социально-экономической ситуацией, сложившейся в условиях системного кризиса. В этой ситуации особенно важной становится разработка научных подходов к решению проблем пожилых людей, так как проблемы старения, психологического и социального самочувствия, а также смерти пожилых людей приобретают не только личностный или семейный, но и значимый социальный характер, прямо или опосредованно затрагивая интересы всех членов общества, в том числе влияя на реализацию их экономических и социальных интересов.

В настоящее время очевидна необходимость получения комплексного, объективного знания о пожилых людях, их проблемах и способах решения этих проблем вследствие явной недостаточности предметного поля и научного инструментария лишь одной области научного знания (социальной геронтологии или геронтологической медицины). Системное комплексное исследование проблем 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 жизнедеятельность пожилого человека благополучной, активной и полноценной, предоставить ему возможности не только для достаточно долгой жизни, но и для дальнейшего раскрытия собственного потенциала и самореализации в этом возрасте [11].

Определение возрастной психологии как учения о периодах психологического развития и формирования личности в онтогенезе, их смене и переходах от одного возраста к другому, а также исторический анализ последовательных этапов онтогенеза свидетельствуют о том, что предмет возрастной психологии исторически менялся. В настоящее время **предмет возрастной психологии** — раскрытие общих закономерностей психического развития в онтогенезе, установление возрастных периодов становления и развития деятельности сознания и личности и причин перехода от одного периода к другому, что невозможно без учета влияния на индивидуальное развитие человека культурно-исторических, этнических и социально-экономических условий.

4. В чем заключается научное содержание понятия «возраст» в психологии?

Возраст (в психологии) — конкретная, относительно ограниченная во времени ступень психического развития *индивида* и его развития как *личности*, характеризуемая совокупностью закономерных физиологических и психологических изменений, не связанных с различием индивидуальных особенностей [29].

Первая попытка системного анализа категории психологического возраста принадлежит Л. С. Выготскому. Психологический возраст он рассматривал как новый тип строения личности и деятельности и характеризовал его с позиций тех психических и социальных изменений, которые впервые возникают на данной возрастной ступени и которые в самом главном и основном определяют сознание ребенка, его отношение к среде, его внутреннюю и внешнюю жизнь, весь ход его развития в данный момент. Возраст, по определению Л. С. Выготского, это относительно замкнутый цикл развития, имеющий свою структуру и динамику [6]. Учение Л. С. Выготского, которое развивалось и дополнялось его последователями и учениками — это учение о структуре и динамике возраста.

Структура возраста включает в себя характеристику социальной ситуации развития ребенка, ведущего типа деятельности и основных психологических новообразований. В каждом возрасте социальная ситуация развития содержит в себе противоречие (генетическую задачу), которое должно быть решено в особом, специфическом для данного возраста, ведущем типе деятельности. Разрешение противоречия проявляется в возникновении психологических новообразований возраста. Эти новообразования не соответствуют старой социальной ситуации развития, выходят за ее рамки. Возникает новое противоречие, новая генетическая задача, которая может быть решена благодаря построению новой системы отношений, новой социальной ситуации развития, свидетельствующей о переходе ребенка в новый психологический возраст [23]. Таким образом, по мнению Л. С. Выготского, возрасты представляют собой такое целостное динамическое образование, такую структуру, которая определяет роль и удельный вес каждой частичной линии развития. В каждую данную возрастную эпоху развития личность ребенка изменяется как целое в своем внутреннем строении, и законы изменения этого целого определяют движения каждой его части [6].

Как указывает Д. И. Фельдштейн, психологические характеристики возраста определяются конкретно-историческими условиями, в которых осуществляется развитие индивида, характером *воспитания*, особенностями его *деятельности* и *общения*. Для каждого возраста существует своя специфическая «социальная ситуация развития» (Л. С. Выготский), определенное соотношение условий социальной среды и внутренних условий формирования индивида как личности. Объективно одни и те же элементы социальной среды влияют на людей разного возраста по-разному, в зависимости от того, через какие ранее развившиеся психологические свойства они преломляются. Взаимодействие внешних и внутренних факторов порождает типичные психологические особенности, общие для людей одного возраста, опреде-

ля его специфику, а изменение отношений между этими факторами обуславливает переход к следующему возрастному этапу (Д. И. Фельдштейн). Возрастные ступени отличаются относительностью, условной усредненностью, что не исключает, однако, индивидуального своеобразия психического облика человека. Возрастная характеристика развития отражает определенную систему требований, предъявляемых обществом к человеку на том или ином этапе его жизни, и сущность его отношений с окружающими, его общественное положение [29]. Специфические характеристики возраста определяются особенностями вхождения ребенка в группы разного уровня развития и в учебно-воспитательные учреждения, изменением характера воспитания в семье, формированием новых видов и типов деятельности, обеспечивающих освоение ребенком общественного опыта, системы сложившихся знаний, норм и правил человеческой деятельности, а также особенностями физиологического развития. Понятие возрастных особенностей, возрастных границ не имеет абсолютного значения — границы возраста подвижны, изменчивы, имеют конкретно-исторический характер и не совпадают в различных социально-экономических условиях развития личности. Ныне принята следующая возрастная периодизация: младенчество (от рождения до 1 года); дошкольное детство (1—3 года); дошкольное детство (3—6 лет); младший школьный возраст (6—10 лет); подростковый возраст (10—15 лет); юность: первый период (старший школьный возраст 15—17 лет), второй период (17—21 год); зрелый возраст: первый период (21—35 лет), второй период (35—60 лет); пожилой возраст (60—75 лет); старческий возраст (75—90 лет); долгожители (90 лет и выше) [29].

5. На основании каких критериев принято оценивать структуру психологического возраста в отечественной психологии?

В настоящее время в отечественной психологии структуру психологического возраста принято оценивать на основе следующих критериев: социальной ситуации развития, ведущего типа деятельности, центральных новообразований возраста и возрастных кризисов.

- 1. Социальная ситуация развития.** По мнению Л. С. Выготского, это главный компонент структуры возраста, который характеризует своеобразное, специфическое для данного возраста, исключительное, единственное и неповторимое отношение между ребенком и окружающей его действительностью, прежде всего социальной. Социальная ситуация развития представляет собой исходный момент для всех динамических изменений, происходящих в развитии в течение данного периода. Она определяет целиком и полностью те формы и тот путь, следуя по которому, ребенок приобретает новые и новые свойства личности, черпая их из социальной действительности как из основного источника развития, тот путь, двигаясь по которому, социальное становится индивидуальным. Социальная ситуация развития определяет то, как ребенок ориентируется в системе

общественных отношений, в какие области общественной жизни он входит, поэтому, по мнению Л. С. Выготского, характеристику любого возраста следует начинать с выяснения социальной ситуации развития [6].

2. **Ведущий тип деятельности.** Определение этого структурного компонента возраста было дано последователями и учениками Л. С. Выготского. Представление о том, что деятельности человека не являются рядоположенными, что в их общей массе следует выделять деятельность ведущую — не столько по отношению к другим деятельности, сколько по отношению к психическому, личностному развитию, к формированию тех или иных психологических новообразований, т. е. деятельность, в ходе которой собственно и происходит ее интериоризация, содержалось уже в работах Л. С. Выготского. В работах Л. И. Божович, Д. Б. Эльконина и др. было показано, что в основе познавательного развития ребенка, в основе развития его личности лежит непосредственная практическая деятельность. По мнению этих авторов, именно понятие «деятельность» подчеркивает связь самого субъекта с окружающей его действительностью. В этом контексте процесс развития рассматривался как самодвижение субъекта благодаря его деятельности с предметами, а факторы наследственности и среды выступали как условия, которые определяют не суть процесса развития, а лишь различные его вариации в пределах нормы [23].

Как подчеркивал Д. Б. Эльконин, введение понятия «деятельность» переворачивает всю проблему развития, обращая ее на субъекта. По его словам, процесс формирования функциональных систем есть процесс, который производит сам субъект. Никакое воздействие взрослого на процессы психического развития ребенка не может быть осуществлено без реальной деятельности самого субъекта. И оттого, как эта деятельность будет осуществлена, зависит процесс самого развития [32].

В отечественной психологии принято определение ведущего типа деятельности, данное А. Н. Леонтьевым, который определил и основные характеристики этого понятия. По его мнению, признаком ведущей деятельности не являются чисто количественные показатели. Ведущая деятельность — это не просто деятельность, наиболее часто встречающаяся на данном этапе развития, деятельность, которой ребенок отдает больше всего времени. Ведущей А. Н. Леонтьев называл такую деятельность ребенка, которая характеризуется следующими тремя признаками [21].

Во-первых, это такая деятельность, в форме которой возникают и внутри которой дифференцируются другие, новые виды деятельности. Так, например, обучение в более тесном значении этого слова, впервые появляющееся уже в дошкольном детстве, прежде возникает в игре, т. е. именно в ведущей на данной стадии развития деятельности. Ребенок начинает учиться, играя.

Во-вторых, ведущая деятельность — это такая деятельность, в которой формируются или перестраиваются частные психические процессы. Так, например, в игре впервые формируются процессы активного воображения ребенка, в учении — процессы отвлеченного мышления. Из этого не следует, что формирование или перестройка всех психических процессов происходит только внутри ведущей деятельности. Некоторые психические

процессы формируются и перестраиваются не непосредственно в самой ведущей деятельности, но и в других видах деятельности, генетически с ней связанных. Так, например, процессы абстрагирования и обобщения цвета формируются в дошкольном возрасте не в самой игре, но в рисовании, цветной аппликации и т. д., т. е. в тех видах деятельности, которые лишь в своем истоке связаны с игровой деятельностью [21].

В-третьих, ведущая деятельность — это такая деятельность, от которой ближайшим образом зависят наблюдаемые в данный период развития основные психологические изменения личности ребенка. Так, например, ребенок-дошкольник именно в игре осваивает общественные функции и соответствующие нормы поведения людей («что делает на заводе директор, инженер, рабочий»), а это является весьма важным моментом формирования его личности. Таким образом, ведущая деятельность — это такая деятельность, развитие которой обуславливает главнейшие изменения в психических процессах и психологических особенностях личности ребенка на данной стадии его развития [21].

А. Н. Леонтьев углубил идеи Л. С. Выготского о ведущем типе деятельности, дал определение этого понятия, показал, что содержание и форма ведущей деятельности зависит от конкретно-исторических условий, в которых протекает развитие ребенка, а также охарактеризовал механизм смены видов деятельности. Этот механизм, по мнению А. Н. Леонтьева, проявляется в том, что в ходе развития прежнее место, занимаемое ребенком в окружающем его мире человеческих отношений, начинает осознаваться им как не соответствующее его возможностям, и он стремится его изменить. Возникает открытое противоречие между образом жизни ребенка и его возможностями, уже определившими этот образ жизни. В соответствии с этим его деятельность перестраивается. Тем самым совершается переход к новой стадии развития его психической жизни [21].

В современной отечественной психологии роль ведущей деятельности в развитии личности в онтогенезе подробно рассматривается в трудах Д. И. Фельдштейна [29]. По мнению Д. И. Фельдштейна, закономерная смена ведущих типов деятельности задает общие границы периодов психического развития ребенка, его становления как личности. Типы ведущей деятельности также мало зависят от воли ребенка, как, например, язык, которым он владеет. Это чисто социальные (точнее, социально-психологические) образования. Причем они имеют вполне конкретный исторический характер, так как детство и его периодизация представляют исторически обусловленный конкретно-социальный феномен, меняющийся в разные социально-экономические эпохи, в разных обществах [29].

В связи с этим, указывает Д. И. Фельдштейн, возрастная психология изучает условия и конкретные механизмы превращения объективной структуры ведущего типа деятельности в формы субъективной активности ребенка, определяя закономерности формирования у него определенных потребностей, мотивов, эмоций, соответствующего отношения к людям и к предметам деятельности [29].

В целом деятельность, ее развитие характеризуются двояко: с одной стороны, весь процесс развития, смены ведущих деятельностей может и должен

быть описан как самодвижение, как процесс, подчиняющийся своей имманентной логике, т. е. как собственно психологический процесс, а с другой стороны, практически мы имеем дело с организуемой деятельностью, которая создает условия для развития человека как личности. Организованная обществом деятельность дает ту схему, в которой формируются отношения, потребности ребенка, его сознания, самосознания. Итак, саморазвитие — оно же развитие через задаваемые извне формы деятельности [29].

В трудах Д. И. Фельдштейна представлена подробная характеристика основных типов ведущей деятельности и определена закономерность их смены, определяющая, по мнению автора, развитие личности в онтогенезе [29].

Так, в младенчестве, в период от рождения до одного года, возникает непосредственно эмоциональное общение, которое и есть в этом возрасте ведущая деятельность ребенка. Эта основная деятельность младенца обуславливается самой природой человека как общественного существа. Ребенок в этот период ориентирован на установление социальных контактов [29].

В раннем детстве, с года до 3 лет, когда возникает потребность в общественном поведении и при этом отсутствует умение общественно действовать, тогда на первый план выдвигается и становится ведущей предметно-манипулятивная деятельность, в процессе которой ребенок овладевает не только формой человеческого общения между людьми, но прежде всего общественно выработанными способами употребления всех окружающих его вещей [29].

Усвоив в постоянных контактах со взрослыми оперативно-техническую сторону деятельности, ребенок в следующем, дошкольном возрасте (от 3 до 6 лет) выходит за пределы непосредственно житейских отношений. Ведущей в этот период становится развитая игровая деятельность. Именно в развитой сюжетно-ролевой игре ребенок обнаруживает, что окружающие его люди обладают разнообразными профессиями, включены в сложнейшие отношения, и он сам, ориентируясь на нормы этих отношений, должен учитывать не только свою, но и чужую точку зрения. Игра выступает, во-первых, как деятельность, в которой происходит ориентация ребенка в самых общих, функциональных проявлениях жизни людей, их социальных функциях и отношениях. Во-вторых, на основе игровой деятельности у ребенка происходит возникновение и развитие воображения и символической функции [29].

В младшем школьном возрасте (от 6 до 10 лет) ведущей становится учебная деятельность, т. е. социальная деятельность по усвоению теоретических форм мышления. В процессе этой деятельности дети овладевают умением учиться и способностью оперировать теоретическими знаниями. Эта деятельность характеризуется усвоением начальных научных понятий в тех или иных сферах знания, у детей формируются основы ориентации в теоретических формах отражения действительности. При полноценном становлении этой деятельности у детей возникает необходимая произвольность психических процессов, внутренний план действий и рефлексия на собственные действия, на собственное поведение как важнейшие особенности теоретического сознания [29].

Дети подросткового возраста (от 10 до 15 лет) включаются в качественно новую систему отношений, общения с товарищами и со взрослыми в школе. Изменяется и их фактическое место в семье, а также среди сверстников в повседневной жизни. У ребенка в подростковом возрасте значительно расши-

ряется сфера деятельности, а главное, качественно изменяется характер этой деятельности, значительно усложняются ее виды и формы. Подростки участвуют во многих разнообразных видах деятельности: в учебно-образовательном труде, в общественно-политической, культурно-массовой работе, в физкультурно-спортивной деятельности, в организаторском труде, в хозяйственно-бытовом труде школы, во внешкольной индивидуально-предпринимательской работе, в творческом труде (техническое и художественное творчество, опытничество). Изменение социальной позиции ребенка в подростковом возрасте, его стремление *занять* определенное место в жизни, обществе, в отношениях со взрослыми находят отражение в резко повышенной потребности подростка оценить самого себя в системе «я и моя полезность для общества», «я и мое участие в жизни общества». Это место подростка в обществе определяется степенью его участия или возможностями его участия в деятельности, имеющей социально признаваемый характер. Именно данная деятельность становится ведущей в этот возрастной период. В развернутой просоциальной деятельности наиболее оптимально удовлетворяется потребность подростков в построении новых взаимоотношений со взрослыми, реализация самостоятельности [29].

Важнейшая особенность старшего школьного возраста (15—17 лет) состоит в том, что здесь ведущей деятельностью вновь становится учебная деятельность, активно сочетаемая с разнообразным трудом, что имеет большое значение как для выбора профессии, так и для выработки ценностных ориентации. Имея учебно-профессиональный характер, эта деятельность, с одной стороны, приобретает элементы исследования, с другой — получает определенную направленность на приобретение профессии, на поиск места в жизни. Основное психологическое новообразование данного возраста — это умение школьника составлять собственные жизненные планы, искать средства их реализации, выработать политические, эстетические, нравственные идеалы, что свидетельствует о росте самосознания. Активно сочетаемая с социально признаваемым трудом, общественно-ориентированная учебно-профессиональная деятельность не только развивает познавательную-профессиональную направленность старших школьников, но и обеспечивает новый уровень их самоопределения, связанный с превращением «внутренней позиции» старшеклассника (осознание своего «Я» в системе реально существующих отношений) в устойчивую жизненную позицию, в соответствии с которой жизненные планы ориентируются на потребности общества [29].

3. Центральные новообразования возраста. Как указывал Л. С. Выготский, на каждой данной возрастной ступени имеется центральное новообразование, как бы ведущее для всего процесса развития и характеризующее перестройку всей личности ребенка на новой основе. Вокруг основного, или центрального, новообразования данного возраста располагаются и группируются все остальные частные новообразования, относящиеся к отдельным сторонам личности ребенка, и процессы развития, связанные с новообразованиями предшествующих возрастов. Те процессы развития, которые более или менее непосредственно связаны с основным новообразованием, Л. С. Выготский назвал *центральными линиями развития* в дан-

ном возрасте, все другие частичные процессы, изменения, совершающиеся в данном возрасте, — побочными линиями развития [6].

При переходе от одной ступени развития к другой перестраивается, по мнению Л. С. Выготского, вся структура возраста, а следовательно, перестраиваются центральные линии развития: меняется значение и удельный вес отдельных линий развития в общей структуре развития, меняется их отношение к центральному новообразованию [6]. Л. С. Выготский показал, как происходит смена центральных и побочных линий развития на протяжении развития речи. Так, развитие речи в раннем детстве, в период ее возникновения, настолько тесно и непосредственно связано с центральными новообразованиями возраста, когда только возникает в самых первоначальных очертах социальное и предметное сознание ребенка, что речевое развитие невозможно не отнести к центральным линиям развития рассматриваемого периода. Но в школьном возрасте продолжающееся речевое развитие ребенка состоит уже в совершенно другом отношении к центральному новообразованию данного возраста и, следовательно, должно рассматриваться в качестве одной из побочных линий развития [6].

В трудах Л. С. Выготского убедительно показано, как из жизни в социальной ситуации, характерной для каждого данного возраста, необходимо возникают и развиваются новообразования, свойственные данному возрасту. Эти новообразования, характеризующие в первую очередь перестройку сознательной личности ребенка, являются не предпосылкой, но результатом или продуктом возрастного развития. Изменение в сознании ребенка возникает на основе определенной, свойственной данному возрасту формы его социального бытия. Вот почему созревание новообразований относится не к началу, но к концу данного возраста [6].

Раз возникшие новообразования в сознательной личности ребенка приводят к тому, что изменяется сама эта личность, что не может не иметь самых существенных последствий для дальнейшего развития. Эти последствия настолько разносторонни и велики, что охватывают всю жизнь ребенка. Новая структура сознания, приобретаемая в данном возрасте, неизбежно означает и новый характер восприятий внешней действительности и деятельности в ней, новый характер восприятия внутренней жизни самого ребенка и внутренней активности его психических функций. Л. С. Выготский показал, как новые достижения в развитии, накапливаясь к концу возраста, перерастают социальную ситуацию и ведут к ее взрыву — кризису [6].

Проблема формирования основных новообразований возраста является одной из центральных для возрастной психологии на сегодняшний день. В многочисленных исследованиях современных отечественных психологов показано, что в результате развития определенной стороны деятельности, ее насыщения, увеличения объема и формирования соответствующей системы отношений внутри ее формируются компоненты, которые все больше и больше с ней не согласуются, порождая новую ситуацию, новую позицию ребенка, объективно создавая условия для появления в итоге другой стороны деятельности. Д. И. Фельдштейном показано, как характер ведущей деятельности определяет содержание основных новообразований возраста [29]. Так, в предметно-практической деятельности развивается преимущественно интеллектуальная сфера, но насыще-

ние ее, усвоение накопленного опыта обуславливают динамику мотивационно-потребностной, аффективной сферы личности, что приводит к возникновению новообразований, которые находятся в противоречии с породившей их стороной деятельности. В игровой деятельности дошкольника, представляющей одну из форм деятельности по усвоению норм взаимоотношений, возникают такие новообразования, как воображение и символическая функция, относящиеся к другой стороне деятельности — познавательной [29].

У младшего школьника актуализируется предметно-практическая, познавательная деятельность, выражающаяся в конкретной форме, ведущей в этом возрастном периоде учебной деятельности. На ее основе формируется познавательная активность ребенка, а возникающие в результате ее развития новообразования — произвольность психических процессов, рефлексия на собственные действия, собственное поведение — лежат в другой плоскости, в деятельности по усвоению норм взаимоотношений, так как рефлексия, «поворот» учебной деятельности на себя, вызывает потребность в развертывании отношений. В подростковом возрасте центральным новообразованием является развитие самосознания, поскольку ведущей в этом возрасте становится социально признаваемая и социально одобряемая деятельность [29].

4. Возрастные кризисы. Это переломные точки на кривой развития, отделяющие один возраст от другого. В истории детской психологии многими авторами эмпирически отмечалась неравномерность детского развития, наличие особых, сложных моментов становления личности. При этом многие зарубежные исследователи (З. Фрейд, А. Геззел и др.) рассматривали эти моменты как болезни развития и негативный результат столкновения развивающейся личности с социальной действительностью, а также как результат нарушения детско-родительских отношений. Развивая взгляд на возрастные кризисы как на формы отклонения психического развития от нормального пути, некоторые зарубежные психологи приходили к выводу о том, что кризисов в развитии может и не быть [6]. Л. С. Выготский разработал концепцию, в которой рассматривал возрастное развитие как диалектический процесс. Эволюционные этапы постепенных изменений в этом процессе чередуются с эпохами революционного развития — возрастными кризисами. Психическое развитие осуществляется посредством смены стабильных и критических периодов. В рамках стабильного возраста вызревают психические новообразования, которые актуализируются в критическом возрасте. Л. С. Выготский описал следующие возрастные кризисы:

- ^ кризис новорожденности — отделяет эмбриональный период развития от младенческого возраста;
 - ^ кризис одного года — отделяет младенчество от раннего детства;
 - ^ кризис трех лет — переход к дошкольному возрасту;
 - ^ кризис семи лет — соединительное звено между дошкольным и школьным возрастом;
 - ^ кризис тринадцати лет — совпадает с переходом к подростковому возрасту.
-

На этих этапах развития происходит коренная смена всей «социальной ситуации развития» ребенка (возникновение нового типа отношений со взрослым), смена одного вида деятельности другим [6]. Л. С. Выготский показал, что в период кризиса развитие ребенка принимает бурный, стремительный, иногда катастрофический характер, но негативное содержание развития не должно заслонять тех позитивных изменений личности, которые являются главными и составляют основной смысл всякого кризиса [6]. Так, позитивное значение кризиса одного года связано с теми положительными приобретениями, которые делает ребенок, становясь на ноги и овладевая речью. Важное достижение кризиса трех лет проявляется в том, что здесь возникают новые характерные черты личности ребенка. Установлено, что если кризис в силу каких-либо причин протекает вяло и невыразительно, то это приводит к глубокой задержке в развитии аффективной и волевой сторон личности ребенка в последующем возрасте [6].

В отношении кризиса семи лет всеми исследователями отмечалось, что наряду с негативными симптомами в этом периоде имеется множество больших достижений: возрастает самостоятельность ребенка, изменяется его отношение к другим детям. При кризисе в 13 лет снижение продуктивности умственной способности учащегося вызвано тем, что здесь происходит изменение установки от наглядности к пониманию и дедукции. Переход к высшей форме интеллектуальной деятельности сопровождается временным снижением работоспособности. Это подтверждается и на остальных негативных симптомах кризиса: за всяким негативным симптомом скрывается позитивное содержание, состоящее обычно в переходе к новой и высшей форме [6].

Хронологические границы возрастных кризисов достаточно условны, что объясняется значительным различием индивидуальных, социокультурных и других параметров. Форма, длительность и острота протекания кризисов может заметно различаться в зависимости от индивидуально-типологических особенностей ребенка, социальных условий, особенностей воспитания в семье, педагогической системы в целом. Л. С. Выготский особо подчеркивал, что возрастные кризисы — нормативные, закономерные явления, необходимые для поступательного развития личности. Заслугой Л. С. Выготского является характеристика возрастного кризиса как центрального механизма динамики возрастов. Он вывел закон динамики возрастов, согласно которому, силы, движущие развитие ребенка в том или ином возрасте, с неизбежностью приводят к отрицанию и разрушению самой основы развития всего возраста, с внутренней необходимостью определяя аннулирование социальной ситуации развития, окончание данной эпохи развития и переход к следующей возрастной ступени [6].

Л. С. Выготский подчеркивал, что в результате возрастного развития возникающие к концу данного возраста новообразования приводят к перестройке всей структуры сознания ребенка и тем самым изменяют всю систему его отношений к внешней действительности и к самому себе. Ребенок к концу данного возраста становится совершенно иным существом, чем тот, которым он был в начале возраста. Но это не может не означать и того, что необходимо должна измениться и социальная ситуация развития, сложившаяся в основных чертах к началу какого-то возраста, ибо социальная ситуация развития не

является ничем другим, кроме системы отношений между ребенком данного возраста и социальной действительностью. И если ребенок изменился коренным образом, неизбежно должны перестроиться и эти отношения. Прежняя ситуация развития распадается по мере развития ребенка, и столь же соразмерно с его развитием складывается в основных чертах новая ситуация развития, которая должна стать исходным моментом для следующего возраста. Такая перестройка социальной ситуации развития и составляет, по мнению Л. С. Выготского, главное содержание возрастных кризисов [6].

Процессы перехода детей на новую возрастную ступень связаны с разрешением нередко весьма острых противоречий между сложившимися у них ранее формами взаимоотношений с окружающими людьми, с одной стороны, и своими возросшими физическими и психическими возможностями и притязаниями — с другой. Негативизм, упрямство, капризность, состояние повышенной конфликтности и другие свойственные возрастным кризисам негативные проявления обостряются в случае игнорирования взрослыми новых потребностей ребенка в сфере общения и деятельности и, напротив, смягчаются при правильном воспитании, гибкой смене педагогических воздействий [5].

Возрастные кризисы не ограничиваются периодами развития личности ребенка, однако кризисные периоды в зрелых возрастах и старости изучены сравнительно мало. Известные исследования зарубежных психологов (и прежде всего, Э. Эриксона) убедительно показывают, что происходящие в это время процессы перестройки смысловых структур сознания и переориентации на новые жизненные задачи, ведущие к смене характера деятельности и взаимоотношений, оказывают глубокое влияние на дальнейший ход развития личности [5].

6. Как можно охарактеризовать феноменологическое содержание понятия «психологический возраст»?

Психологический возраст характеризует то, каким человек себя чувствует и осознает. Психологический возраст — это возрастная идентификация, которая может быть разной степени осознанности. Человек, относя себя к определенному возрасту (чувствуя или осознавая себя молодым, зрелым или старым), ориентируется не столько на возрастные рамки, сколько на содержание периода — специфическую для него область социальных отношений, образ жизни (характер деятельности, интересов, жизненный ритм и др.), приобретаемые личностные новообразования [18].

Психологический возраст, возрастная идентификация — это аспект самосознания, связанный с представлениями о времени. С. Л. Рубинштейн отмечал важность того, каким время кажется человеку, поскольку «кажимость — это и есть время, являющееся адекватной формой жизни человека. Субъективно переживаемое время — это относительное время жизни (поведения) человека, вполне объективно отражающее план жизни данного человека» [25. С. 238]. Восприятие времени, формирование представлений о возрасте, пусть вначале и неадекватных, невозможно без включения памяти

в структуру личности. До 3 лет ребенок живет «настоящей минутой», эмоционально реагирует только на то, что непосредственно воспринимает. Память и воображение становятся важнейшим моментом в развитии личности, начиная с дошкольного возраста. С 3—4 лет появляются первые детские воспоминания. Ребенок приобретает, помимо настоящего, прошлое и будущее, т. е. целостную временную перспективу.

Детская перспектива в прошлое невелика, поскольку все значимые переживания ребенка связаны только с его ограниченным личным опытом. Будущее также представляется ему в самом общем виде. Временная перспектива с возрастом расширяется. Возрастное развитие дает большую дифференцированность пространства по трем параметрам: диапазону временной перспективы, а также по числу областей жизненного мира и разграничению реального и идеального. В юности осознание своей непрерывности и преемственности во времени — необходимый элемент образа «Я». Тема времени приобретает напряженный, личностный характер; время переживается как нечто живое, конкретное, связанное с какими-то значимыми событиями и мотивами, причем главным измерением его становится будущее. Подростки и юноши чаще задумываются о своих возможностях и перспективах, воспринимая свое сегодняшнее «Я» лишь как залог будущего, момент становления [16].

Временная перспектива, по Курту Левину, представляет собой включение будущего и прошлого, реального и идеального плана жизни в план данного момента. Психологическое прошлое и будущее оказываются частями психологического поля в настоящем, влияя на поведение человека [19]. По мнению К. Левина, временная перспектива постоянно изменяется. Временная перспектива включает психологическое прошлое и психологическое будущее на уровнях реальности и разных уровнях ирреальности. Уровень реальности настоящего, прошлого и будущего есть убеждения индивида в «объективности» их существования для него. Уровень ирреальности представлен фантазиями, желаниями индивида. Жизненное пространство человека вовсе не ограничивается актуальной для него ситуацией; оно включает в себя все его настоящее, прошлое и будущее. Как считал К. Левин, переживание времени, отношение ко времени определяются в большей степени не настоящим моментом, а долгосрочными целями (ожиданиями, надеждами), составляющими содержание психологического будущего. Действия, эмоциональное и моральное состояние личности в любой момент времени зависят от его целостной временной перспективы. Вневременной основой временной перспективы, по мнению К. Левина, является ценностно-смысловая структура личности.

К. Левин полагал, что некоторые условия (например, эмоциональный стресс) приводят к сужению временной перспективы и стиранию границ между уровнями реальности и ирреальности. Чем больше сокращается временная перспектива, тем больше поведение человека зависит от непосредственной ситуации. Уменьшение временной перспективы приводит к снижению продуктивности [19].

В зрелости изменения временной перспективы связаны с разным ощущением течения времени, которое может субъективно ускоряться и замедляться, сжиматься и растягиваться, переживаться как непрерывное и пре-

рывистое, «разорванное» на отдельные отрезки. С возрастом меняется ценность времени, оказывается все более значимым «личное время» благодаря развитию самосознания, осознанию конечности своего существования и необходимости реализовать свои возможности на протяжении не такой уж длительной жизни. Как указывает И. С. Кон, к «середине жизни» настоящее постепенно становится самоцелью. Сужение временной перспективы часто оборачивается апатией, скукой, боязнью новых начинаний [16. С. 216].

Психологический возраст непосредственно зависит от сложившейся у человека временной перспективы, вне ее он не существует. Когда прошедшее время не воспринимается как насыщенное, психологическое прошлое невелико по своему объему, а психологическое будущее видится гораздо более протяженным (жизненно важные цели еще только предстоит достигнуть, и «вся жизнь впереди»), психологический возраст будет соответствовать более раннему возрастному этапу. Когда психологическое прошлое значительно, богато событиями, а психологическое будущее туманно и не слишком продолжительно, появится идентификация с более поздним возрастным периодом. Помимо индивидуальных особенностей, эти деформации вызываются прежде всего общими возрастными тенденциями. Наряду с возрастной дифференциацией особенностей переживания времени, отмечают и половые различия: мужчины склонны к большей актуализации будущего, а женщины — прошлого, которое психологически является для них более значимым [10].

Важно и то, как связаны события в жизненном пространстве человека, имеют ли они уже реализованные, или потенциальные связи, или связи актуальные, соединяющие психологическое прошлое, настоящее и будущее. Е. И. Головаха и А. А. Кроник в статье «Психологический возраст личности» считают, что особенности отражения человеком времени, его скорости, насыщенности, длительности зависят от числа и интенсивности происходящих в жизни событий. Реализованность психологического времени определяется соотношением психологического прошлого, настоящего и будущего. По мнению авторов, становится очевидной невозможность сведения психологического времени, и в частности психологического прошлого личности, к чисто хронологическим единицам. Лишь принимая во внимание значимость событий для самой личности, можно вплотную приблизиться к возможности измерения реализованности ее психологического времени [9].

Е. И. Головаха и А. А. Кроник выдвигают причинно-целевую концепцию времени личности, где время жизни субъекта «собирается» в целое межсобытийными связями двух типов: причинно-следственные связи и связи по типу цель — средства. Причинно-следственные межсобытийные связи указывают на движение психологического времени субъекта от будущего/настоящего к прошлому. Целевые межсобытийные связи указывают на то, что вектор движений психологического времени субъекта направлен от прошлого/настоящего к будущему [10].

Е. И. Головаха и А. А. Кроник считают, что на ориентированность человека во времени влияет степень актуальности, реализованности и потенциальности события: чем выше степень актуальности событий, тем больше вероятности отнесения его к психологическому настоящему; чем выше сте-

пень реализованности события, тем более вероятно отнесение его к прошлому; высокая же степень потенциальности события определяет его отнесенность к психологическому будущему [9].

Кроме того, А. А. Кроник дает определение психологического возраста личности как степени субъективной реализованности жизненного пути. Он отмечает, что чрезмерно высокое значение психологического возраста в сравнении с реальным может указывать на кризис смыслоутраты.

7. В чем заключается сущность общепринятой в отечественной психологии концепции периодизации психического развития? Что, по мнению отечественных психологов, определяет переход с одного уровня развития на другой, движение в сторону усложнения и расцвета?

Д. Б. Эльконин создал научно-продуктивную концепцию периодизации психического развития личности, общепринятую в отечественной психологии. Краеугольным камнем научного базиса этой концепции периодизации психического развития явилось учение Л. С. Выготского о возрасте, его структуре и динамике. Это учение позволяло рассматривать развитие как внутренне детерминированное, т. е. детерминированное не случайным набором внешних обстоятельств, а внутренними противоречиями. Л. С. Выготский писал, что только внутренние изменения самого развития, только переломы и повороты в его течении могут дать надежное основание для определения главных эпох построения личности ребенка [6]. При создании принципов построения периодизации развития, по мнению автора, необходимо учитывать динамику перехода от одного возраста к другому, когда «плавные» эволюционные периоды сменяются «скачками», «перерывами постепенности» [6].

Как указывал Л. С. Выготский, возрастные изменения здесь могут происходить или резко, критически, или же постепенно, плавно, литически. В литические периоды в течение длительного времени не происходит резких фундаментальных сдвигов и перемен. Изменения накапливаются медленно, затем происходит скачок, и обнаруживается возрастное новообразование. Результаты переломных изменений в личностных характеристиках отчетливо выступают лишь при сравнении особенностей детей в начале и в конце возрастного этапа [6].

Критические возрастные периоды отличаются тем, что на протяжении относительно короткого времени происходят выраженные психологические сдвиги, изменения в личности ребенка. Развитие принимает бурный характер революционного процесса. Основные особенности таких периодов:

***Снеотчетливость начала и конца кризиса;
С появление трудностей в воспитании детей.***

Они состоят в том, что «всякий ребенок в этом возрасте становится относительно трудновоспитуемым по сравнению с самим собой в смежном стабильном возрасте» [6].

Чередясь со стабильными, литическими, критические периоды являются поворотными пунктами в развитии, подтверждая, что развитие ребенка происходит по диалектическим законам. Возникновение нового в развитии всегда связано с отмиранием элементов старого. Однако значение критических периодов состоит не только в известной концентрации процессов отмирания — здесь всегда происходят и конструктивная работа, и позитивные изменения; именно они и составляют главный смысл каждого критического периода [6].

Помимо учения Л. С. Выготского о возрасте, в основу созданной Д. Б. Элькониним концепции периодизации психического развития легли такие общепринятые в отечественной возрастной психологии положения и принципы, как конкретно-историческое понимание природы детства с учетом социально-исторических условий развития ребенка, а также признание роли ведущей деятельности в психическом развитии. Теоретико-методологическое решение вопроса об основаниях выделения возрастов и их динамики Д. Б. Эльконин находит в рамках теории деятельности, с ее рассмотрением социальной природы психики и деятельности ребенка, социального характера его связей и с другими людьми, и с физическими объектами. Вся деятельность развивается в рамках системы «ребенок в обществе», подсистемами которой являются «ребенок — вещь» и «ребенок — взрослый». В чем конкретно проявляется их социальный характер? Подсистема «ребенок — вещь» в действительности является подсистемой «ребенок — общественный предмет». Общественно выработанные способы действия с предметом не даны непосредственно, как некоторые физические характеристики вещей. Поэтому внутренне необходимым становится особый процесс усвоения ребенком общественных способов действий с предметами. Это закономерно приводит его к взрослому человеку как носителю общественных задач деятельности [32].

В подсистеме «ребенок — взрослый» взрослый выступает перед ребенком не со стороны случайных и индивидуальных качеств, а как носитель определенных видов общественной по своей природе деятельности. Усвоение детьми задач, мотивов и норм отношений, существующих в деятельности взрослых осуществляется через воспроизведение или моделирование этих отношений в собственной деятельности детей, в их сообществах, группах и коллективах [32]. Таким образом, система «ребенок — взрослый» превращается, по Д. Б. Эльконину, в систему «ребенок — общественный взрослый». Взрослый осуществляет в общественной по своей природе деятельности определенные задачи, вступает при этом в разнообразные отношения с другими людьми и сам подчиняется определенным нормам. Эти задачи, мотивы и нормы отношений, существующие в деятельности взрослых, дети усваивают через воспроизведение или моделирование их в собственной деятельности (например, в ролевой игре у дошкольников), конечно, с помощью взрослых. В процессе усвоения этих норм ребенок сталкивается с необходимостью овладения все более сложными, новыми предметными действиями [23].

Д. Б. Эльконин показал, что деятельность ребенка в системах «ребенок — общественный предмет» и «ребенок — общественный взрослый» представляет единый процесс, в котором и формируется личность ребенка. Другое дело, пишет он, что «этот единый по своей природе процесс жизни ребенка в обществе в ходе исторического развития раздваивается, расщепляется на две стороны» [32].

Д. Б. Элькониным был открыт закон чередования, периодичности разных типов деятельности: за деятельностью одного типа ориентации в системе отношений следует деятельность другого типа, в которой происходит ориентация в способах употребления предметов. Каждый раз между этими двумя типами ориентации возникают противоречия. Они и становятся причиной развития. Каждая эпоха детского развития построена по одному принципу. Она открывается ориентацией в сфере человеческих отношений. Действие не может дальше развиваться, если оно не вставлено в новую систему отношений ребенка с обществом. Пока интеллект не поднялся до определенного уровня, не может быть новых мотивов [23].

Закон чередования, периодичности в детском развитии позволяет по-новому представить периоды (эпохи) в стадии онтогенеза психики (см. табл. 1 — дана по: [23]).

Таблица 1

Периоды и стадий детского развития по Д. Б. Эльконину

Раннее детство		Детство		Отрочество	
Младенчество	Ранний возраст	Дошкольный возраст	Младший школьный возраст	Подростковый возраст	Ранняя юность
М-п	О-т	М-п	О-т	М-п	О-т
¹ Кризис новорожденного	Кризис 11 года	Кризис 3 лет	Кризис 7 лет	Кризис 11—12 лет	Кризис 15 лет

Гипотеза Д. Б. Элькониной, учитывая закон периодичности в детском развитии, по-новому объясняет содержание кризисов развития. Так, 3 года и 11 лет — кризисы отношений, вслед за ними возникает ориентация в человеческих отношениях; 1 год, 7 лет — кризисы мировоззрения, которые открывают ориентацию в мире вещей [23].

В концепции Д. Б. Элькониной преодолевается один из серьезных недостатков зарубежной психологии, где постоянно возникает проблема расщепления двух миров: мира предметов и мира людей. Д. Б. Эльконин показал, что это расщепление ложно, искусственно. На самом деле человеческое действие двулико: оно содержит собственно человеческий смысл и операциональную сторону. Строго говоря, в человеческом мире не существует мира физических предметов, там безраздельно господствует мир общественных предметов, удовлетво-

1 М-п: мотивационно-потребностная сфера личности, развивающаяся в системе «ребенок — общественный взрослый».

О-т: операционально-техническая сфера личности, развивающаяся в системе «ребенок — общественный предмет».

ряющих определенным общественно выработанным способом общественно сформированные потребности. Человек — носитель этих общественных способов употребления предметов. Отсюда способности человека — это уровень владения общественными способами употребления общественных предметов. Таким образом, всякий предмет содержит в себе общественный предмет. В человеческом действии всегда нужно видеть две стороны: с одной стороны, оно ориентировано на общество, с другой — на способ исполнения. Эта микроструктура человеческого действия, согласно гипотезе Д. Б. Эльконина, отражается и в макроструктуре периодов психического развития [23].

Однако, по мнению Д. И. Фельдштейна, пафос теории Д. Б. Эльконина вовсе не в том, что подчеркивается неверность абсолютного противопоставления отношения ребенка к людям и к предметам и указывается на социальный характер обоих отношений — все это лишь необходимые, вводные положения Д. Б. Эльконина, ведущие к действительному, оригинальному ядру его концепции. Сущность позиции Д. Б. Эльконина в том, что он предлагает пусть не исчерпывающее, но конструктивное решение, исходя из которого оказывается возможным построить логически законченную концепцию периодизации, ее внутренних движущих сил в рамках теории деятельности, решения проблемы соотношения подсистем «ребенок — вещь» и «ребенок — взрослый» [29].

Д. Б. Эльконым на большом экспериментальном материале были определены возрастные рамки отдельных периодов. Показаны четко выделяющиеся кризисные переходы между ними. Предположено, что они связаны со сменой отдельных ведущих деятельностей. Предположено далее, что эта смена объясняется самодвижением деятельности, наличием в ней внутренних противоречий. Развивая идеи А. Валлона, который указывал, что «переход от одной стадии развития ребенка к другой является результатом того, что деятельность, преобладающая на первой стадии, становится второстепенной и, может быть, даже вовсе исчезает на следующей». Д. Б. Эльконин свою задачу видел в том, чтобы конкретно продемонстрировать, в чем именно содержательно заключается движение деятельности. Внутри системы ведущей деятельности Д. Б. Эльконин обнаруживает скрытое (выходящее на поверхность лишь в период так называемых психологических кризисов), диалектическое противоречие между двумя аспектами ведущей деятельности — операционно-техническим (интеллектуально-структурным, как сказал бы Ж. Пиаже), относящимся к развитию подсистемы «ребенок — вещь», и эмоционально-мотивационным, связанным с развитием подсистемы «ребенок — взрослый». Соответственно в общей последовательности ведущих деятельностей попеременно чередуются деятельности с преимущественным развитием то одной, то другой стороны. Об этом Д. Б. Эльконин пишет, указывая, что он формулирует гипотезу о периодичности процессов психического развития, заключающуюся в закономерно повторяющейся смене одних периодов другими. За периодами, в которых происходит преимущественное развитие мотивационно-потребностной сферы, закономерно следуют периоды, в которых идет преимущественное формирование операционно-технических возможностей детей, и наоборот [29].

Разработанная Д. Б. Элькониным периодизация позволила раскрыть многие важные особенности психического развития ребенка, прежде всего закономерности смены ведущих типов деятельности, появление основных новообразований на разных возрастах и др. Продуктивность рассматриваемой периодизации и адекватность ее реальному процессу детского развития подтверждена многочисленными эмпирическими исследованиями различных этапов онтогенеза, проведенными в последние 20 лет [29].

Стержневые принципы периодизации Д. Б. Элькониной, ее основные положения послужили базой для проведения дальнейших исследований процесса развития личности растущих людей, определив направленность новых поисков, в частности, по раскрытию противоречий, обеспечивающих движение деятельности, выявлению характера развития отдельных видов деятельности на разных возрастных этапах развития личности. Эти исследования помогли Д. И. Фельдштейну развить представление Л. С. Выготского и Д. Б. Элькониной о закономерностях развития личности в онтогенезе, придать им современное звучание и создать на их основе **концепцию закономерности поуровневого социального развития личности в онтогенезе** [29].

Согласно этой концепции целенаправленное рассмотрение в качестве объекта исследования особенностей социального развития детей, условий становления их социальной зрелости и анализ ее формирования на разных этапах современного детства позволили автору вычленить два основных типа реально существующих позиций ребенка по отношению к обществу, условно названных нами «"Я"⁵⁵ в обществе» и «"Я" и общество» [29].

Первая позиция, где акцент делается на себя, отражает стремление ребенка понять свое «Я» — что такое «Я» и что я могу делать. Вторая — касается осознания себя субъектом общественных отношений. Показательно, что обе эти позиции четко связываются с определенными ступенями развития детства — стадиями, периодами, этапами, фазами, фиксируя соответствующее положение растущего человека по отношению к социальной действительности, его возможности включения в деятельность и развития в ней. Именно в зависимости от характера и содержания деятельности, преобладающего развития той или другой ее стороны формируются, наиболее активно развертываются отношения ребенка к предметным воздействиям, к другим людям и самому себе, интегрируясь в определенной социальной позиции [29].

Предметно-практическая сторона деятельности, в процессе которой происходит социализация ребенка — освоение социального опыта через освоение орудий, знаков, символов, овладение социально зафиксированными действиями, их социальной сущностью, выработка способов обращения с предметами при оценке своих действий, умении присматриваться к себе, примерять себя к окружающему, рефлексии на свои действия и поведение, связана с утверждением позиции «Я» среди других — «"Я" в обществе» [29].

Становление качественно иной социальной позиции «"Я" и общество» связано с актуализацией деятельности, направленной на усвоение норм человеческих взаимоотношений, обеспечивающей осуществление процесса индивидуализации. Ребенок стремится проявить себя, выделить свое «Я», про-

тивнопоставить себя другим, выразить собственную позицию по отношению к другим людям, получив от них признание его самостоятельности, заняв активное место в разнообразных социальных отношениях, где его «Я» выступает наравне с другими, что обеспечивает развитие у него нового уровня самосознания себя в обществе, социально ответственного самоопределения [29].

Иными словами, развертывание определенной позиции ребенка по отношению к людям и вещам приводит его к возможности и необходимости реализации накопленного социального опыта в такой деятельности, которая наиболее адекватно отвечает общему уровню психического и личностного развития. Так, позиция «"Я" в обществе» особо активно развертывается в периоды раннего детства (с 1 года до 3 лет), младшего школьного (с 6 до 9 лет) и старшего школьного (с 15 до 17 лет) возрастов, когда актуализируется предметно-практическая сторона деятельности. Позиция «"Я" и общество», корни которой уходят в ориентацию младенца на социальные контакты, наиболее активно формируется в дошкольном (с 3 до 6 лет) и подростковом (с 10 до 15 лет) возрастах, когда особенно интенсивно усваиваются нормы человеческих взаимоотношений. Выявление и раскрытие особенностей разных позиций ребенка по отношению к обществу позволили выделить два типа закономерно проявляющихся рубежей социального развития личности, обозначенных автором промежуточными и узловыми.

Промежуточный рубеж развития — итог накопления элементов социализации — индивидуализации — относится к переходу ребенка из одного периода онтогенеза в другой (в 1 год, 6 и 15 лет). Узловой поворотный рубеж представляет качественные сдвиги в социальном развитии, осуществляющиеся через развитие личности, он связан с новым этапом онтогенеза (в 3 года, 10 и 17 лет). Названные типы рубежей фиксируют достигаемый уровень социальной позиции растущим человеком, подчеркивая определенный характер этой позиции, которая образует «плоскость», необходимую для дальнейшего развития личности [29].

В социальной позиции, складывающейся на промежуточном рубеже развития (именно она обозначается автором формулой «"Я" в обществе»), реализуется потребность развивающейся личности в приобщении себя к обществу — от рассмотрения себя среди других, стремления быть как другие, до утверждения себя среди других, самореализации. На узловом, поворотном рубеже развития, когда формируется социальная позиция, обозначаемая автором формулой «"Я" и общество», реализуется потребность растущего человека в определении своего места в обществе, общественном признании — от сознания наличия своего «Я» в системе равноправных отношений с другими людьми.

И промежуточные, и узловые рубежи возникают в процессе социального развития не однажды — они, закономерно чередуясь, следуют один за другим. Однако при сохранении общего характера и принципов однотипные рубежи качественно разнятся на разных уровнях развития личности по емкости и по содержанию, развертываясь в соответствующих формах, т. е. идет процесс постоянного насыщения социальных позиций детей [29].

Концепция Д. И. Фельдштейна имеет большое значение для современного развития учения о возрасте, поскольку позволяет не только раскрыть функциональную нагрузку каждого этапа развития, но и проследить по определенным параметрам наполнение, усложнение содержания процесса личностного развития на всей обширной дистанции взросления. Автор концепции, решая задачу выявления и оценки разных уровней становления личности через призму социального развития, подошел к построению целостной теоретической модели социально-нормативной периодизации развития, фиксирующей особенности становления социально ответственной позиции растущего человека, его мотивационно-потребностной сферы на разных фазах, периодах и стадиях онтогенеза — от саморазличения через самоутверждение к самоопределению и самореализации [29].

8. Каково соотношение понятий «психология развития» и «возрастная психология»?

Как указывает Л. Ф. Обухова [23], исследуя один и тот же объект — психическое развитие, психология развития и возрастная психология представляют собой две разные психологические науки. Психология развития интересуется проблемами возникновения и развития психических процессов. Она отвечает на вопросы: «Как происходит то или другое психическое движение, проявляющееся чувством, ощущением, представлением, невольным или произвольным движением, как происходят те процессы, результатом которых является мысль» (И. М. Сеченов).

Психология развития, анализируя становление психических процессов, может опираться на результаты исследований, выполненных на детях, но сами дети не составляют ее предмета изучения.

Воссоздать, сделать, сформировать психическое явление — такова основная стратегия психологии развития. Путь экспериментального формирования психических процессов впервые был намечен Л. С. Выготским. «Применяемый нами метод, — писал Л. С. Выготский, — может быть назван методом экспериментально-генетическим в том смысле, что он искусственно вызывает и создает генетический процесс психического развития... Попытка подобного эксперимента заключается в том, чтобы расплавить каждую застывшую и окаменевшую психологическую форму, превратить ее в движущийся, текущий поток отдельных заменяющих друг друга моментов... Задача подобного анализа сводится к тому, чтобы экспериментально представить всякую высшую форму поведения не как вещь, а как процесс, взять ее в движении, к тому, чтобы идти не от вещи к ее частям, а от процесса к его отдельным моментам» (цит. по: [23. С. 18]).

Возрастная психология тем отличается от всякой другой психологии, что она имеет дело с особыми единицами анализа: это возраст или период развития. Следует подчеркнуть, что возраст не сводится к сумме отдельных психических процессов, это не календарная дата. Возраст, по определению Л. С. Выготского, это относительно замкнутый цикл детского развития, имеющий свою структуру и динамику. Продолжительность возраста опреде-

ляется его внутренним содержанием: есть периоды развития и в некоторых случаях «эпохи», равные одному году, трем, пяти годам. Хронологический и психологический возрасты не совпадают. Хронологический, или паспортный, возраст лишь координата отсчета, та внешняя сетка, на фоне которой происходит процесс психического развития ребенка, становление его личности. В отличие от психологии развития, возрастная психология — это учение о периодах детского развития, их смене и переходах от одного возраста к другому [23].

В. И. Слободчиков и Е. И. Исаев [27] указывают на сложное соотношение понятий «развитие» и «возраст». Они пишут, что возраст есть производное от категории времени, которое формально характеризуется двумя параметрами: метрикой (длительностью) и вектором (направленностью) — стрелой времени.

Но собственно возраст имеет еще и такой параметр, как топика — место в ряду других возрастов, а значит, характеризуется и двумя границами. Поэтому-то он и не может быть полностью определен простым объемом времени (отсюда бессмысленность календарных и паспортных возрастов). Возраст может быть задан его содержанием, которое определяет границы и наполненность любой временной формы.

Для исторически определенных систем содержание времени их жизни и его оформленность заданы развитием (абстрактно — простым изменением, конкретно — кардинальным преобразованием всей системы, вплоть до изменения метрики, топики и направленности времени), которое есть способ существования любой органической системы. Соответственно периодизация ее развития предполагает смену (чередование) стабильных периодов критическими (где нет кризиса ставшей системы, там нет развития, а значит, рано или поздно наступают стагнация и распад).

Периодизация предполагает также смену периодов становления периодами реализации (функционирования) некоторых подсистем — превращение предпосылок в условия и способы движения системы. Периодизация предусматривает переходы с одного уровня (ступени) развития на другой, движение от неразвитого состояния в сторону роста, усложнения, расцвета и т. д. Характер этих смен и переходов определяет способ периодизации развития некоторой системы.

Членение и упорядочивание времени полного жизненного цикла определяется принципом периодизации, который, в свою очередь, определяется общей теорией развития живых систем в исторических процессах, или схематически: от общей теории развития — к способу упорядочивания времени существования системы, определяющему границы и специфику временных интервалов жизни. Первые два момента составляют концепцию периодизации, третий момент — набор и последовательность возрастных интервалов. Следовательно, понятие возраста является выводным из теории развития и принципа периодизации. Более того, все три категории (развитие, периодизация, возраст) являются взаимополагающими, и каждая из них безотносительно к двум другим самостоятельного значения не имеет.

Возраст до и вне периодизации развития не может быть ни внутренним феноменом самого развития, ни внешне противопоставленной ему нормированной сеткой; он сопряжен с развитием. В противовес традиционным представлениям возраст не самостоятельная внешняя форма для развития, не содержание самого развития и не его результат. Возраст — это форма развития. Можно сказать, что развитие оформляется, результируется в возрасте; именно поэтому возраст не развивается, а образуется как форма, которая в силу своей целостности и завершенности может только сменяться другой формой, замещаться ею [27].

9. Как можно характеризовать основные принципы психического развития в онтогенезе?

Основываясь на содержательном анализе культурно-исторической концепции Л. С. Выготского и теории деятельности А. Н. Леонтьева, В. П. Зинченко сформулировал ряд принципов, характеризующих психическое развитие в детском, подростковом и юношеском возрасте [15].

1. *Главным является неустойчивость онтогенеза и творческий характер развития.* Наиболее демонстративно здесь проявляется порождение младенцем знаков, понятных взрослому (плач, улыбка, движение). Речь идет именно о порождении, а не об усвоении, хотя, конечно, этот процесс невозможен вне ситуации взаимодействия со взрослым. Исследования А. В. Запорожца и А. Р. Лурии показали, что дети порождают не только знаки, но и символы. И те и другие являются элементами языка. В этом смысле уже младенец, если и не творец культуры, то несомненно ее субъект. И нужно очень постараться, чтобы суметь подавить творческие потенции ребенка, а вместе с ними и ростки культуры.

Весьма наглядно творческий характер развития и обучения подчеркнут в известном тезисе Н. А. Бернштейна о том, что упражнение — это повторение без повторения. Ни ребенок, ни взрослый не могут дважды совершенно одинаково осуществить одно и то же движение, произнести одно и то же слово. Каждая реализация своеобразна, как отпечаток пальца. Возникает вопрос о природе эталонов для усвоения, о соотношении консервативных и динамических, творческих сил развития.

2. *Ведущая роль социокультурного контекста или социальной ситуации развития.* Она обнаруживается уже в младенческом возрасте при слышании родного языка, когда у ребенка развивается глухота к фонематическому строю чужих языков. Хотя сразу после рождения слух младенца открыт к усвоению любого из семи тысяч языков, существующих на Земле.

В преддошкольном и дошкольном детстве социокультурный контекст оказывает решающее влияние на овладение простейшими орудиями и предметами. Очень рано он обнаруживается в жестах, мимике. В более позднем возрасте социокультурный контекст оказывает влияние на процессы формирования образа мира, на характер сенсорных этало-

нов, перцептивных единиц восприятия, схем памяти... вплоть до общего стиля поведения и деятельности.

3. *Ориентация обучения на сензитивные периоды развития*, т. е. периоды наиболее чувствительные к усвоению языка, способов общения, предметных и умственных действий (счет, чтение, манипулирование предметами, оперирование образами, знаками, символами, эстетическое восприятие и т. д). Наличие этих периодов ставит проблему поиска соответствующего им предметного, знакового, символического содержания, а также соответствующих этим периодам методов обучения. Не меньшее значение имеет установление соотношения между теми или иными сензитивными периодами и анатомо-морфологическим созреванием соответствующих систем и структур организма. Это важно для определения связей между социокультурным и природным контекстами развития, для поиска соответствий и противоречий между ними.
4. *Совместная деятельность и общение* как движущая сила развития, как средство обучения и воспитания. Первые представления младенца о таких пространственных категориях, как величина и удаленность предметов, производят впечатление априорных, так как они складываются до формирования его локомоций и предметных действий. Согласно Д. Б. Эльконину, это вполне объяснимо, так как ребенок на самом деле открывает их не с помощью исключительно собственных действий, а с помощью действий взрослого. Это хорошая иллюстрация в пользу педагогики сотрудничества. Общение составляет необходимое и специфическое условие присвоения индивидом достижений исторического развития человечества.
5. *Ведущая деятельность, законы ее смены* как важнейшее основание периодизации детского развития. Д. Б. Эльконин и В. В. Давыдов на большом материале показали, что психологические новообразования каждого периода в жизни ребенка определяются осуществляемой им ведущей деятельностью. Поэтому-то связь типов этой деятельности является внутренним основанием генетической преемственности периодов возрастного психического развития ребенка. Исходной является деятельность ребенка по управлению поведением взрослого, которая достаточно эффективно осуществляется с помощью порожденных самим ребенком знаковых средств. Д. Б. Эльконин говорил (правда, с долей иронии), что не столько семья социализирует ребенка, сколько он сам социализирует окружающих его близких, подчиняет их себе, пытается сконструировать удобный и приятный для себя мир, что, правда, далеко не всегда ему удается. Отсюда и драма понимания или, скорее, непонимания при переходе ребенка в новое для него социальное окружение. Затем последовательно возникают и сменяют друг друга такие ведущие деятельности, как общение, игра, учение, труд и т. д. При этом сам термин «ведущая деятельность» говорит о том, что она не единственная. Все виды деятельности после своего появления могут сосуществовать, интерферировать и конкурировать друг с другом. Порядок смены, сосуществования, конкуренции деятельностей составляет важную психологическую проблему

- в связи с формированием и развитием личности, которая в принципе должна подниматься над пространством доступных ей видов деятельности, выбирать из них ту или иную или строить новую.
6. *Определение зоны ближайшего развития* как метод диагностики способностей, понимаемых как способы деятельности. Здесь необходимо развитие исследований диагностической ценности этого метода для определения способностей, равно как и поиск путей практической организации деятельности детей (со взрослыми, со сверстниками, с компьютером) в зоне ближайшего развития. Необходимо создание условий преодоления ребенком (выхода за пределы) зоны ближайшего развития. Особую проблему составляет определение «размеров» индивидуальной зоны ближайшего развития обучаемого, поскольку негативные последствия может иметь как их преувеличение, так и преуменьшение.
 7. *Амплификация* (обогащение, усиление, углубление) детского развития как необходимое условие разностороннего воспитания ребенка. Особенно велико значение богатства возможностей на ранних ступенях детского развития (А. В. Запорожец) как средства преодоления его односторонности, средства выявления задатков и способностей. Обучаемому, насколько это возможно, должен быть предоставлен широкий выбор разнообразных деятельностей, среди которых у него появляется шанс отыскать наиболее близкие его способностям и задаткам. Амплификация — это условие свободного развития, поиска и нахождения ребенком себя в материале, в той или иной форме деятельности или общения.
 8. *Непреходящая ценность всех этапов детского развития*. А. В. Запорожец предупреждал о неразумности (иногда пагубности) торопливости в переводе детей с одной ступени развития на другую, например, от образа к слову, от игры к учению, от предметного действия к умственному и т. д. Каждый этап должен исчерпать себя, тогда он обеспечит благоприятные условия перехода к новому этапу и останется на всю жизнь.
 9. *Принцип единства аффекта и интеллекта или близкий к нему принцип активного деятеля*. Первая часть указанного принципа получила развитие в работах Л. С. Выготского, вторую часть развивал М. Я. Басов. Объединение обеих частей означает рассмотрение всех психических явлений сквозь призму их возникновения и становления в деятельности человека. Значительный вклад в подход такого рода внес С. Л. Рубинштейн, провозгласивший единство сознания и деятельности человека. Это единство должно пониматься не как цель, не как итог или результат, а как непрерывное становление, имеющее циклический, спиральный, противоречивый характер. Указанное единство выражается в становлении сознания в результате взаимодействия его образующих, обладающих гетерогенной деятельностной, аффективной, личностной природой.
 10. *Опосредующая роль знаково-символических структур, слова и мифа* в формировании предметных действий, знаний, сознания, становления личности. Л. С. Выготский придавал этим структурам статус осознаваемого и сознательности (в подлинном смысле слова), вводил в ткань психического материю сознания. Символизация играла при этом роль средства

осмысления. Игнорирование этого хода мысли является одной из причин редукции психики и сознания к мозгу, поиска в мозгу не физиологических систем и структур, обеспечивающих функционирование сознания, а самого сознания или порождающих его причин. Опосредованный характер развития требует выяснения адекватных возрастным особенностям детей внешних средств (предметов, знаков, слов, символов, мифов) и внутренних способов предметной и умственной деятельности. Важнейшую проблему составляет выявление условий перехода от опосредованного действия к действию непосредственному, совершаемому мгновенно, как бы без размышления, но остающемуся, тем не менее, в высшей степени сознательным, свободным, нравственным. Не меньшее значение имеет установление цикличности и спиральности переходов от непосредственного к опосредствованному и обратно.

11. *Интериоризация и экстериоризация* как механизмы развития и обучения. Здесь важны переходы от внешнего к внутреннему и от внутреннего к внешнему. Например, переходы от внешнего предметного действия к предметному и операциональному значениям, к образам, концептам, наконец, к мыслям. Эта последовательность достаточно хорошо изучена. Менее изучены переходы от мысли к образу, где нужен максимум умственного усилия, от мысли к действию, где нужны эмоциональная (и нравственная) оценка и волевое усилие. Перечисленное находится в сфере исполнительной и познавательной деятельности. Механизмы интериоризации и экстериоризации имеются в аффективно-эмоциональной, личностной сфере, где наблюдаются переходы от содействия к сочувствию, сопереживанию, порождению новых жизненных смыслов и замыслов (порой, умыслов), а от них к самостоятельным, свободным и ответственным действиям — поступкам.

Не только внутренние формы психического, включая сознание, возникают по законам интериоризации, «вращивания». Сознание также может интериоризироваться в предметное, коммуникативное действие. Тогда возникает поступок, тогда «звучат шаги как поступки».

12. *Неравномерность (гетерохронность) развития* и формирования психических действий. Например, по данным П. И. Зинченко, действие и понимание, дающие эффект произвольного запоминания, опережают по своей эффективности произвольное запоминание, выступая средством последнего. При всей полезности подчеркивания неравномерности развития, выделения его этапов необходимо представлять себе, так сказать, весь «фронт» развития, т. е. не столько изолированные уровни развития исполнительных, когнитивных, эмоционально-оценочных, личностных компонентов поведения и деятельности, сколько их чередование, выравнивание, затем вновь конкуренцию в темпах становления. Это же характеризует и процесс формирования бытийного, рефлексивного и духовного слоев сознания. Указанная неравномерность сильно затрудняет установление нормы развития и диагностику его уровня [15].

10. Возможно ли экстраполировать принципы психического развития, сформулированные для детских возрастов, на зрелые и поздние возрасты?

Современные исследования позволяют экстраполировать некоторые принципы психического развития на зрелые и поздние возрасты. f

Принцип творческого характера развития

В психологии зрелости этот принцип проявляется в том, что развитие личности взрослого человека связано с процессом самоопределения личности, т. е. активностью, направленной на увеличение вероятности самореализации. Самореализация становится возможной только при наличии определенной степени актуального положительного (позитивного) личностного смысла «Я». Достаточно хорошо известно, что именно через самоотношение субъекту презентуется его личностный смысл «Я». Именно смысл «Я» выполняет функцию «замыкания» процесса самоопределения, указывая на возможность и способность личности разработать и реализовать те или иные источники смысла и через это самореализоваться. Самоопределение включает два процесса: формирование достаточного уровня самоуважения на базе соответствующего уровня ожидаемой самоэффективности в отношении того или иного обретенного и спроектированного замысла или содержания жизни; осознание и принятие личностных качеств и особенностей, которые рассматриваются как одно из условий предполагаемых достижений. Последнее является не чем иным, как нахождением положительного личностного смысла «Я» [26].

В психологии старости принцип творческого характера саморазвития находит проявление в самом факте психического развития, а не угасания психической деятельности у творчески активных пожилых людей.

Рассматривая вопрос о различии продуктивности субъекта жизни в зависимости от уровня его личностного развития, Л. И. Анциферова выделяет следующие критерии типов поступательного развития личности в поздние годы:

- 1) лишился ли человек работы в эти годы, или он продолжает свою профессиональную деятельность;
- 2) на какие ценности ориентирована его активность в период поздней взрослости.

В этом случае, если индивид очутился в ситуации отставки, перед ним встает трудная задача — реализовать свои возможности в новых видах деятельности, нередко требующих изменения образа жизни. Решению этой задачи поможет актуализация тех ранних фрагментарных «Я-образов», которые возникли как результат опробования человеком себя в разных жизненных ролях. Именно с этих позиций можно интерпретировать описание Эриксоном жизни некоторых старых людей.

Первый тип называется «прометеевым», и к нему относятся личности, для которых жизнь — непрерывное сражение. В поздние годы такие люди продолжают сражаться с новыми трудностями — возрастными болезнями. При этом они стремятся не только сохранить, но и расширить субъективное пространство своего жизненного мира. Испытывая в конце концов необходимость в опоре на других, они принимают лишь ту помощь, которая завоевана ими. Это люди, сохранившие активность благодаря жизнестойкости и упорству духа. Они — субъекты своей жизни. Заметив у себя нежелательные изменения, они изобретательно компенсируют их, не снижая самооценки (цит. по: [11. С. 28]).

Другой тип, представители которого тоже отличаются активным отношением к жизни, носит название «продуктивно-автономный». Как в ранние, так и в поздние периоды жизни личности такого типа ориентированы на высокие достижения, успех, который обеспечивается многообразными стратегиями. Они самостоятельны, критически относятся к разным социальным стереотипам и общепринятым мнениям (цит. по: [11. С. 28]).

Люди, жизненный путь которых отличается дерзанием, креативностью, успехом, конструктивно относятся и к спутникам старости — ухудшению физического состояния, появлению разных болезней.

Своеобразно протекает процесс старения у выдающихся творческих личностей, имеющих возможность до глубокой старости продолжать свою креативную жизнь. Во многих случаях жизненный путь таких людей — это сплав счастья и страданий, чередование моментов потери и обретения нового смысла своей жизни.

К числу причин, вызывающих у них острое чувство недовольства собой, относятся, в частности, исчерпанность намеченной ранее жизненной программы, расхождение между масштабностью творческого дара и весьма неполной его реализацией в результатах деятельности.

Один их вариантов жизни на стадии поздней взрослости представлен в уникальном документе — психологической автобиографии К. Роджерса. В ней выдающийся ученый особенно детально анализирует свою жизнь от 65 до 75 лет. Этот анализ — ценный вклад в акмеологию. Описываемое десятилетие характеризуется поразительной продуктивностью научной, научно-организационной, психотерапевтической и педагогической деятельности ученого.

В индивидуально-психологическом и социальном плане может быть более богатой в духовном отношении деятельность старых людей, направленная на утверждение нравственных ценностей своей повседневной, обыденной жизни [11].

Принцип ведущей роли социокультурного контекста и социальной ситуации развития

Социальная ситуация развития в период зрелости связана с активным включением человека в сферу общественного производства, с созданием семьи, проявлением своей личностной индивидуальности в воспитании детей, творчестве, взаимоотношениях с людьми в процессе трудовой деятельности.

Как указывает А. А. Бодалев, личность соткана из отношений. А отношение ее к чему-то или к кому-то, как известно, представляет собой психическое образование, в котором аккумулируются и интегрируются результаты познания ею этого чего-то или кого-то, вызванные ими переживания и поведенческие отклики, причем определяющей характеристикой в этой триаде обычно оказывается эмоциональный компонент. И если эти отношения в своей содержательной части соответствуют общечеловеческим ценностям и постоянно влияют на цели, которые ставит перед собой человек и которое побуждают его быть так же постоянно активным в достижении этих целей, значит, личность будет продвигаться неуклонно к своему акме. А показателями нажитого ею потенциала будут нравственный калибр ее поступков и характер последствий этих поступков как непосредственно для нее самой, так и для общества, в узловых точках ее жизненного пути. Жизнь ставит в этих последних случаях человека в обстоятельства, когда в полной мере высвечиваются его гражданская позиция, глубина его убежденности, готовность к самопожертвованию и целый ряд других принципиально важных для социально зрелой личности качеств. Таким образом, значимые для человека обстоятельства, в которые он попадает, делают видимыми для всех отношения, которые он как личность действительно в себе несет. И одновременно они объективируют содержание этих отношений, а также степень их сформированности [3].

Социальная ситуация развития в старости связана с отходом от активного участия в производительной жизни общества — с уходом на пенсию. И именно выход на пенсию некоторые теории старости признают началом этого возраста. Последнее не случайно: профессиональная деятельность при всех особенностях организации индивидуальной жизни обеспечивает человеку необходимые социальные связи (проблема может заключаться лишь в области качества и объема этих связей).

Одной из теорий, пытающихся объяснить положение пожилых людей в обществе, является широко распространенная и принятая на Западе *теория разобществления*, которую впервые обосновали Дж. Розен и Б. Ньюгартен, а затем дополнили Е. Камминг и В. Генри. Разобществление — это психосоциальное явление, объясняющееся как природными изменениями психологии стареющей личности, так и воздействием на нее социальной среды. Явление разобществления выражается в изменении мотивации, сосредоточении на своем внутреннем мире и спаде коммуникативности. Формальное начало этого процесса связано с выходом на пенсию и обнаруживает субъективное и объективное проявления. Объективно «разобществление» находит свое выражение в утрате прежних социальных ролей, ухудшении состояния здоровья, снижении дохода, утрате или отдалении близких людей. Субъективно оно выступает в ощущении своей ненужности, сужении круга интересов — сосредоточении их на своем внутреннем мире [11].

Суть теории заключается в том, что с возрастом происходит удаление стареющего человека от общества, причем этот процесс биологически и психологически внутренне присущ и неизбежен. Разрыв между личностью и обществом происходит уже после выхода на пенсию. По инерции пожилой

человек продолжает поддерживать старые связи, интересуется тем, что происходит на работе. Затем эти связи становятся искусственными и постепенно прерываются. Количество поступающей к человеку информации уменьшается, круг его интересов сужается, падает активность, в связи с чем ускоряется процесс старения [11].

Таким образом, человек, уходя на пенсию, сталкивается с необходимостью важного, трудного и абсолютно самостоятельного выбора — между социальной и индивидуальной жизнью. Возраст в полной мере заявляет о себе как адаптогенный фактор именно в тот момент, когда человек, в связи с уходом на пенсию, лишается обязательной поддержки общества и системы определенных социальных связей, обусловленных профессиональной деятельностью, занимаемым в обществе местом. Уходя на пенсию, человек не только теряет (во все большей степени) общественные связи, пенсионное время и соответствующее положение одновременно «уравнивают» людей в их пенсионном (оторванном от производительного труда) состоянии.

Принцип ведущей деятельности

Совершенно очевидно, что представление о ведущей деятельности, сформулированное А. Н. Леонтьевым и Д. Б. Элькониным, однозначно определяется в основном для периода детства. В зрелом возрасте под этим следует, по всей видимости, понимать основную цель жизненного пути, в отношении которой насыщаются смыслом другие виды деятельности, развивается личность и изменяются психические процессы. С позиции акмеологии ведущей деятельностью в зрелом возрасте можно считать максимальную реализацию сущностных сил человека в ходе активного включения в трудовую деятельность, шире — в производительную жизнь общества (в самом широком смысле этого понятия). Под реализацией сущностных сил следует понимать физические, социальные, нравственные, профессиональные, ментальные и многие иные высшие достижения в развитии взрослого человека [3].

Вопрос о ведущей деятельности в старости остается открытым для обсуждения и изучения. Существует точка зрения А. Г. Лидерса, согласно которой ведущей деятельностью пожилого человека является особая «внутренняя работа», направленная на принятие своего жизненного пути. Пожилой человек осмысливает не только свою текущую жизнь, но и всю прожитую жизнь. Плодотворная, здоровая старость связана с принятием своего жизненного пути. Для пожилого человека практически исчерпаны возможности серьезных реальных изменений в его жизненном пути, но он может бесконечно много работать со своим жизненным путем в идеальном плане, внутренне.

По нашему мнению, в качестве ведущей деятельности в старости можно рассматривать структуризацию и передачу опыта. Другими словами, позитивная эволюция в старости возможна в том случае, если пожилой человек найдет возможность реализовать накопленный опыт в значимом для других деле и при этом вложить в это частицу своей индивидуальности, своей души. Тиражирование своего опыта, плодов своей жизненной мудрости делает пожилого человека значимым для общества (хотя бы с его собственной точки

зрения) и тем самым обеспечивает сохранность и его связей с обществом, и самого чувства социальной причастности обществу. Спектр таких социально значимых видов деятельности может быть самым широким: продолжение профессиональной деятельности, писание мемуаров, воспитание внуков и учеников, преподавание и многие другие дела, к которым всегда тянулась душа. Главное здесь — момент творчества, которое позволяет не только повысить качество жизни, но и увеличить ее продолжительность. Именно этот вид ведущей деятельности обеспечивает в старости внутреннюю интегрированность, необходимые социальные связи/отвлекает от навязчивых мыслей о здоровье, укрепляет чувство собственного достоинства, позволяет поддерживать преимущественно хорошие и теплые отношения с окружающими [11].

Принцип неравномерности (гетерохронности) развития

Анализ зрелых и поздних возрастов показал, что принцип гетерохронности распространяется не только на процесс развития, но также и на процессы взросления и старения.

Б. Г. Ананьев отмечал, что общесоматическая и половая зрелость человека как индивида определяются биологическими критериями. Интеллектуальное развитие человека имеет свои критерии умственной зрелости, они зависят от конкретной системы образования в конкретную историческую эпоху. Иными словами, умственная зрелость как одно из качеств психического развития личности и ее критерий носит исторический характер. В еще большей степени к социальному формированию относятся многочисленные проявления гражданской зрелости, с наступлением которой личность становится юридически дееспособной, приобретает гражданские права (например избирательное право) и т. д. Гражданская и личностная зрелость варьируют в зависимости от общественно-экономического устройства социума, национальных особенностей и традиций и никак не зависят от физического развития человека. Существенное значение в общественной жизни имеет определение трудовой зрелости (полного объема трудоспособности), критерии которой во многом зависят от состояния физического и умственного развития человека [1].

Таким образом, констатирует Б. Г. Ананьев, наступление зрелости человека как индивида (физическая зрелость), личности (гражданская зрелость), субъекта познания (умственная зрелость) и труда (трудоспособность) во времени не совпадает, и подобная гетерохронность зрелости сохраняется во всех формациях [1].

Гетерохронность старения заключается в том, что старение клеток, органов, функциональных систем и психических процессов происходит неравномерно. Закон гетерохронности развития и инволюции универсален и действует как на межличностном, так и на внутриличностном уровне. Межличностная гетерохронность выражается в том, что индивиды созревают и развиваются неравномерно, а разные аспекты и критерии зрелости имеют для них неодинаковое значение. Внутриличностная гетерохронность выражается в несогласованности сроков биологического, социального и психического развития [11].

11. Каково значение культурно-исторической концепции Л. С. Выготского для понимания закономерностей психического развития в онтогенезе?

Л. С. Выготский впервые (1927) выдвинул положение о том, что исторический подход должен стать ведущим принципом построения психологии человека. Он дал теоретическую критику биологических, натуралистических концепций человека, противопоставив им свою теорию культурно-исторического развития. Наиболее важным при этом было то, что идею историзма природы человеческой психики, идею *преобразования* природных механизмов психических процессов в ходе общественно-исторического и онтогенетического развития он ввел в конкретное психологическое исследование. Преобразование это понималось Л. С. Выготским как необходимый результат усвоения человеком продуктов человеческой культуры в процессе его общения с окружающими людьми [20].

Л. С. Выготский писал, что в ходе онтогенеза все своеобразие совершаемого ребенком перехода от одной системы активности (животной) к другой (человеческой) заключается в том, что одна система не просто сменяет другую, но обе системы развиваются одновременно и совместно: факт, не имеющий себе подобных ни в истории развития животных, ни в истории развития человечества.

Если в биологическом развитии человека господствует *органическая* система активности, а в историческом развитии — *орудийная* система активности, если в филогенезе, следовательно, обе системы представлены порознь и развивались отдельно одна от другой, то в онтогенезе — и одно это, сводя воедино оба плана развития поведения: животный и человеческий, делает совершенно несостоятельной всю теорию биогенетической рекапитуляции — обе системы развиваются одновременно и совместно. Это значит, что в онтогенезе развитие системы активности обнаруживает двойственную обусловленность [7].

Как известно, Л. С. Выготский положил в основу своих исследований две следующие гипотезы: гипотезу об опосредствованном характере психических функций человека и гипотезу о происхождении внутренних умственных процессов из деятельности первоначально внешней и «интерпсихологической».

Согласно гипотезе интериоризации психическая деятельность первоначально происходит из внешней деятельности путем интериоризации (вращения внутрь) и хранит важнейшие ее черты, к которым относятся орудийность и социальность. «Поиск» этих двух важнейших черт в содержании психической деятельности привели Л. С. Выготского к формулировке указанных гипотез и закона формирования высших психических функций. Высшие психические функции (речь, произвольное внимание, произвольная память, предметное восприятие, понятийное мышление) он называл историческими, произвольными и опосредованными. Произвольность понималась при этом, прежде всего, как целенаправленность: в процессе онто-

генеза ребенок учится управлять своей психической деятельностью, запоминать что-либо или обращать внимание на что-либо мало интересное в соответствии с целью (запомнить, обратить внимание). Но что позволяет ребенку овладеть своей психической деятельностью? Л. С. Выготский говорил о наличии внутреннего орудия или средства овладения, под которым понимал знак, фиксированный, прежде всего, в слове, значение слова. Речь же Л. С. Выготский рассматривал как универсальную знаковую систему, дающую возможность ребенку овладеть всеми другими познавательным[^] функциями [7].

Таким образом, согласно первой из гипотез, специфически человеческие особенности психики возникают вследствие того, что прежде непосредственные, «натуральные» процессы превращаются в опосредованные благодаря включению в поведение промежуточного звена («стимула — средства»). Например, при опосредованном запоминании замыкающиеся элементарные связи структурно объединяются посредством мнемотехнического знака. В других случаях эта роль осуществляется словом [20].

Принципиальное значение имела и вторая гипотеза, одновременно выдвигавшаяся Л. С. Выготским, согласно которой опосредованная структура психического процесса первоначально формируется в условиях, когда посредствующее звено имеет форму *внешнего* стимула (и, следовательно, когда внешнюю форму имеет также соответствующий процесс). Это положение позволило понять социальное происхождение новой структуры, не возникающей изнутри и не изобретающейся, а необходимо формирующейся при общении, которое у человека всегда является опосредованным [20].

Л. С. Выготский писал, что все внутреннее в высших формах первоначально было внешним, т. е. было для других тем, чем ныне является для себя. Всякая высшая психическая функция необходимо проходит через внешнюю стадию развития. Сказать о процессе «внешний» — значит сказать «социальный». Всякая высшая психическая функция была внешней потому, что она была социальной раньше, чем стала внутренней, собственно психической функцией, она была прежде социальным отношением двух людей [7]. Л. С. Выготский сформулировал общий генетический закон культурного развития в следующем виде: всякая функция в культурном развитии ребенка появляется на сцену дважды, в двух планах, сперва — социальном, потом — психологическом, сперва между людьми как категория интерпсихическая, затем внутри ребенка как категория интрапсихическая. Это относится одинаково к произвольному вниманию, к логической памяти, к образованию понятий, к развитию воли. За всеми высшими функциями, их отношениями генетически стоят социальные отношения людей. Сам механизм, лежащий в основе высших психических функций, есть слепок с социального. Все высшие психические функции суть интериоризованные отношения социального порядка, основа социальной структуры личности. Их состав, генетическая структура, способ действия — одним словом, вся их природа социальна; даже превращаясь в психические процессы, она остается квазисоциальной. Человек и наедине с собой сохраняет функцию общения. Таким образом, согласно этому закону психическая природа человека представля-

ет совокупность общественных отношений, перенесенных внутрь и ставших функциями личности и формами ее структуры [7].

Согласно культурно-исторической концепции Л. С. Выготского, развитой его учениками А. Н. Леонтьевым и А. Р. Лурия, через организацию внешней деятельности можно и должно организовывать деятельность внутреннюю, т. е. собственно саморазвивающиеся психические процессы.

Интерииоризация происходит путем «присвоения» психикой структур внешней деятельности, её овладения в ходе совместно распределенной работы с «другим» (где «другой» составляет не внешний момент, а важнейшую структурную составляющую данного процесса), при развивающейся активности личности, ее самодвижении, саморазвитии. Именно это саморазвитие внутренних структур деятельности образует тот реальный психологический фон, на котором ставится воспитание как формирование личности [29]. Так, в соответствии с идеями Л. С. Выготского, развитие психики в онтогенезе можно представить как процесс присвоения ребенком общественно-исторических способов внешней и внутренней деятельности.

В заключении анализа культурно-исторической концепции Л. С. Выготского приведем основные ее положения, тезисно изложенные его учеником и последователем А. Н. Леонтьевым. «Опосредованная структура психических процессов всегда возникает на основе усвоения индивидуальным человеком таких форм поведения, которые первоначально складываются как формы поведения непосредственно социального. При этом индивид овладевает тем звеном («стимулом — средством»), которое опосредствует данный процесс, будь то вещественное средство (орудие), или общественно выработанные словесные понятия, или какие-нибудь другие знаки. Таким образом в психологию вводилось еще одно капитальное положение — положение о том, что главный механизм психики человека есть механизм усвоения социальных, исторически сложившихся видов и форм деятельности. Так как при этом деятельность может происходить только в ее внешнем выражении, то допускалось, что усвоенные в их внешней форме процессы далее преобразуются в процессы внутренние, умственные» [20. С. 351—352].

Культурно-историческая концепция помогла Л. С. Выготскому сформулировать ряд законов психического развития ребенка. Важнейшим среди них, как уже говорилось, является **закон формирования высших психических функций**. Напомним, что согласно этому закону высшие психические функции возникают первоначально как форма коллективного поведения, как форма сотрудничества с другими людьми, и лишь впоследствии они становятся внутренними индивидуальными (формами) функциями самого ребенка. Отличительные признаки высших психических функций: опосредованность, осознанность, произвольность, системность; они формируются прижизненно; они образуются в результате овладения специальными орудиями, средствами, выработанными в ходе исторического развития общества; развитие внешних психических функций связано с обучением в широком смысле слова, оно не может происходить иначе как в форме усвоения заданных образцов, поэтому это развитие проходит ряд стадий (цит. по: [23. С. 187]).

Тесно связанным с этим законом и развивающим его содержание является **закон неравномерности детского развития**, согласно которому каждая сторона в психике ребенка имеет свой оптимальный период развития. Этот период в возрастной психологии называется **сензитивный период**. **Возрастная сензитивность** — это присущее определенному возрастному периоду оптимальное сочетание условий для развития определенных психических свойств и процессов. Преждевременное или запаздывающее по отношению к сензитивному периоду обучение может оказаться недостаточно эффективным, что неблагоприятно сказывается на развитии психики [8]. Таким образом, в сензитивные периоды ребенок бывает особенно чувствителен к обучению и развитию определенных функций. Почему это происходит? Л. С. Выготский объясняет сущность возрастной сензитивности в своей гипотезе о системном и смысловом строении сознания. Системное строение сознания — структура отдельных психических процессов (восприятия, памяти, мышления и т. д.), при которой на данной стадии развития какой-нибудь процесс занимает определяющее место. На одной стадии такое место занимает восприятие, на следующей — память и т. д. Подобные качественные изменения в сознании неотрывны от изменений в его смысловом строении, под которым Л. С. Выготский понимал характерную для каждой стадии развития структуру обобщения. Благодаря такому пониманию психического развития Л. С. Выготский превратил в теорию тезис: ребенок не есть маленький взрослый [8].

Концепция сензитивных возрастов и гипотеза о системном строении сознания имели огромное значение для понимания закономерности психического развития ребенка и роли обучения в этом процессе. Оказалось, что ни одна функция не развивается изолированно: сроки и характер развития каждой функции зависят от того, какое место в общей структуре функций она занимает. Каждая психическая функция в сензитивный для себя период образует центр этой системы, и все остальные психические процессы развиваются в каждый период под влиянием этой формирующей в сознании функции. По мнению Л. С. Выготского, процесс психического развития состоит в перестройке системной структуры сознания, которая обусловлена изменениями его смысловой структуры. Так, первый значимый этап развития — с года до трех, этот период сензитивен для развития речи. Овладевая речью, ребенок получает систему средств овладения другими функциями, которые Л. С. Выготский называл историческими, произвольными, осмысленными. Этот процесс осуществляется только в процессе обучения. Если ребенок в этом возрасте воспитывается в обедненной речевой среде, это приводит к заметному отставанию в речевом развитии, а в дальнейшем — и в других познавательных функциях. С двух до четырех лет — сензитивный период для развития предметного восприятия, старший дошкольный возраст — сензитивный период для развития произвольной памяти, младший школьный возраст — для развития понятийного мышления. Что же касается произвольного внимания, то Л. С. Выготский считает его сензитивным периодом развития дошкольный возраст, но многочисленные экспериментальные исследования показывают, что эта функция в указанном возрасте начинает формироваться не ранее пяти лет [12].

12. Чем характеризуется представление Л. С. Выготского о движущих силах психического развития в онтогенезе?

По Л. С. Выготскому, движущая сила психического развития — обучение. Важно отметить, что развитие и обучение — это разные процессы. По словам Л. С. Выготского, процесс развития имеет внутренние законы самовыражения. «Развитие, — пишет он, — есть процесс формирования человека или личности, совершающийся путем возникновения на каждой ступени новых качеств, специфических для человека, подготовленных всем предшествующим ходом развития, но не содержащихся в готовом виде на более ранних ступенях» (цит. по: [23. С 188]).

Обучение, по Л. С. Выготскому, есть внутренне необходимый и всеобщий момент в процессе развития у ребенка не природных, но исторических особенностей человека. Обучение не тождественно развитию. Оно создает зону ближайшего развития, т. е. вызывает ребенка к жизни, пробуждает, и приводит в движение внутренние процессы развития, которые вначале для ребенка возможны только в сфере взаимоотношения с окружающими и сотрудничества с товарищами, но затем, пронизывая весь внутренний ход развития, становятся достоянием самого ребенка [23].

Л. С. Выготским были осуществлены экспериментальные исследования отношения между обучением и развитием. Это изучение житейских и научных понятий, исследование усвоения родного и иностранного языков, устной и письменной речи, зоны ближайшего развития. Последнее — подлинное открытие Л. С. Выготского, которое известно теперь психологам всего мира.

Зона ближайшего развития — это расстояние между уровнем актуального развития ребенка, определяемым самостоятельными достижениями ребенка, и уровнем возможного развития, определяемым с помощью задач, решаемых под руководством взрослых. Как пишет Л. С. Выготский, «зона ближайшего развития определяет функции, не созревшие еще, но находящиеся в процессе созревания; функции, которые можно назвать не плодами развития, а почками развития, цветами развития». «Уровень актуального развития характеризует успехи развития, итоги развития на вчерашний день, а зона ближайшего развития характеризует умственное развитие на завтрашний день» (цит. по: [23. С 189]).

Понятие зоны ближайшего развития имеет важное теоретическое значение и связано с такими фундаментальными проблемами детской и педагогической психологии, как возникновение и развитие высших психических функций, соотношение обучения и умственного развития, движущие силы и механизмы психического развития ребенка.

Зона ближайшего развития — логическое следствие закона становления высших психических функций, которые формируются сначала в совместной деятельности, в сотрудничестве с другими людьми, и постепенно становятся внутренними психическими процессами субъекта. Когда психический процесс формируется в совместной деятельности, он находится в зоне

ближайшего развития; после формирования он становится формой актуального развития субъекта [23].

Феномен зоны ближайшего развития свидетельствует о ведущей роли обучения в умственном развитии детей. «Обучение только тогда хорошо, — писал Л. С. Выготский, — когда оно идет впереди развития». Тогда оно пробуждает и вызывает к жизни много других функций, лежащих в зоне ближайшего развития. Применительно к школе это означает, что обучение должно ориентироваться не столько на уже созревшие функции, пройденные циклы развития, сколько на созревающие функции. Возможности обучения во многом определяются зоной ближайшего развития. Обучение, разумеется, может ориентироваться на уже пройденные циклы развития — это низший порог обучения, но оно может ориентироваться на еще не созревшие функции, на зону ближайшего развития, что характеризует высший порог обучения. Между этими порогами и находится оптимальный период обучения. «Педагогика должна ориентироваться не на вчерашний, а на завтрашний день детского развития», — писал Л. С. Выготский. Обучение с ориентацией на зону ближайшего развития может вести развитие вперед, ибо то, что лежит в зоне ближайшего развития, в одном возрасте преобразуется, совершенствуется и переходит на уровень актуального развития в следующем возрасте, на новой возрастной стадии. Ребенок в школе осуществляет деятельность, которая постоянно дает ему возможность роста. Эта деятельность помогает ему подняться как бы выше самого себя (цит. по: [23. С 189]).

Понятие зоны ближайшего развития имеет большое практическое значение для решения вопроса об оптимальных сроках обучения, причем это особенно важно как для массы детей, так и для каждого отдельного ребенка. Зона ближайшего развития — симптом, критерий в диагностике умственного развития ребенка. Отражая область еще не созревших, но уже созревающих процессов, зона ближайшего развития дает представление о внутреннем состоянии, потенциальных возможностях развития и на этой основе позволяет сделать научно обоснованный прогноз и практические рекомендации. Определение обоих уровней развития — актуального и потенциального, а также одновременно и зоны ближайшего развития — составляют вместе то, что Л. С. Выготский называл нормативной возрастной диагностикой в отличие от симптоматической диагностики, опирающейся лишь на внешние признаки развития. Важным следствием этой идеи можно считать и то, что зона ближайшего развития может быть использована как показатель индивидуальных различий детей [23].

Подводя итог анализа отечественных и зарубежных исследований по теме, отметим, что проблема движущих сил, источников и условий психического развития является базовой для возрастной психологии. На это указывал А. В. Запорожец. Он писал, что в зарубежной психологии эта проблема рассматривалась в плане метафизической теории двух факторов (наследственности и внешней среды), которые в качестве внешних и неизменных сил якобы роковым образом предопределяют ход развития детской психики. При этом одни авторы считали, что решающее значение имеет фактор на-

следственности, другие приписывали ведущую роль среде; наконец, третьи предполагали, что оба фактора взаимодействуют, «конвергируют» друг с другом (В. Штерн). Все эти рассуждения производились обычно чисто умозрительно и при полном игнорировании требований материалистической диалектики, без всякого анализа природы и специфики самого изучаемого процесса развития и без выяснения того, как те или иные внешние условия входят в этот процесс, превращаются в его внутренние составляющие [13].

Отечественные психологи (Выготский, Рубинштейн, Леонтьев и др.), опираясь на ряд теоретических и экспериментальных исследований, заложили основы теории психического развития ребенка и выяснили специфическое отличие этого процесса от онтогенеза психики животного. В индивидуальном развитии психики животных основное значение имеет проявление и накопление двух форм опыта: видового опыта (который передается последующим поколениям в виде наследственно фиксированных морфологических свойств нервной системы) и опыта индивидуального, приобретенного отдельной особью путем приспособления к наличным условиям существования. В отличие от этого в развитии ребенка наряду с двумя предыдущими возникает и приобретает доминирующую роль еще одна, совершенно особая форма опыта. Это — опыт социальный, воплощенный в продуктах материального и духовного производства, который усваивается ребенком на протяжении всего его детства [13].

В процессе усвоения этого опыта происходит не только приобретение детьми отдельных знаний и умений, но и осуществляется развитие их способностей, формирование их личности. Ребенок приобщается к духовной и материальной культуре, создаваемой обществом, не пассивно, а активно, в процессе деятельности, от характера которой и от особенностей взаимоотношений, складывающихся у него при этом с окружающими людьми, во многом зависит процесс формирования его личности.

Соответственно такому пониманию онтогенеза человеческой психики возникает необходимость различать ранее смешавшиеся понятия движущих причин и условий развития. Так, изучение роли врожденных свойств организма и его созревание являются необходимыми условиями, но не движущей причиной рассматриваемого процесса. Оно создает анатомо-физиологические предпосылки для формирования новых видов психической деятельности, но не определяет ни их содержания, ни их структуры [13].

Признав важное значение для психического развития ребенка его общечеловеческих и индивидуальных органических особенностей, а также ход их созревания в онтогенезе, необходимо вместе с тем подчеркнуть, что эти особенности представляют собой лишь условия, лишь необходимые предпосылки, а не движущие причины формирования человеческой психики. Как справедливо указывал Л. С. Выготский, ни одно из специфически человеческих психических качеств, таких, как логическое мышление, творческое воображение, волевая регуляция действий и т. д., не может возникнуть путем лишь вызревания органических задатков. Для формирования такого рода качеств требуются определенные социальные условия жизни и воспитания [13].

13. Какие зарубежные концепции движущих сил психологического развития в онтогенезе оказали наибольшее влияние на исследование психологического содержания зрелости и старости?

Как будет показано в последующих главах, некоторые теории когнитивного развития в зрелости и старости опирались на основные положения генетической эпистемологии Ж. Пиаже. В то же время факты развития личности в зрелых и поздних возрастах многими авторами интерпретировались на основе эпигенетической теории развития личности Э. Эриксона.

14. Какова сущность взглядов Ж. Пиаже на природу интеллектуального развития человека в онтогенезе?

С точки зрения швейцарского психолога Ж. Пиаже, интеллект, как и любая другая живая структура, не просто реагирует на раздражитель, он растет, меняется и адаптируется к миру. Собственно цель развития — это адаптация к среде. Созданная им область знания правильно называется **генетической эпистемологией**, которая объединила биологию с эпистемологией (областью философии, изучающей происхождение знания, механизмы и условия формирования понятий, познавательных операций и т. д.), исследования Ж. Пиаже начались с его совместной работы с Симоном и Бине по совершенствованию шкалы интеллекта. Анализируя результаты тестирования, Ж. Пиаже заинтересовался закономерностями, обнаруженными им в неправильных ответах. Он предположил, что различия между детьми и взрослыми не ограничиваются объемом знаний, но объясняются различиями в способах познания [17].

Отказавшись от количественного (тестологического) подхода к изучению интеллекта, Ж. Пиаже разработал методику клинического интервью, когда ребенок должен отвечать на вопросы или манипулировать стимульным материалом. Такой подход позволял не только выявить знания, накопленные ребенком, но и открывать внутренние процессы — процессы мышления в ходе ответов. Результаты этих интервью привели Ж. Пиаже к выводу, что для описания развития интегрированных процессов мышления у детей можно использовать логические модели. Для иллюстрации своей теории Ж. Пиаже придумал знаменитый эксперимент для обозначения сознания ребенком того, что физические вещества (объем, масса, количество) остаются постоянными, несмотря на изменения его формы или внешнего вида. Пиаже на глазах у ребенка переливал жидкость из одного стакана (широкого и низкого) в другой (высокий и узкий). Затем он спрашивал, сколько жидкости в высоком стакане. Большинство детей в возрасте 6—7 лет и старше отвечали, что количество жидкости осталось тем же, но дети до 6 лет утверждали, что в высоком стакане жидкости стало больше [17].

Пиаже заключил, что до достижения определенной стадии развития дети формируют свои суждения, опираясь в большей степени на перцептивные, чем на логические, процессы. Другими словами, они верят своим глазам. Младшие дети видят, что уровень жидкости выше в высоком стакане, и потому считают, что там жидкости больше. С другой стороны, дети шести лет и старше отвечают на поставленный Пиаже вопрос, едва взглянув на стаканы. Они и так знают, что количество жидкости остается одинаковым, независимо от размера или формы стакана, в который она налита. Когда дети демонстрируют такую способность, психологи говорят, что им доступно понятие сохранения. Эти дети не основываются в своих суждениях исключительно на восприятии, но используют логику. Их знание исходит настолько же изнутри, насколько и из внешних источников [17].

По мнению Пиаже, интеллект не является ни чистой грифельной доской, на которой могут быть записаны знания, ни зеркалом, отражающим воспринимаемый мир. Если получаемые человеком сведения, перцептивные образы или субъективные переживания соответствуют структуре его интеллекта, то эти сведения, образы и переживания «понимаются» или, на языке Пиаже, ассимилируются. Если же информация не соответствует структуре интеллекта, он отвергает ее (а в случае, когда его структура готова к изменению, она приспосабливается к новой информации). В терминологии Пиаже, **ассимиляция** — это интерпретация нового опыта исходя из существующих ментальных структур без какого-либо их изменения. С другой стороны, **аккомодация** — это изменение существующих ментальных структур в целях объединения старого и нового опыта.

Таким образом, по мнению Пиаже, внешний мир в ходе онтогенетического развития начинает выступать перед ребенком в форме объектов не сразу, а в результате активного взаимодействия с ним. В ходе все более полного и глубокого взаимодействия субъекта и объекта происходит, как считал автор, их взаимное обогащение: в объекте выделяются все новые и новые стороны, характеристики, а у субъекта формируются все более адекватные, тонкие и сложные способы воздействия на мир с целью его познания и достижения сознательно поставленных целей [24].

Интеллект всегда стремится к установлению равновесия между ассимиляцией и аккомодацией, т. е. к наилучшей адаптации к окружающей среде, которая проявляется в устранении несоответствия между реальностью и ее отображением, созданным в уме. Равновесие, однако, не следует понимать как состояние покоя. Оно есть состояние непрерывной активности, в ходе которой организм компенсирует или нивелирует как реальные, так и ожидаемые воздействия, выводящие систему из состояния равновесия. Это означает, что компенсация может представлять собой либо исправление дефекта, либо подготовку к воздействию, которое может к такому дефекту привести, если ничего не предпринимать [24].

По Ж. Пиаже, процесс уравнивания (достижения равновесия между средой и внутренними структурами) лежит в основе человеческой и фактически любой биологической адаптации. Для Пиаже развитие ин-

теллекта является просто важным примером биологической адаптации. Он считал, что эти *инвариантные функции* адаптации, т. е. ассимиляция и аккомодация, образуют основу человеческой интеллектуальной адаптации к внешней среде и позволяют выжить человеку как виду. Описание механизма уравнивания у человека Ж. Пиаже осуществил в терминах ментальных структур [24].

Для обозначения, ментальных структур Пиаже использовал термин **схема**. Схемы — это способы обработки информации, меняющиеся по мере того, как человек растет и получает больше знаний. Существуют два типа схем: сенсомоторные схемы, или действия, и когнитивные схемы, которые больше напоминают понятия. Мы перестраиваем наши схемы для приспособления (аккомодации) к новой информации и одновременно интегрируем (ассимилируем) новые знания в старые схемы [24].

Определив основные рабочие понятия Ж. Пиаже, перейдем к описанию двух основных его открытий — стадий развития интеллекта и эгоцентризма детского мышления.

Стадии развития интеллекта по Ж. Пиаже

По мнению Пиаже, процесс развития интеллекта происходит следующим образом: схемы организуются в операции, различные сочетания которых соответствуют качественно различным стадиям когнитивного роста. По мере своего развития люди используют все более сложные схемы для организации информации и понимания внешнего мира.

Согласно Пиаже, в этом развитии можно выделить четыре дискретных, качественно различных стадии, или периода. Он дал этим периодам следующие названия: сенсомоторная стадия (от рождения до 1,5–2 лет), дооперациональная стадия (от 2 до 7 лет — иногда ее рассматривают как первую фазу стадии конкретных операций), стадия конкретных операций (от 7 до 12 лет) и стадия формальных операций (начинающаяся в возрасте 12 лет и старше). Краткая характеристика этих стадий дана в табл. 2 (таблица дана по: [17]).

Таблица 2

Стадии когнитивного развития по Пиаже

Стадии	Возраст	Характерное поведение
Сенсомоторная	От рождения до 1,5–2 лет	Младенцы познают мир только посредством различных действий: рассматривания, хватания, сосания, кусания, жевания и др.
Дооперациональная	От 2 до 7 лет	Маленькие дети формируют понятия и пользуются символами, такими как язык, для сообщения их окружающим. Эти понятия ограничены их личным (эгоцентрическим), непосредственным опытом. На дооперациональной стадии дети имеют очень ограниченные, иногда «магические» представления о причинах и следствиях и испытывают существенные трудности при классифицировании объектов или событий

Стадии	Возраст	Характерное поведение
Конкретных операций	От 7 до 11—12 лет	Дети начинают мыслить логически, классифицировать объекты по нескольким признакам и оперировать математическими понятиями (при условии применения этих операций к конкретным объектам или событиям). На стадии конкретных операций дети достигают понимания сохранения
Формальных операций	С 12 или чуть позже	Подростки способны провести анализ решения "логических задач как конкретного, так и абстрактного содержания: они могут систематически обдумывать все возможности, строить планы на будущее или вспоминать прошлое, а также рассуждать по аналогии и метафорически

Сенсомоторная стадия (с рождения до 2 лет) — здесь адаптация осуществляется в форме развернутых и последовательных материальных действий ребенка. Младенцы используют схемы действия: рассматривание, хватание и пр. — для ознакомления с окружающим миром. Сенсомоторной эта стадия называется потому, что при уравнивании интеллект младенца опирается на данные органов чувств и телесные движения [24].

Дооперациональная стадия (от 2 до 7 лет) — по Ж. Пиаже, она начинается в то время, когда дети начинают говорить и пользоваться языком и другими символическими средствами (имитация, игра). На этой стадии мышление ребенка имеет тенденцию к чрезмерной конкретности, необратимости, эгоцентризму, им трудно классифицировать объекты.

В течение дооперациональной стадии дети познают мир в основном через свои собственные действия. Они не выдвигают широких общих теорий о домах из кубиков, бабушках или собаках, а пользуются своим повседневным опытом для построения конкретных знаний. На дооперациональной стадии дети не делают обобщений о целом классе объектов, не могут они и продумать последствия конкретной цепи событий. Кроме того, они не понимают отличия между символом и обозначаемым им объектом. В начале этой стадии дети настолько серьезно относятся к названиям, что не могут отделить их буквальное значение от вещей, которые они представляют. К концу стадии благодаря повторению в различных ситуациях внешние предметные действия схематизируются и с помощью символических средств переносятся во внутренний план. К концу этого периода дети узнают, что слова языка являются условными знаками и что одно слово может обозначать не только один, но и несколько объектов.

Стадия конкретных операций (от 7 до 11 лет) — здесь дети начинают использовать в мышлении логику. Они могут классифицировать предметы и иметь дело с иерархической классификацией, способны оперировать математическими понятиями и осмыслить закон сохранения. Например, на дооперациональной стадии ребенку трудно понять, что данное животное может одновременно являться и «собакой», и «терьером». Он способен одновременно иметь дело только с одним классом. Но семилетние дети понимают, что терьеры — это подгруппа внутри более широкой группы — собак. Они могут видеть также и другие подгруппы, например подгруппу «маленьких собак», таких как терье-

ры и пудели, и подгруппу «больших собак», таких как золотые ретриверы и сенбернары. Размышляя таким образом, они демонстрируют понимание иерархии классов. На стадии конкретных операций дети овладевают логическими операциями такого типа и их мышление становится все более похожим на мышление взрослых. Когда ребенок делает вывод о неизменности количества некоторого множества предметов, несмотря на произведенные изменения в их пространственном расположении, то считается, что его рассуждения основаны на понимании возможности вновь возвратиться к исходному, расположению!!: предметов просто за счет обращения движений, которые привели к данному изменению. Следовательно, его мышление обратимо [24].

Считается, что умственная гибкость такого рода тесно связана с возрастанием способности к «децентрации» и что она зависит от сформированности операциональных структур. Что же *представляют* собой эти структуры? Слово «операция» в теории Ж. Пиаже имеет точный смысл. Чтобы понять его, необходимо усвоить три вещи [24].

Первая. Операции — это действия. Правда, они не являются физическими манипуляциями, поскольку осуществляются только в уме. Тем не менее это действия, и их источник — физические действия сенсомоторного периода.

Вторая. Действия, от которых ведут свое происхождение операции, не любые физические действия, скорее, это действия типа комбинирования, упорядочения, разделения и перестановки предметов, т. е. они есть действия весьма общего характера.

Третья. Операция не может существовать сама по себе, но только внутри упорядоченной системы операций. А упорядоченность, организация системы всегда имеют форму «группы» или «группировки».

Однако новые символические действия все еще тесно связаны с конкретными предметами, с которыми выполнялись исходные физические действия: ребенок в основном думает о действии с физическими объектами, об их упорядочивании, классификации и т. д. Отсюда и название — период *конкретных операций* [24].

Когда Пиаже сравнивает сенсомоторный интеллект с интеллектом периода конкретных операций, то говорит о трех основных направлениях, по которым последний обнаруживает превосходство по сравнению с первым.

Первое. Сенсомоторный интеллект более статичен, менее подвижен. Он рассматривает вещи одну вслед за другой, не связывая их в единую картину.

Второе. Сенсомоторный интеллект нацелен только на практический успех. При операциональном мышлении гораздо больший интерес вызывает объяснение и понимание. Это изменение связано с развитием сознания, что и приводит к лучшему пониманию способов достижения целей.

Третье. Поскольку сенсомоторный интеллект ограничен реальными действиями, выполняемыми с реальными предметами, он ограничен узкими пространственно-временными рамками. Символические действия имеют более широкую сферу приложения [24].

Стадия формальных операций (от 12 лет) — характеризуется способностью оперировать абстрактными понятиями. На этом этапе подростки могут исследовать все логические варианты решения задачи, воображать вещи, противоречащие фактам, реалистически мыслить о будущем, формировать

идеалы и понимать смысл метафор, недоступный детям младшего возраста. Для формально-операционального мышления больше не требуется связь с физическими объектами или фактическими событиями. Оно позволяет подросткам впервые задать себе вопрос типа «А что будет, если..?» («А что, если бы я сказал это тому человеку?») Оно позволяет им «проникать в мысли» других людей и принимать в расчет их роли и идеалы [17].

Можно ли ускорить смену стадий развития и, например, научить способного пятилетнего ребенка конкретным операциям? Пиаже назвал этот вопрос «американским», потому что его задавали всякий раз, когда он посещал Соединенные Штаты. Он отвечал, что, если бы даже это было возможно, в конечном счете ценность такого ускорения развития весьма сомнительна. Он подчеркивал, что важно не ускорить смену стадий, а предоставить каждому ребенку достаточное количество учебных материалов, соответствующих каждой стадии его роста, чтобы ни одна область интеллекта не осталась недоразвитой [17]. В своих трудах Ж. Пиаже часто анализировал отношение между «развитием» и «научением». «Научение» для него ни в коем случае не синонимично «развитию». Скорее он склонен приравнять «научение» к овладению знанием, поступающим из некоторого внешнего источника, т. е. он противопоставляет его овладению, являющемуся следствием собственной активности человека. Таким образом, если ребенок оказывается способным запомнить правильный ответ, или потому, что тот был ему сообщен, или потому, что он получил вознаграждение, сам, угадав этот ответ, то, несомненно, он научается. Но Пиаже убежден, что в этом случае не происходит никакого фундаментального развития, поскольку последнее осуществляется благодаря активному конструированию и саморегуляции [24].

Ж. Пиаже утверждал, что не существует разрывов в переходе от простейших типов адаптивного поведения к наиболее высокоразвитым формам интеллекта. Одно вырастает из другого. Поэтому даже в случае, когда интеллект развит настолько, что оказывается способным к использованию крайне абстрактных знаний, истоки этого знания следует искать в *действии*.

Пиаже многократно повторял: знание не приходит к нам извне «в готовом виде». Оно не есть «копия» реальности, ведь дело здесь не только в получении впечатления, как если бы наш мозг был фотопластинкой. Знание также не есть нечто такое, что мы получаем при рождении. Мы должны *построить* его. И мы в течение многих лет медленно делаем это [24].

15. Какие основные положения эпигенетической теории Э. Эриксона наиболее значимы для понимания развития личности на протяжении целостного периода онтогенеза?

Теория Э. Эриксона возникла из практики психоанализа. Однако, в отличие от теории З. Фрейда, его модель развития является психосоциальной, а не психосексуальной. Тем самым акцентировались воздействия культуры и общества на развитие, а не влияние удовольствия, получаемого от стимуляции эрогенных зон. По его мнению, основы человеческого «Я» коренятся в социальной организации общества [33].

По мнению Э. Эриксона, каждой стадии развития отвечают свои, присущие данному обществу ожидания, которые индивид может оправдать или не оправдать, и тогда он либо включается в общество, либо отвергается им. Эти соображения Э. Эриксона легли в основу двух наиболее важных понятий его концепции — «групповой идентичности» и «эгоидентичности». Групповая идентичность формируется благодаря тому, что с первого дня жизни воспитание ребенка ориентировано на включение его в данную социальную группу — на выработку присущего данной группе мироощущения. Эгоидентичность формируется параллельно с групповой идентичностью и создает у субъекта чувство устойчивости и непрерывности своего «Я», несмотря на те изменения, которые происходят с человеком в процессе его роста и развития [23].

Формирование эгоидентичности, или, иначе говоря, целостности личности, продолжается на протяжении всей жизни человека и проходит ряд стадий. Для каждой стадии жизненного цикла характерна специфическая задача, которая выдвигается обществом. Общество определяет также содержание развития на разных этапах жизненного цикла. Однако решение задачи, согласно Э. Эриксону, зависит как от уже достигнутого уровня психомоторного развития индивида, так и от общей духовной атмосферы общества, в котором этот индивид живет.

Задача младенческого возраста — формирование базового доверия к миру, преодоление чувства разобщенности и отчуждения. Задача раннего возраста — борьба против чувства стыда и сильного сомнения в своих действиях за собственную независимость и самостоятельность. Задача игрового возраста — развитие активной инициативы и в то же время переживание чувства вины и моральной ответственности за свои желания. В период обучения в школе встает новая задача — формирование трудолюбия и умения обращаться с орудиями труда, чему противостоит осознание собственной неумелости и бесполезности. В подростковом и раннем юношеском возрасте появляется задача первого цельного осознания себя и своего места в мире; отрицательный полюс в решении этой задачи — неуверенность в понимании собственного «Я» («диффузия идентичности»). Задача конца юности и начала зрелости — поиск спутника жизни и установление близких дружеских связей, преодолевающих чувство одиночества. Задача зрелого периода — борьба творческих сил человека против косности и застоя. Период старости характеризуется становлением окончательного цельного представления о себе, своем жизненном пути (эгоинтеграции) в противовес возможному разочарованию в жизни и нарастающему отчаянию [23].

Решение каждой из этих задач, по Э. Эриксону, сводится к установлению определенного динамического соотношения между двумя крайними полюсами. Развитие личности — результат борьбы этих крайних возможностей, которая не затухает при переходе на следующую стадию развития. Эта борьба на новой стадии развития подавляется решением новой, более актуальной задачи, но незавершенность дает о себе знать в периоды жизненных неудач. Достижимое на каждой стадии равновесие знаменует собой приобретение новой формы эгоидентичности и открывает возможность включения субъекта в более широкое социальное окружение. При воспитании ребенка нельзя забывать, что «негативные» чувства всегда существуют и служат динамическими противочленами «позитивных» чувств на протяжении всей жизни [23].

Переход от одной формы эгоидентичности к другой вызывает кризисы идентичности. Кризисы, по Э. Эриксону, это не болезнь личности, не проявление невротического расстройства, а «поворотные пункты», «моменты выбора между прогрессом и регрессом, интеграцией и задержкой».

В книге Э. Эриксона «Детство и общество» [33] представлена его модель «восьми возрастов человека». По мнению Эриксона, все люди в своем развитии проходят через восемь кризисов, или конфликтов. Психосоциальная адаптация, достигаемая человеком на каждой стадии развития, в более позднем возрасте может изменить свой характер, иногда — коренным образом. Например, дети, которые в младенчестве были лишены любви и тепла, могут стать нормальными взрослыми, если на более поздних стадиях им уделялось дополнительное внимание. Однако характер психосоциальной адаптации к конфликтам играет важную роль в развитии конкретного человека. Разрешение этих конфликтов носит кумулятивный характер, и то, каким образом человек приспосабливается к жизни на каждой стадии развития, влияет на то, как он справляется со следующим конфликтом.

Согласно теории Эриксона, специфические, связанные с развитием конфликты становятся критическими только в определенных точках жизненного цикла. На каждой из восьми стадий развития личности одна из задач развития, или один из таких конфликтов приобретает более важное значение по сравнению с другими. Однако, несмотря на то, что каждый из конфликтов является критическим только на одной из стадий, он присутствует в течение всей жизни. Например, потребность в автономии особенно важна для детей в возрасте от 1 до 3 лет, но в течение всей жизни люди должны постоянно проверять степень своей самостоятельности, которую они могут проявить всякий раз, вступая в новые отношения с другими людьми. Приведенные ниже стадии развития представлены своими полюсами. На самом деле никто не становится абсолютно доверчивым или недоверчивым: фактически люди варьируют степень доверия или недоверия на протяжении всей жизни [17].

В результате борьбы положительных и отрицательных тенденций в решении основных задач на протяжении эпигенеза формируются основные «добродетели личности» — центральные новообразования возраста. Поскольку позитивные качества противостоят негативным, то добродетели личности имеют два полюса — позитивный (в случае решения главной социальной задачи возраста) и негативный (в случае нерешенности этой задачи).

Так, базовая вера против базового недоверия рождает НАДЕЖДУ — ОТДАЛЕНИЕ; автономность против стыда и сомнения — ВОЛЮ — ИМПУЛЬСИВНОСТЬ; инициативность против вины — ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ — АПАТИЮ; трудолюбие против чувства собственной неполноценности — КОМПЕТЕНТНОСТЬ — ИНЕРЦИЮ; идентичность против диффузии идентичности — ВЕРНОСТЬ — ОТРЕЧЕНИЕ; близость против одиночества — ЛЮБОВЬ — ЗАМКНУТОСТЬ; порождение против самопоглощенности — ЗАБОТУ — ОТВЕРЖЕНИЕ; эгоинтеграция против потери интереса к жизни — МУДРОСТЬ — ПРЕЗРЕНИЕ [23].

Этапы жизненного цикла и их характеристика, данная Э. Эриксонем, даны в табл. 3 (таблица дана по: [17]).

Таблица 3
Этапы психосоциального развития по Э. Эриксону

Стадии	Психосоциальная стадия	Предмет конфликта развития	Социальные условия	Психосоциальный исход
Стадия 1 (от рождения до 1 года)	Младенчество (орально-сенсорная стадия)	Могу ли я доверять миру?	Поддержка, удовлетворение основных потребностей, преемственность. — Отсутствие поддержки, депривация, непоследиоательность	Доверие — Недоверие
Стадия 2 (от 2 до 3 лет)	Ранний возраст (мышечно-анальная стадия)	Могу ли я управлять собственным поведением?	Разумная дозволенность, поддержка. — Гиперопека, отсутствие поддержки и доверия	Автономия — Сомнения
Стадия 3 (от 4 до 5 лет)	Возраст игры (локомоторно-генитальная стадия)	Могу ли я стать независимым от родителей и исследовать границы своих возможностей?	Поощрение активности, наличие возможностей. — Отсутствие возможностей, неодобрение активности	Инициатива — Вина
Стадия 4 (от 6 до 11 лет)	Школьный возраст (латентная стадия)	Могу ли я стать настолько умелым, чтобы выжить и приспособиться к миру?	Систематическое обучение и воспитание, наличие хороших примеров для подражания. — Плохое обучение, отсутствие руководства и поддержки	Трудолюбие — Чувство неполноценности
Стадия 5 (от 12 до 18 лет)	Отрочество и юность	Кто я? Каковы мои убеждения, взгляды и позиции?	Внутренняя устойчивость и преемственность, наличие четко определенных половых моделей для подражания и половой обратной связи. — Неясность цели, нечеткая обратная связь, неопределенные ожидания	Идентичность — Смещение ролей
Стадия 6 (ранняя зрелость)	Молодость	Могу ли я полностью отдать себя другому человеку?	Душевная теплота, понимание, доверие. — Одиночество, остракизм	Близость — Изоляция
Стадия 7 (зрелость)	Взрослость	Что я могу предложить будущим поколениям?	Целеустремленность, продуктивность. — Обеднение личной жизни, регрессия	Генеративность — Стагнация
Стадия 8 (зрелость)	Поздняя зрелость	Доволен ли я прожитой жизнью?	Чувство завершенности жизненного пути, осуществление планов и целей, полноты и целостности. — Отсутствие завершенности, неудовлетворенность прожитой жизнью	Целостность эго — Отчаяние

1. **Доверие или недоверие.** Формирование этой первой формы эгоидентичности, как и всех последующих, сопровождается кризисом развития. Его показатели к концу первого года жизни: общее напряжение из-за прорезывания зубов, возросшее осознание себя как отдельного индивида, ослабление диады «мать — ребенок» в результате возвращения матери к профессиональным занятиям и личным интересам. Этот кризис преодолевается легче, если к концу первого года жизни соотношение между базовым доверием ребенка к миру и базовым недоверием складывается в пользу первого [33].
2. **Автономия или стыд и сомнение.** Начиная ходить, дети открывают для себя возможности своего тела и способы управления им. Они учатся есть и одеваться, пользоваться туалетом и осваивают новые способы передвижения. Когда ребенку удастся сделать что-либо самостоятельно, он обретает чувство самоконтроля и уверенности в себе. Но если ребенок постоянно терпит неудачи и его за это наказывают или называют неряшливым, грязным, неспособным, плохим, он привыкает испытывать стыд и сомнение в собственных силах [17].
3. **Инициатива или чувство вины.** Дети в возрасте 4—5 лет переносят свою исследовательскую активность за пределы собственного тела. Они узнают, как устроен мир и как можно на него воздействовать. Мир для них состоит как из реальных, так и из воображаемых людей и вещей. Если их исследовательская деятельность в целом эффективна, они научаются обращаться с людьми и вещами конструктивным способом и обретают сильное чувство инициативы. Однако, если их строго критикуют или наказывают, они привыкают чувствовать себя виноватыми за многие свои поступки [17].
4. **Трудолюбие или чувство неполноценности.** В возрасте от 6 до 11 лет дети развивают многочисленные навыки и умения в школе, дома и среди своих сверстников. Согласно теории Эриксона, чувство «Я» значительно обогащается при реалистичном росте компетенции ребенка в различных областях. Все большее значение приобретает сравнение себя со сверстниками. В этот период особенно сильный вред наносит негативное оценивание себя по сравнению с другими.
5. **Идентичность или смешение ролей.** До наступления юности дети узнают целый ряд разных ролей — ученика или друга, старшего брата или сестры, ученика спортивной или музыкальной школы и т. д. В отрочестве и юности важно разобраться в этих различных ролях и интегрировать их в одну целостную идентичность. Юноши и девушки ищут базисные ценности и установки, охватывающие все эти роли. Если им не удастся интегрировать стержневую идентичность или разрешить серьезный конфликт между двумя важными ролями с противоположными системами ценностей, результатом становится то, что Эриксон называет *диффузией идентичности* [17].

Пятую стадию в развитии личности характеризует самый глубокий жизненный кризис. Детство подходит к концу. Завершение этого большого этапа жизненного пути характеризуется формированием первой

цельной формы эгоидентичности. Три линии развития приводят к этому кризису: это бурный физический рост и половое созревание («физиологическая революция»); озабоченность тем, «как я выгляжу в глазах других», «что я собой представляю»; необходимость найти свое профессиональное призвание, отвечающее приобретенным умениям, индивидуальным способностям и требованиям обществу. В подростковом кризисе идентичности заново встают все пройденные критические моменты развития. Подросток теперь должен решить все старые задачи сознательно и с внутренней убежденностью, что именно такой выбор значим для него и для общества. Тогда социальное доверие к миру, самостоятельность, инициативность, освоенные умения создадут новую целостность личности [23].

6. Близость или изоляция. В поздней юности и ранней взрослости центральным противоречием развития является конфликт между близостью и изоляцией. В описании Эриксона близость включает в себя нечто большее, чем сексуальную близость. Это способность отдать часть себя другому человеку любого пола, не боясь потерять собственную идентичность. Успех при установлении такого рода близких отношений зависит от того, как были разрешены пять предыдущих конфликтов [17].

Интервал между юностью и взрослым состоянием, когда молодой человек стремится (путем проб и ошибок) найти свое место в обществе, Э. Эриксон назвал «*психическим мораторием*». Острота этого кризиса зависит как от степени разрешенности более ранних кризисов (доверия, независимости, активности и др.), так и от всей духовной атмосферы общества. Непреодоленный кризис ведет к состоянию острой диффузии идентичности, составляет основу специальной патологии юношеского возраста. *Синдром патологии идентичности*, по Э. Эриксону: регрессия к инфантильному уровню и желание как можно дольше отсрочить обретение взрослого статуса; смутное, но устойчивое состояние тревоги; чувство изоляции и опустошенности; постоянное пребывание в состоянии чего-то такого, что сможет изменить жизнь; страх перед личным общением и неспособность эмоционально воздействовать на лиц другого пола; враждебность и презрение ко всем признанным общественным ролям [33].

7. Генеративность или стагнация. Во взрослости, после того как предыдущие конфликты частично разрешены, мужчины и женщины могут уделить больше внимания и оказать помощь другим людям. Родители иногда находят себя, помогая своим детям. Некоторые люди могут бесконфликтно направить свою энергию на разрешение социальных проблем. Но неудача при разрешении предыдущих конфликтов часто приводит к чрезмерной поглощенности собой: излишней озабоченности своим здоровьем, стремлению непременно удовлетворить свои психологические потребности, уберечь свой покой и т. п. [17].
8. Целостность эго или отчаяние. На последних этапах жизни люди обычно пересматривают прожитую жизнь и по-новому оценивают ее. Если человек, оглядываясь на свою жизнь испытывает удовлетворение, потому что она была наполнена смыслом и активным участием в событиях, то он

приходит к выводу, что жил не зря и полностью реализовал то, что было ему отпущено судьбой. Тогда он принимает свою жизнь целиком, такой, какая она есть. Но если жизнь кажется ему напрасной тратой сил и чередой упущенных возможностей, у него возникает чувство отчаяния. Очевидно, что то или иное разрешение этого последнего в жизни человека конфликта зависит от совокупного опыта, накопленного в ходе разрешения всех предыдущих конфликтов [17].

Значение концепции Э. Эриксона заключается в том, что он впервые дал характеристику этапам жизненного цикла с позиции развития и ввел поздние возраста в область интересов возрастной психологии.

Тесты к главе 1

Вопрос 1. Отрасль психологической науки, изучающая закономерности этапов психического развития и формирования личности на протяжении онтогенеза человека от рождения до старости, — это:

Ответ 1. Психология развития.

Ответ 2. Генетическая психология.

Ответ 3. Возрастная психология.

Ответ 4. Генетическая эпистемология.

Ответ 5. Сравнительная психология.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 2. Подход к анализу психики ребенка, который рассматривает развитие через смену наиболее значимых, существенных для развития единиц, интегрирующих все остальные изменения, называется:

Ответ 1. Функциональным.

Ответ 2. Целостно-генетическим.

Ответ 3. Системным.

Ответ 4. Структурным.

Ответ 5. Нормативным.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 3. Метод, основанный на изучении закономерностей психического развития посредством моделирования его существенных условий, — это:

Ответ 1. Метод клинической беседы.

Ответ 2. Метод возрастных поперечных срезов.

Ответ 3. Лонгитюдный метод.

Ответ 4. Экспериментально-генетическая стратегия исследования.

Ответ 5. Сравнительный метод.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 4. Процесс и результат усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, осуществляемый в общении и деятельности, — это:

Ответ 1. Развитие.

Ответ 2. Социализация.

Ответ 3. Воспитание.

Ответ 4. Обучение.

Ответ 5. Адаптация к социальной среде.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 5. Принцип психологии развития, проявляющий себя в том, что хронологические рамки и особенности каждого возраста не являются статичными, но определяются действием общественно-исторических факторов, социальным заказом общества, — это:

Ответ 1. Принцип творческого характера развития.

Ответ 2. Исторический принцип психологии развития.

Ответ 3. Принцип ведущей роли социокультурного контекста в развитии.

Ответ 4. Принцип совместной деятельности и общения как движущей силы развития.

Ответ 5. Принцип амплификации развития.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 6. Специфическая для каждого возрастного периода система отношений субъекта в социальной действительности, отраженная в его переживаниях и реализуемая им в совместной деятельности с другими людьми, — это:

Ответ 1. Центральное новообразование возраста.

Ответ 2. Уровень развития общения.

Ответ 3. Ведущая деятельность.

Ответ 4. Социальная ситуация развития.

Ответ 5. Социальное пространство.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 7. Категория возрастной психологии, обозначающая отдельные временные интервалы жизни человека и выводимая из конкретной теории развития и принципа ее периодизации, — это:

Ответ 1. Период.

Ответ 2. Этап.

Ответ 3. Кризис.

Ответ 4. Хронологический возраст.

Ответ 5. Психологический возраст.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 8. Наука о механизмах и условиях формирования у человека различных форм и типов знаний, понятий и познавательных операций — это:

Ответ 1. Генетическая эпистемология.

Ответ 2. Генетическая психология.

Ответ 3. Когнитивная психология.

Ответ 4. Психология развития.

Ответ 5. Возрастная психология.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 9. Теория психического развития, основу которой составляет представление о культурной обусловленности развития психики человека, о превращении натуральных форм в культурные (высшие) психические функции, — это:

Ответ 1. Теория рекапитуляции.

Ответ 2. Теория социального научения.

Ответ 3. Культурно-историческая концепция.

Ответ 4. Теория конвергенции двух факторов.

Ответ 5. Эпигенетическая теория развития.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 10. Категория отечественной возрастной психологии, обозначающая главный путь онтогенетического развития человека: овладение индивидом достижениями материальной и духовной культуры человека — это:

Ответ 1. Приспособление.

Ответ 2. Присвоение.

Ответ 3. Приобщение.

Ответ 4. Адаптация.

Ответ 5. Ассимиляция.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 11. Расхождение в уровне трудности задач, решаемых ребенком самостоятельно и под руководством взрослого, — это:

Ответ 1. Уровень умственного развития.

Ответ 2. Уровень когнитивного развития.

Ответ 3. Актуальный уровень развития.

Ответ 4. Уровень потенциального развития.

Ответ 5. Зона ближайшего развития.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 12. Понятие, отвечающее на вопрос, как осуществляется процесс развития, включающее в себя определение его противоречий и механизмов, — это:

Ответ 1. Зона ближайшего развития.

Ответ 2. Условия развития.

Ответ 3. Источник развития.

Ответ 4. Движущие силы развития.

Ответ 5. Механизмы развития.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 13. Закон психического развития, сформулированный Л. С. Выготским, согласно которому всякая функция в культурном развитии ребенка появляется на сцене дважды, в двух планах: сперва — в социальном, потом — в психологическом, — это:

Ответ 1. Закон метаморфозы.

Ответ 2. Закон гетерохронности развития.

Ответ 3. Общий генетический закон культурного развития.

Ответ 4. Закон цикличности развития.

Ответ 5. Биогенетический закон.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 14. В ходе онтогенеза умственные действия формируются в процессе:

Ответ 1. Экстериоризации.

Ответ 2. Трансформации.

Ответ 3. Идентификации.

Ответ 4. Интериоризации.

Ответ 5. Амплификации.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 15. Автором культурно-исторической теории развития психики является:

Ответ 1. С. Л. Рубинштейн.

Ответ 2. А. Н. Леонтьев.

Ответ 3. П. Я. Гальперин.

Ответ 4. Д. Б. Эльконин.

Ответ 5. Л. С. Выготский.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 16. Автором общепризнанной в нашей стране концепции периодизации психического развития является:

Ответ 1. Л. С. Выготский.

Ответ 2. Д. Б. Эльконин.

Ответ 3. А. Н. Леонтьев.

Ответ 4. П. П. Блонский.

Ответ 5. П. Я. Гальперин.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 17. Особые, относительно непродолжительные по времени периоды онтогенеза, характеризующиеся резкими психологическими изменениями и относящиеся к нормативным процессам, необходимым для поступательного развития личности, — это:

Ответ 1. Литические периоды.

Ответ 2. Возрасты.

Ответ 3. Этапы.

Ответ 4. Возрастные кризисы.

Ответ 5. Индивидуальные кризисы.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 18. Центральное понятие концепции Э. Эриксона, обозначающее эмоционально-когнитивное единство представлений о самом себе, своем месте в мире, в системе межличностных отношений, — это:

Ответ 1. Эгоидентичность.

Ответ 2. Эгоинтеграция.

Ответ 3. Самость.

Ответ 4. «Я-концепция».

Ответ 5. Самосознание.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 19. Тип развития, при котором в самом начале заданы, зафиксированы стадии развития и конечный результат, — это:

Ответ 1. Спонтанный тип развития.

Ответ 2. Непреформированный тип развития.

Ответ 3. Преформированный тип развития.

Ответ 4. Детерминированный тип развития.

Ответ 5. Циклический тип развития.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 20. Концепция краткого, сжатого во времени повторения в онтогенезе признаков филогенетических (исторических) форм — это:

Ответ 1. Концепция конвергенции двух факторов развития.

Ответ 2. Концепция рекапитуляции.

Ответ 3. Концепция трех ступеней развития.

Ответ 4. Культурно-историческая концепция.

Ответ 5. Социогенетическая концепция.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 21. Возрастная психология как наука возникла:

Ответ 1. В середине XIX века.

Ответ 2. В конце XIX века.

Ответ 3. В начале XX века.

Ответ 4. В начале XIX века.

Ответ 5. В XVIII веке.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 22. Представителями биогенетического подхода к исследованию онтогенеза психики являются:

Ответ 1. Ст. Холл, В. Штерн, К. Бюлер.

Ответ 2. Н. Милер, Р. Сире.

Ответ 3. Дж. Уайтинг, Дж. Доллар.

Ответ 4. У. Бронфенбреннер, Ж. Аронфрид.

Ответ 5. А. Бандура, Р. Уолтере, Дж. Гевирц.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 23. Генетическая эпистемология — это наука:

Ответ 1. О механизмах и условиях формирования у человека различных форм знаний, понятий, познавательных операций.

Ответ 2. Развитию личности в ходе онтогенеза.

Ответ 3. Условиях и средствах социализации ребенка.

Ответ 4. Развитию функциональных систем в ходе онтогенеза.

Ответ 5. Развитию форм межличностного общения.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 24. Представление о том, что обучение ведет за собой развитие, было разработано:

Ответ 1. Л. С. Выготским.

Ответ 2. Ж. Пиаже.

Ответ 3. Э. Эриксоном.

Ответ 4. Основоположниками теории социального научения.

Ответ 5. З. Фрейдом.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 25. Автором эпигенетической концепции онтогенетического развития является:

Ответ 1. Ст. Холл.

Ответ 2. В. Штерн.

Ответ 3. Ж. Пиаже.

Ответ 4. З. Фрейд.

Ответ 5. Э. Эриксон.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 26. В концепции развития личности Э. Эриксона:

Ответ 1. Доказывается, что развитие может быть бескризисным.

Ответ 2. Разработан нормативный подход к исследованию развития ребенка от рождения до 16 лет.

Ответ 3. Показано, что психосоциальный кризис является необходимым звеном в развитии личности.

Ответ 4. Представлены периоды развития личности от рождения до юношеского возраста.

Ответ 5. Отношения личности и общества выступают как отношения антагонизма и противостояния.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 27. Понятие «психологический возраст» было введено в психологию развития:

Ответ 1. А. Н. Леонтьевым.

Ответ 2. Э. Эриксоном.

Ответ 3. Л. С. Выготским.

Ответ 4. Д. Б. Элькониным.

Ответ 5. Ж. Пиаже.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 28. Новизна подхода Л. С. Выготского к кризисам развития состоит в том, что он:

Ответ 1. Впервые выделил и описал кризисы 3 и 7 лет.

Ответ 2. Показал позитивное психологическое значение кризисов.

Ответ 3. Сформулировал условия организации воспитания ребенка, при которых можно избежать кризисов в развитии.

Ответ 4. Экспериментально доказал возможность бескризисного развития.

Ответ 5. Впервые описал кризис подросткового возраста.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 29. Одним из основных законов детского развития, сформулированных Л. С. Выготским, является:

Ответ 1. Закон метаморфозы: развитие есть цепь качественных изменений.

Ответ 2. Закон снижения темпа развития с возрастом ребенка.

Ответ 3. Закон смещения в ходе развития переживания удовольствия с конца действия на начало.

Ответ 4. Закон предопределенности детского развития и приспособления ребенка к среде:

Ответ 5. Закон конвергенции внутренних задатков и внешних условий в ходе развития.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 30. Основным свойством высших психических функций, по Л. С. Выготскому, является:

Ответ 1. Непроизвольность.

Ответ 2. Ритмичность.

Ответ 3. Наследственная обусловленность.

Ответ 4. Произвольность.

Ответ 5. Стабильность.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 31. Характеристики психологического возраста определяются:

Ответ 1. Конкретно-историческими условиями развития индивида.

Ответ 2. Характером воспитания, особенностями деятельности и общения индивида.

Ответ 3. Сочетанием вышеизложенных факторов.

Ответ 4. Особенности роста.

Ответ 5. Спецификой развития функциональных систем.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 32. В концепции Л. С. Выготского возрастные кризисы — это:

Ответ 1. Негативный результат столкновения развивающейся личности с социальной действительностью.

Ответ 2. Результат нарушения детско-родительских отношений.

Ответ 3. «Болезни роста».

Ответ 4. Условные точки на кривой развития, отделяющие один возраст от другого.

Ответ 5. Нормативное явление, центральный механизм динамики возрастов.
Номер правильного ответа — ?

Вопрос 33. Отечественная психология рассматривает ход детского развития как:

Ответ 1. Путь от индивидуального к социальному.

Ответ 2. Путь от социального к индивидуальному.

Ответ 3. Сочетание этих вариантов с преобладанием одного из них на разных этапах детства.

Ответ 4. Непрерывный эволюционный процесс.

Ответ 5. Процесс приспособления к общественным нормам.
Номер правильного ответа — ?

Вопрос 34. Специфика онтогенеза человека, в отличие от онтогенеза животных, состоит в том, что:

Ответ 1. Важным фактором психического развития человека наряду с природной средой является социальная среда.

Ответ 2. Животные наследуют свои видовые свойства, а человек — нет.

Ответ 3. Человек в ходе индивидуального развития повторяет развитие человеческого рода.

Ответ 4. Развитие человека осуществляется в форме присвоения общественно-исторического опыта.

Ответ 5. В ходе онтогенеза человек по сравнению с животными приобретает более сложные формы индивидуально изменчивого поведения.
Номер правильного ответа — ?

Вопрос 35. Ведущая деятельность — это:

Ответ 1. Деятельность, которой на данной стадии развития ребенок посвящает большую часть своего времени.

Ответ 2. Деятельность, наиболее интересная для ребенка.

Ответ 3. Деятельность, в которой возникают другие виды деятельности и формируются основные новообразования возраста.

Ответ 4. Деятельность, к которой ребенка побуждает взрослый.

Ответ 5. Деятельность, в которой происходит освоение социального опыта.
Номер правильного ответа — ?

Вопрос 36. В концепции Л. С. Выготского соотношение обучения и развития таково:

Ответ 1. Обучение «ведет за собой развитие».

Ответ 2. Обучение «следует за развитием».

Ответ 3. Обучение это и есть развитие.

Ответ 4. Это независимые процессы.

Ответ 5. Это взаимообусловленные процессы.
Номер правильного ответа — ?

Вопрос 37. Феномен «зоны ближайшего развития» свидетельствует:

Ответ 1. О факте изменения темпа развития с возрастом: чем моложе ребенок, тем быстрее происходят изменения в его поведении.

Ответ 2. Возможности возникновения на инстинктивной основе новых форм поведения.

Ответ 3. Уровне освоения ребенком социального пространства.

Ответ 4. Уровне развития, достигнутом благодаря подражанию ребенком взрослому

Ответ 5. Ведущей роли обучения в умственном развитии ребенка.
Номер правильного ответа — ?

Вопрос 38. В теории психического развития ребенка А. Н. Леонтьева — Д. Б. Эльконина — А. В. Запорожца:

Ответ 1. Наследственность рассматривается как необходимое и достаточное условие развития.

Ответ 2. Социальная среда рассматривается как источник детских травм.

Ответ 3. Социальная среда выступает как источник развития.

Ответ 4. Развитие является результатом конвергенции внутренних задатков и внешних условий.

Ответ 5. Развитие ребенка осуществляется в ходе подражания взрослому.
Номер правильного ответа — ?

Вопрос 39. Обучение «ведет за собой развитие» тогда, когда:

Ответ 1. Его содержание строится как система научных понятий.

Ответ 2. Любое обучение выполняет ведущую роль.

Ответ 3. Обучение строится как проблемное обучение.

Ответ 4. Ребенок в ходе обучения стремится подражать взрослому.

Ответ 5. У ребенка начинает развиваться рефлексия.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 40. Представителями социогенетического подхода к исследованию онтогенеза психики являются.

Ответ 1. Ст. Холл, А. Гезелл.

Ответ 2. В. Штерн, К. Бюлер.

Ответ 3. Ж. Пиаже, А. Валлон.

Ответ 4. А. Бандура, Н. Миллер, Р. Сире.

Ответ 5. Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин.

Номер правильного ответа — ?

Литература

1. *Ананьев Б. Г.* Психология и проблема человекознания. — М.: Изд-во МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.
2. *Ананьев Б. Г.* Структура развития психофизиологических функций взрослого человека // Хрестоматия по возрастной психологии. — М., 1996. — С. 275—283.
3. *Бодалева А. А.* Вершина в развитии взрослого человека. — М.: Флинта, 1998.
4. *Брунер Дж.* Психология познания. — М.: Прогресс, 1977.
5. Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста / Под ред. А. Н. Леонтьева, А. В. Запорожца. — М.: Междунар. образ. и психол. колледж, 1995.
6. *Выготский Л. С.* Проблема возраста // Хрестоматия по детской психологии. — М., 1996. — С. 4-20.
7. *Выготский Л. С.* Психология развития как феномен культуры. — М.: Изд-во МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.
8. *Выготский Л. С.* Психология. — М.: Эксмо-пресс, 2000.
9. *Головаха Е. И.* Психологический возраст личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник // Психологический журнал. — 1983. — № 5. — С. 57—65.
10. *Головаха Е. И.* Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. — Киев: Наукова думка, 1984.
11. *Ермолаева М. В.* Практическая психология старости. — М.: Эксмо-пресс, 2002.
12. *Ермолаева М. В.* Психология развития. — М.: Изд-во МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2003.
13. *Запорожец А. В.* Условия и движущие причины психического развития ребенка: Хрестоматия по возрастной психологии. — М.: ИПП, 1996. — С. 2—26.
14. *Зейгарник Б. В.* Теории личности К. Левина. — М.: Изд-во МГУ, 1981.
15. *Зинченко В. П.* Аффект и интеллект в образовании. — М.: Три волы, 1995.
16. *Кон Я. С.* В поисках себя: личность и ее самосознание. — М.: Политиздат, 1984.
17. *Крайг Г.* Психология развития. — СПб.: Питер, 2000.
18. *Кулагина К. Ю.* Возрастная психология / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.
19. *Левин К.* Теория поля в социальных науках. — СПб.: Лань, 2000.
20. *Леонтьев А. Н.* Проблемы развития психики. — М.: Изд-во МГУ, 1972.
21. *Леонтьев А. Н.* К теории развития психики ребенка // Хрестоматия по детской психологии. — М., 1996. — С. 20-27.
22. *Мухина В. С.* Психология детства и отрочества. — М.: ИПП, 1998.
23. *Обухова Л. Ф.* Возрастная психология. — М.: Роспедагентство, 1996.
24. *Пиаже Ж.* Избранные психологические труды. — М.: МПА, 1994.

25. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. — СПб.: Питер, 1999.
26. *Семенов К. Н.* Личностное самоопределение как ключевой фактор образования взрослых / И. Н. Семенов, Ю. А. Репецкий // Мир психологии. — 1999. — № 2. — С. 32—38.
27. *Слободников В. И.* Психология человека / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. — М.: Школьная пресса, 2000.
28. *Трифонов Е. В.* Психофизиология человека. — СПб.: Нева, 2001.
29. *Фельдштейн Д. И.* Психология развивающейся личности. — М.: Изд-во МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.
30. *Фельдштейн Д. К.* Психология взросления. — М.: Изд-во МПСИ: Флинта, 1999.
31. *Фролов Ю. И.* Психология подростка: Хрестоматия. — М.: Роспедагентство, 1997. -
32. *Эльконин Д. Б.* Психическое развитие в детских возрастах. — М.: ИПП, 1995.
33. *Эриксон Э.* Детство и общество. — СПб.: Питер, 1996.

Глава 2

Психология зрелого возраста

2.1 .Общая характеристика зрелости. Социальная ситуация развития и ведущая деятельность

1. В чем заключается основное отличие зрелости от других этапов жизненного цикла?

Зрелость — наиболее продолжительный период онтогенеза, характеризующийся тенденцией к достижению наивысшего развития духовных, интеллектуальных и физических способностей личности. Эта основная характеристика зрелого возраста определила интерес к этому возрасту представителей различных областей знаний, что обусловило развитие акмеологии — науки о периоде максимального расцвета личностного роста, высшего момента проявления духовных сил [5; 27].

Американские психологи отмечают, что возрастные периоды, приходящиеся на середину жизненного цикла, охарактеризовать труднее, чем периоды детства: с возрастом увеличивается индивидуальный разброс данных [11]. Главная особенность развития в зрелом возрасте — минимальная его зависимость от хронологического возраста, в гораздо большей степени оно **определяется** личными обстоятельствами жизни человека: его опытом, родом занятий, установками и т. д.

В детстве и отрочестве развитие зависит от нормативных возрастных **факторов** и подчиняется общим закономерностям. Это объясняется прежде всего тем, что условия жизни в это время однотипны. Возрастные периоды **вследствие** этого имеют определенное содержание и достаточно четкие временные границы. «Чем больше отдаляемся мы от детства и юности, вступая в мир взрослого человека, — пишет И. С. Кон, — тем больше социально-культурные и индивидуально-биографические вариации перевешивают **возрастные** особенности» [10. С. 207]. Развитие личности на каждом этапе **зрелости** зависит от жизненного замысла и его реализации. Таким образом,

анализируя развитие зрелой личности, следует исходить не столько из общих закономерностей, сколько из вариантов развития.

Менее определенными становятся, наряду с содержанием, и границы периодов взрослости. Четкие хронологические рамки взрослости задать довольно трудно: в характеристиках и временных границах взрослости много неопределенности. Б. Г. Ананьев отмечает, что чем более поздним является возрастной период, тем менее определенными становятся его начало и конец [3]. Возрастные предельгвзрослости определяются целым комплексом биологических, психологических и социальных причин в зависимости от конкретных условий индивидуального развития человека.

2. Что, по мнению зарубежных психологов, составляет содержание, задачи и проблемы зрелого возраста?

Аналитическая теория К. Г. Юнга во многом посвящена вопросам взрослой жизни и старения. Свой интерес «ко второй половине жизни» Юнг определил тем, что, по его мнению, «детство лишено проблем». Только взрослый человек, благодаря развитию сознания, может сомневаться в себе, и его душевная жизнь полна проблем [20].

К. Г. Юнг считал, что развитие человека происходит на протяжении всей жизни. Но человек развивается в течение первой и второй половин жизненного цикла по-разному. Первая половина, где-то до 35 или 40 лет, — это время внешней экспансии. Молодые люди строят свою карьеру и семью и делают все возможное для того, чтобы подняться вверх по социальной лестнице «успеха в жизни». Во время этой фазы, считает Юнг, определенная степень односторонности необходима, молодой человек должен посвящать всего себя задаче освоения окружающего мира. Однако, по Юнгу, утверждение социальной цели происходит за счет цельности личности. В психике 40-летнего человека начинается процесс трансформации. Он постепенно обращается вглубь себя. Согласно Юнгу, конечная жизненная цель — это полная реализация «Я», т. е. становление единого, неповторимого и целостного индивида. Развитие каждого человека в этом направлении уникально и включает процесс индивидуации, т. е. динамичный и эволюционный процесс интеграции многих противодействующих внутриличностных сил и тенденций [13].

3. Эрикссон считал, что зрелый человек нуждается в том, чтобы быть нужным, а зрелость нуждается в стимуляции и ободрении со стороны тех, кого она произвела на свет и о ком должна заботиться. Тогда, генеративность (основная задача зрелости, по Эрикссону) — это прежде всего заинтересованность в устройстве жизни и наставлении нового поколения, хотя существуют отдельные лица, вследствие жизненных неудач не направляющие этот драйв на свое потомство. Понятие генеративности включает в себя такие более распространенные синонимы, как продуктивность и креативность, которые, однако, не могут заменить его. Поэтому генеративность — важная стадия психосоциального развития. По Э. Эрикссону, в тех случаях, когда в зрелости такого обогащения личности не удастся достичь, имеет

место переживание глубокого чувства застоя с обеднением личной жизни. Тогда эти люди начинают баловать себя, как если бы каждый из них был своим собственным и единственным ребенком; а там, где для этого есть благоприятные условия, ранняя инвалидизация — физическая или психологическая — становится средством сосредоточения заботы на самом себе [32].

Б. Ливехуд в своей книге «Кризисы жизни — шансы жизни» предлагает рассмотреть жизнь человека в трех аспектах: биологическом, психическом и духовном. В первые двадцать лет, по Б. Ливехуду, биологические и психические функции осуществляются в значительной степени параллельно, позже они все больше оказывают друг на друга взаимное влияние (особенно в средней фазе жизни человека). В сороковые же годы наступает момент, когда жизненно-душевные функции ослабляются: уменьшается жизненная жажда активности, действенное отношение к жизни. Б. Ливехуд особо подчеркивает, что, если в фазе детства были пробуждены духовно-душевные функции, они смогут достичь кульминации в зрелости [20].

В целом большинство зарубежных исследователей рассматривают зрелость как динамический период жизни, когда человек оценивает достигнутое, подвергает сомнению прежние ценности, пересматривает жизненную стратегию, ищет новое содержание и смысл жизни. Эти концепции описывают путь становления зрелой личности, которая, проходя в своем развитии через стабильные и критические периоды, стадии и жизненные циклы, достигает определенного уровня психологической и социальной зрелости, на основании тех требований, которые предъявляются к ней как со стороны общества, так и со стороны самой личности. Причем требования со стороны общества являются главными на стадиях взросления, затем эти требования подвергаются сомнению самой личностью, достигшей определенного уровня зрелости. Пересмотр прежних отношений с обществом становится актуальным в период зрелости [18].

3. Как можно охарактеризовать социальную ситуацию развития в зрелости?

Социальная ситуация развития в период зрелости связана с активным включением человека в сферу общественного производства, с созданием семьи, проявлением своей личностной индивидуальности в воспитании детей, творчестве, взаимоотношениях с людьми в процессе трудовой деятельности [19].

Как отмечает Д. И. Фельдштейн, жизнь взрослого человека — это движение, изменение, развитие [27]. На сегодняшний день современный человек **приобрел** новые возможности выбора, новый уровень самосознания, но задачи, вставшие сейчас на рубеже тысячелетий, требуют от него дальнейшего развития в плане развертывания отношений, углубления самоопределения, «**общего взросления**». А постоянно растущие возможности (определяемые достижениями науки, техники, медицины, информатизации и пр.) обуславливают **новую ситуацию** развития взрослого, раздвигая рамки его жизни.

Говоря об особенностях зрелого возраста, А. А. Бодалев подчеркивает, что для науки важно проследить связи между особенностями акме человека (высший для каждого человека уровень в его развитии, вершина его зрелости) и характером социальной ситуации развития в этот период его жизненного пути, важно понять роль самого человека в том, какой будет вершина его жизни, и когда она явно у него будет просматриваться [5]. Роль возрастной психологии здесь заключается в исследовании развития личности взрослого человека как субъекта деятельности и взаимоотношений.

Таким образом, возрастную психологию интересуют, прежде всего, изменения, происходящие на этапе зрелого возраста в человеке как сложнейшем природном существе (индивиде), как продукте общественных отношений (личности), как субъекте деятельности и, прежде всего, как в профессионале в связи с особой социальной ситуацией развития в этом возрасте [5].

4. Каковы хронологические рамки зрелого возраста?

Хронологические рамки зрелого возраста достаточно условны и определяются моментом завершения юности и началом периода старения. Имеются попытки разделения зрелости на отдельные стадии. Так, Дж. Биррен выделяет раннюю зрелость (17—25 лет), зрелость (25—50 лет) и позднюю зрелость (50—75 лет). Аналогично Ю. Б. Бромлей описывает раннюю взрослость (21—25 лет), среднюю взрослость (25—40 лет), позднюю взрослость (40—45 лет) и предпенсионный возраст. Э. Эриксон выделял раннюю взрослость (20—40—45 лет), среднюю взрослость (40—45—60 лет) и позднюю взрослость (свыше 60 лет) [8].

Д. И. Фельдштейн, анализируя процесс «взросления» в жизни взрослого человека, отмечает недостатки указанных периодизаций зрелого возраста: «практически не имеется собственно психологической периодизации взрослого человека, которая зависит от многих обстоятельств и требует учета характера отношений разных поколений, особенностей их деятельности и пр., как не имеется и психологической периодизации, включающей взрослого в общий процесс онтогенеза» [27. С. 131].

5. Как складывались представления о зрелости в качестве этапа онтогенеза в отечественной психологии?

Как указывал Б. Г. Ананьев, включение взрослого в общий процесс онтогенеза произошло относительно недавно, и этому процессу противостояли до тридцатых годов двадцатого века две теории развития, одна из которых (генетическая психология) определяет закономерности психического развития ребенка и подростка, другая (психогеронтология) характеризует психофизиологические синдромы старения и старости [3].

Б. Е. Ананьев отмечал, что таким образом «в центре» психологического **познания развития** человека оказались ранний и поздний онтогенез, а «на периферии» *~ именно те **фазы** человеческой жизни, которые являются наи-

более продуктивными, творческими и социально активными. «Возможно, такова объективная логика онтогенетических исследований. Дело в том, что для определения нижнего порога зрелости необходимы знания как о генезисе тех психофизиологических структур, сформированное^ которых обеспечивает оптимальные режимы их функционирования, так и о возрастных синдромах отрочества и юности. В такой же мере для определения верхнего периода зрелости необходимы знания о процессах и эффектах старения, завершающихся определенными синдромами старости» [3. С. 275].

Анализируя историю изучения зрелого возраста как периода развития, Б. Г. Ананьев отмечал, что благодаря почти вековому накоплению этих знаний обнаружены примечательные онтогенетические сдвиги: ускорение процессов созревания (общесоматического, полового, нервнопсихического) и замедление процессов старения особенно в сфере интеллекта и личности современного человека. Основным следствием этих онтогенетических преобразований явилось расширение возрастного диапазона зрелости, ее потенциалов трудоспособности, интеллектуального и личностного развития. Все это свидетельствует о том, что единая научная теория индивидуального психического развития не могла быть построена без специальной разработки ее фундаментального раздела — возрастной психологии зрелости или взрослости.

Б. Г. Ананьев создал концепцию психофизиологического развития взрослого человека. Согласно этой концепции зрелость — противостояние инволюционным Процессам в виде реституционных и конструктивных процессов развития [3].

Исследования Б. Г. Ананьева, его концепция зрелого возраста определили четыре направления исследований психического развития в зрелости:

1. Установление сущности развития индивидуальных и личностных характеристик с позиции соотношения действия социальных и биологических факторов.
2. Прослеживание взаимосвязей индивидуальных и личностных качеств на разных этапах индивидуального развития человека.
3. Выявление связей как индивидуальных, так и личностных феноменов человека с его субъектно-деятельностной характеристикой.
4. Исследование становления индивидуальности как процесса интеграции основных характеристик человека как индивида, личности и субъекта деятельности, отличающегося по своим многим параметрам неповторимым своеобразием [3].

6. Как называется наука о зрелом возрасте? Каково ее содержание и основные проблемы?

Идеи Б. Г. Ананьева заложили теоретическую основу новой науки о зрелом возрасте. В литературе она известна как акмеология. Акмеология (от греч. *акме* — вершина) — это наука о закономерностях психического развития **взрослого** человека и объективно-субъективных факторах, содействующих или препятствующих достижению личностных и профессиональных **вершин творческой** зрелости. Акмеологическая наука формировалась таки-

ми учеными, как Б. Г. Ананьев, В. М. Бехтерев, В. Н. Мясищев, М. М. Ковалевский, Е. С. Кузьмин, Н. В. Кузьмина, Н. А. Рыбников [7].

Понятие «акмеология» в психологическую науку впервые ввел Н. А. Рыбников в 1928 году, обозначая им возрастную психологию зрелости или взрослости. Н. А. Рыбников, один из первых сотрудников Психологического института РАО, занимался проблемами педагогической и возрастной психологии, психологии памяти и вопросами акмеологии. Он создал Биографический институт, цель которого состояла в систематизации и изучении биографий. Н. А. Рыбников планировал создать центр всестороннего, систематического, длительного изучения человека на всех стадиях его развития. Он писал, что наряду с детством должен быть изучен и зрелый возраст (акмеология), и старческий (геронтология). Все эти три основные ступени человеческой жизни должны изучаться согласованно, это изучение должно взаимно дополнять друг друга и в отношении методов, и в отношении целей [7].

В акмеологии объектом исследования являются взрослые люди. Предметом акмеологии является изучение объективных и субъективных факторов развития взрослого человека, достижение вершин (акте) его зрелости в процессе самоактуализации личности. Креативная акмеология ориентирована на гуманистические традиции в изучении специфики самоактуализации взрослого человека во всех возрастных периодах творческой зрелости специалиста, достижения профессионального акте. Акте — феномен вершины творческой зрелости личности при самоактуализации человека в гражданской, личностной, межличностной, профессиональной, духовной, семейной и других ипостасях жизнедеятельности.

Предметом креативной акмеологии как области научного познания является изучение особенностей и тенденций развития креативности как процесса и результата творческой зрелости взрослой личности, изучение объективных и субъективных факторов достижения творческих вершин и профессионального мастерства в процессе ее самоактуализации [7].

К. А. Абульханова [1] подчеркивает, что проблемы акмеологии как комплексной науки тесно связаны с теоретическим пониманием субъекта. Она имеет дело с комплексным пространством функционирования человека, складывающимся из природных, психических, личностных условий его функционирования, с *одной стороны*, социальных (во всей конкретности этого понятия) условий — с *другой*, и способов организации деятельности как труда, профессии, своего дела — с *третьей*. Охватывает ли акмеология в соответствии со своим центральным понятием «акме» только совершенные способы организации, идеальные, оптимальные? Исходя из понимания субъекта не как идеала, а постоянного движения к нему, можно сказать, что **акмеологию** прежде всего занимает соотношение реальности и идеала, реальных и оптимальных моделей. Ареальным может быть и самый неоптимальный вариант. В отличие от теории управления, которая нормативно предписывает всем системам — техническим, институциональным, человеческим — более оптимальные способы организации, акмеология имеет своим предметом субъект и лишь содействует ему в нахождении более оптималь-

ного способа организации. В этом смысле *акмеология не нормативная дисциплина, а гуманитарная, ценностная, гуманистическая, содействующая субъекту, а не превращающая его в объект управления. Подобно этике, она является ценностной, т. е. имеющей в виду идеал, но ее задачей является учет той реальности, отправляясь от которой субъект может двигаться к идеалу, также, как этика имеет в виду не только нравственность, но и безнравственность, не только добро, но и зло* [1].

Вместе с тем, в отличие от этики, особенно абстрактной, акмеология является более инструментальной дисциплиной, поскольку способы содействия человеку как субъекту должны быть конкретны: нужно реальное консультационное, правовое или иное содействие человеку в данной ситуации, с учетом его социального положения, профессиональных трудностей, дефицита образования или здоровья и т. д. Но это не означает, что акмеология является только практической, прикладной областью человекознания: она именно в силу ее комплексного характера должна иметь особо выверенные теоретические координаты, стратегии, чтобы не «завязнуть» в частности и эмпирике отдельных случаев [1].

7. ЧТО характеризует ведущую деятельность в зрелом возрасте?

С позиции акмеологии ведущей деятельностью в зрелом возрасте можно считать максимальную реализацию сущностных сил человека в ходе активного включения в трудовую деятельность, шире — в производительную жизнь общества (в самом широком смысле этого понятия).

Изучением процесса реализации сущностных сил человека занимается гуманистическая психология. Ее представители, Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, полагали, что человек наделен потенциями к непрерывному развитию и самореализации, которые являются частью его природы; человек обладает определенной степенью свободы от внешней детерминации благодаря смыслам и ценностям, которыми он руководствуется в своем выборе. Эти авторы различно трактовали те особенности человеческой личности, которые приведут ее к наиболее полной реализации своих сущностных сил. Г. Олпорт перечисляет такие черты личности: широкие границы «Я», способность к теплым, сердечным отношениям, эмоциональная незанятость и самопрятие, реалистичное восприятие жизненных обстоятельств, а также основанные на таком восприятии притязания, способность к самопознанию и проявлению юмора, самоиронии и, наконец, цельная **жизненная философия**. В свою очередь, А. Маслоу выделяет много характерных черт «самоактуализирующейся личности»: свежесть восприятия, глубокие межличностные отношения, прятие себя и других, природы, центрированность на проблемах, а не на переживаниях, сопротивление окультуриванию и др. Наконец, К. Роджерс находит пять черт, общих для «полноценно функционирующих людей»: открытость к переживанию новых ситуаций, экзистенциальный образ жизни, организмическое доверие, эмпирическая свобода и креативность [6].

По мнению А. А. Бодалева и В. Т. Ганжина [6], вышеперечисленные характеристики самоактуализирующейся личности зрелого человека показывают нам некую «нормальную», здоровую личность, но, как кажется, только личность привычного для авторов западного типа, т. е. умеющую отстаивать свои интересы и малозаботящуюся об общем благе. В голове же россиянина акме обретает иные черты: акме — это не только многообразие интересов личности. *«Акме — это, прежде всего, прочно и органично усвоенные общечеловеческие ценности. Акме — это власть над собой, стратегия построения жизни, предполагающая постоянное движение к осуществлению все новых, более трудных, чем прежде, замыслов, результаты которых нужны не только самому человеку, но и всем людям. Акме — это создание самим человеком среды для своего развития, активное отображение действительности. Акме — это предельная самоотдача, умение мобилизовать себя на преодоление трудностей, прогнозирование последствий своих поступков. Акме — это искренность, стремление к объективности и способность к принятию решений — хорошо рассчитанных или интуитивных — вне зависимости от мнения окружающих»* [6. С. 16].

Авторы выделяют акмические (феноменальные) и акматические (субстанциональные) закономерности развития в зрелости. Акматические закономерности обеспечивают самоутверждение личности в обществе. Они особенно важны с точки зрения выдвинутого предположения о ведущей деятельности в зрелом возрасте и проявляются:

- «1) когда достижения (нравственное и гражданское самопожертвование, победа над неблагоприятными обстоятельствами жизни, высший профессионализм, спорт высших достижений и др.) максимально выявляют сущность человеческой природы, когда достигательность становится синонимом человечности;
- 2) когда реализация человеческой жизни осуществляется по достигательным критериям (состояться как человек — значит добиться общезначимых результатов);
- 3) когда акматические противоречия и преграды «уводят» человека от его сущности (отсутствие условий для реализации дарований потенциально гениального каждого человека — отсюда глобальная задача современной цивилизации, недополучающей творческой энергии несостоявшихся гениев и «переполучающей» энергию состоявшихся неудачников, преступников, асоциальных элементов);
- 4) когда акматически-познавательные преграды не дают возможности индивиду, этносу, региональной общности «вычитать» своевременно и правильно свою будущую судьбу в обстоятельствах своей жизни и способностях качественно «поднять» целеполагание;
- 5) когда акматически-волевые преграды не позволяют осилить индивиду (родителю, супругу, профессионалу, современнику) сложившуюся косную среду для того, чтобы утвердить более высокие идеалы жизни и культуры» [6. С. 20].

Из сказанного следует, что достижения сами по себе не являются показателями реализации сущностных сил человека, а также, что особенности развития в зрелом возрасте могут способствовать или препятствовать этой реализации.

8. Каковы психологические условия и механизмы реализации сущностных сил человека в зрелости?

А. А. Бодалев подробно описывает акмеологические условия, т. е. те социально-психологические факторы, которые определяют реализацию сущностных сил человека (социальных, нравственных, профессиональных, ментальных) — его акме [5]. Автор подчеркивает, что прежде всего эмоционально-ценностная характеристика человека определяет этот процесс. Достижение акме — это прежде всего личностный процесс, когда человек совершает поступок или серию Поступков, которые свидетельствуют о том, что он на пределе своих возможностей выразил себя как высокоразвитая в духовно-нравственном смысле личность, защищая своим действенным отношением основные ценности жизни и культуры, которые, если судить по его поступкам, стали и глубоко значимыми для него собственными ценностями.

Естественно, что личностное акме у разных людей в своей основе имеет не одни и те же духовно-нравственные ценности, которые стали собственными ценностями этих людей. Но это зависит от конкретных особенностей развития личности каждого из них. У одних людей объективные и субъективные факторы, обуславливающие их личностное развитие, сопрягаются друг с другом таким образом, что в ансамбле отношений, характеризующих их личность, на первый план выходит человечность в ее высшем выражении, у других — глубокая увлеченность полюбившимися им видом и содержанием труда, у третьих — беззаветная любовь к Отечеству и готовность отдать всего себя его благу и т. д. [5].

В плане реализации сущностных сил человека чрезвычайно важна, по мнению А. А. Бодалева, непрекращающаяся особенно в ценностно-нравственных важных ситуациях работа совести человека для продвижения его личности к своему акме. И проведенные исследования (Ю. В. Александрова, Н. Л. Карпова, А. В. Суворов, В. Э. Чудновский) показывают, что обязательным условием инициирования именно такой работы является постоянная активность внутреннего мира человека, духовно здоровая направленность и положительная продуктивность которой являются результатом совокупного взаимодействия многих объективных и субъективных факторов, и прежде всего характера вклада в это взаимодействие, который вносит сам данный конкретный взрослый человек. Так, например, установлено, *Л* в чем видит человек смысл своей жизни, какими способами его реализует, *Т* ЗТО ИЗ ДОСТИЖИМОГО ИМ ЕГО удовлетворяет, — это совершенно определенно *J* влияет на деятельность его внутреннего мира. И вместе с тем принятый им на вооружение смысл жизни прямо влияет на то, проявляет ли он себя при прохождении своего жизненного пути как стратег, как тактик или как операционалист: у этих социально-психологических типов личности совершенно разные, если сравнивать их основные параметры, внутренние миры [5].

А. А. Бодалев отмечает очень важный личностный механизм, который во многом определяет реализацию сущностных сил взрослого человека. Это изменение взаимосвязи между буднично-повседневным «Я» и его высшим «Я»: переключение в сознании человека с уровня «Я-буднично-повседневного» на уровень «Я-высшего» свидетельствует о включении у него более высокой духовно-нравственной мотивации, потенциалов гражданственности и креативности, что коренным образом отражается на перестройке во всем ансамбле его отношений к миру и проявляется в большей позитивной, значимости его поступков для окружающих. При этом человек становится больше себя самого и в поступках, и в профессиональном труде. Через созданную у него новую меру он начинает воспринимать окружающий мир, себя в этом мире, свои возможности и обязанности в нем. Отстройка от пригибающего к земле прежнего «Эго» способствует отражению окружающего вне узкоиндивидуалистических интересов, замене астенических чувств на стенические и трансформации пассивного поведения в активное [5].

Однако в реальной повседневности у одних людей указанная возможность никогда не реализуется; и они, даже став взрослыми, во всех сферах своей жизни не выходят за рамки обывательского существования и усвоенного раз и навсегда алгоритма выполнения той области деятельности, которая для них является профессиональной [5].

У других, благодаря стечению тех или других объективных и субъективных обстоятельств, жизненная горизонталь ломается и происходит подъем в поступках и в деяниях с уровня тривиально-будничного «Эго» на уровень высшего для них «Я». Если иметь в виду гражданский аспект, это может выразиться, например, в совершении патриотического поступка или героического подвига в области профессионального труда — в создании неординарного для данного человека произведения, качественного обновления технологического процесса, на который опирался этот человек в своей работе и т. д. У третьих — таких фаз, образно говоря, однообразного и рутинного по форме движения по горизонтали жизненного пути, прерываемого фазами устремления вверх к жизнедеятельности на уровне высшего «Я», может быть много. Наконец, мы можем встретиться и с таким вариантом прохождения жизненного пути человеком, когда жизнедеятельность на уровне рутинного «Эго» для него не будет характерна вовсе, но зато будет типично постоянное поступательное движение к высшему «Я» во всех главных «ипостасях» человека как индивида, как личности и как труженика-творца. Такой человек-стратег, если оценивать содержание его жизненного «сценария» и его реализацию, не только преодолевает узкие психологические границы буднично-рутинного «Эго», но и в конце концов начинает жить, побуждаемый только своим высшим гражданским и (или) всецело творческим «Я» [5].

Интересный анализ содержания и условий реализации сущностных сил в зрелости был осуществлен Е. Б. Старовойтенко. В рамках предложенной ей целостной философско-психологической концепции развития высших отношений человека к жизни (познания и преобразования жизни, утверждения гуманных эстетических начал, самопознания и самоизменения в жизни) приводится мысль о том, что нет прямой зависимости формирования социально необходимого типа личности от степени сформированности высших (зрелых) отношений

человека к жизни. Личность неповторима. Многообразие ее проявлений довольно велико: общественно открытые и замкнутые в кругу узколичных отношений; деятельные, активные и пассивные, бездеятельные; альтруисты и эгоисты; самостоятельные и зависимые; созидатели и разрушители; гармоничные и противоречивые и т. д. Различия типов определяются следующими факторами:

- 1) полнотой, глубиной, разносторонностью связей личности с обществом;
- 2) активностью человека в освоении разных форм общественной деятельности;
- 3) эффективностью развития личности как субъекта общественной деятельности и отношений;
- 4) уровнем сознательной организации человеком своей общественной жизни;
- 5) мерой преломления во внутренних свойствах индивида прогрессивных и регрессивных общественных тенденций;
- 6) устойчивостью и объемом социально значимых позиций личности;
- 7) уровнем продуктивности деятельности и масштабом перемен, совершаемых человеком в общественных отношениях и в собственной жизни [8. С. 44].

Используя положения и выводы, содержащиеся в философских, социологических и психологических исследованиях, Е. Б. Старовойтенко дает развернутое структурное описание типов отношений, которые необходимы личности для полноценного включения в процессы совершенствования общества и характеризуют ее как социально зрелую. Структуру личности человека, способного к реализации своего внутреннего потенциала, определяет: зрелое интеллектуальное отношение к жизни, деятельностно-продуктивное, зрелое профессиональное, социально активное, зрелое нравственное, эстетическое, осознанное отношение к жизни, зрелое отношение личности к себе — субъекту жизни [8].

2.2. Кризис середины жизни¹

9. В чем заключается психологическое содержание кризиса середины жизни?

Термин «кризис середины жизни» впервые был предложен Д. Левинсоном. Однако он ввел представление не об одном (наиболее известном) кризисе, а о трех: о кризисе перехода к ранней зрелости, перехода к средней зрелости, перехода к поздней зрелости. При этом, для того чтобы стать по-настоящему взрослым, мужчине необходимо справиться с четырьмя задачами: увязать мечты и реальность, найти наставника, обеспечить карьеру, наладить интимные отношения.

¹ Большинство авторов связывают этот кризис с периодом от 39 до 45 лет.

При этом существенным признаком перехода к новому этапу становится анализ субъектом тех характеристик его жизни, которые в стабильный период не были предметом отношения и анализа. Кризисы у Левинсона связаны с поиском путей самореализации и переосмыслением жизненных ценностей [34].

Исследования Левинсона исходно были проведены на мужском контингенте испытуемых. Этр обстоятельство вызывало постоянную критику, и в результате в настоящее время появились исследования, в которых испытуемыми стали женщины. Обнаружено, что, в отличие от мужчин, у женщин стадии жизненного цикла в большей мере структурированы не хронологическим возрастом, а стадиями семейного цикла: браком, появлением детей, оставлением выросшими детьми родительской семьи. Огромные различия обнаружились в том, какие мечты возникают у мужчин и женщин. Мужские мечты связаны в первую очередь с карьерой и будущей профессией, женские — в подавляющем большинстве — с семьей и профессией. Женская мечта оказывается расщепленной, что приводит к субъективному переживанию раздвоенности [18].

В связи с критикой в адрес нормативно-хронологически определенных кризисов взрослости Г. Крайг в своей книге «Психология развития» описывает эти явления под симптоматичным названием «Миф о кризисе середины жизни» [11]. Она рассматривает две модели переходного возраста — модель перехода и модель кризиса. Модель перехода предполагает, что перемены в жизни заранее планируются, и потому человек оказывается способным справиться с ними. Модель кризиса противоположная. При кризисном течении середины жизни происходит утрата иллюзий, возникает болезненная неспособность справиться с возможными проблемами — разводами, потерей работы, с физиологическими признаками надвигающейся старости. Г. Крайг отмечает, что в зрелости люди все чаще задумываются о том, что они смертны и что их время уходит. Некоторых людей в середине жизни начинают беспокоить вопросы реализации своего творческого потенциала и необходимости передать что-то следующему поколению, мучить опасения по поводу стагнации и упущенных возможностей.

В противопоставлении этих моделей сразу же бросается в глаза и заведомо негативное понимание самого термина «кризис». Кризис понимается как такое преодоление важного жизненного рубежа, при котором возможны осложнения, дискомфорт, ощущение утраты и т. д.

Для К. Юнга середина жизни является критическим поворотным моментом, когда перед индивидом открываются новые возможности для саморазвития. Примерно в 35—40 лет человек начинает ощущать, что цели и стремления, когда-то казавшиеся вечными и непреходящими, вдруг потеряли свое значение. Довольно часто в этом возрасте человек впадает в депрессию, чувствует себя неполноценным, как будто потеряно что-то очень важное. По наблюдениям Юнга, такое случается даже с людьми, добившимися немалого социального успеха, так как достижения, вознаграждаемые обществом, приобретаются ценой урезания личности [33].

Но сама психика, по мнению Юнга, предоставляет возможность выхода из этого кризиса. Она побуждает человека обращаться внутрь себя и задумываться о смысле собственной жизни. К этому обращению внутрь подталкивает бессознательное, область, где подавленные и непережитые аспекты личности находились и росли. Бессознательное взывает о признании, стремясь восстановить психическое равновесие и гармонию.

Когда зрелые люди начинают пристально вглядываться в свою жизнь и **прислушиваться** к голосу бессознательного, они рано или поздно встречают образы самости, символизирующие целостность и уравновешенность относительно центра. Для Юнга бессознательное может быть творческой силой, помогающей людям выйти из мертвой точки, в которую они попали. Бессознательное говорит людям преимущественно через сны, которые могут рассказать о том, какими сторонами своей личности они пренебрегают.

По Юнгу, путь к здоровью и росту — к недостижимой самости — называется **индивидуацией**. Индивидуация подразумевает не только достижение определенной степени психического равновесия, но также и отделение себя от обычного конформизма по отношению к целям и ценностям массовой культуры. Это значит, что человек должен найти свою собственную дорогу. Истинная природа каждой личности содержит в себе выражения универсальных архетипов, но она также основана на уникальном опыте и уникальных потенциалах, которые должны быть раскрыты [33].

Хотя в среднем возрасте фокус внимания человека постепенно все более смещается внутрь, люди этого возраста, как считает Юнг, все еще имеют достаточно энергии и ресурсов, чтобы производить ощутимые перемены в своей внешней ситуации. В середине жизни люди довольно часто начинают воплощать долгое время оставшиеся заброшенными планы и интересы и даже совершают необъяснимые со стороны перемены в своей карьере. Мужчины и женщины, согласно наблюдениям Юнга, начинают раскрывать стороны своей личности, соответствующие образу противоположного пола.

Юнг убежден в том, что самые большие неудачи происходят тогда, когда люди начинают цепляться за ориентиры и ценности первой половины своей жизни. Он пишет, что «таким людям смотреть назад особенно пагубно. Им скорее нужна перспектива, прицельная точка в будущем». Иначе они упускают возможность дальнейшего развития во второй половине жизни [20].

Этот кризис, по Ливехуду, приходится на третью большую фазу жизни («фаза, в которую становишься мудрым»), которая начинается в 42 года [20].

Ливехуд пишет, что в биологическом отношении начинается время уменьшающейся жизненной силы. Психически эта фаза характеризуется сомнениями, глубокой неудовлетворенностью собственным положением, отсутствием ориентиров и склонностью к принятию иллюзорных решений, например, вернуть молодость, сохранить внешнюю привлекательность. В духовном смысле эти годы означают борьбу с пустотой: кажется, что потеряна почва под ногами. Сомнение в ценности экспансивной жизненной позиции, ориентированной на «Я», становится проблемой существования. Теперь решающим является вопрос, можно ли найти другие, новые ценно-

ста. И этими ценностями, по мнению Ливехуда, являются ценности существования.

Ливехуд считает, что первые признаки этого кризиса уже проявили себя в конце тридцатых годов. И те, кто, по мнению Ливехуда, до этого момента еще не занимался нематериальными ценностями жизни, должен воспринимать эту ситуацию как в высшей степени угрожающую: «Кто уже в средней фазе жизни развил в себе интерес к искусству, науке, природе или социальной деятельности, тот почти незаметно пройдет большой поворот на своем жизненном пути после сорока лет. По ту сторону порога он сможет черпать все больше сил для жизни из духовного источника. Кто, однако, в средней фазе жизни гнался только за личным успехом, кто хотел все делать сам, исходил только из себя, отбрасывал в сторону все, что мешало карьере, или кто пассивно жил своей работой или жизненными обстоятельствами, тот вступает в кризис существования после сорокового года жизни и становится к середине пятидесятих трагической личностью, испытывающей грусть по старым добрым временам, чувствующей угрозу для себя во всем новом» [20. С. 149].

В момент кризиса, как указывает Ливехуд, решающим является вопрос, можно ли высвободиться из «плена "Я"» (термин заимствован им у Юнга). Это процесс перестройки, который он описывает с помощью понятия «духовное созревание», происходит следующим образом: «Я» должно поднять «наверх» все инстинкты и желания и потом сопоставить их в душе со стремлениями. Результатом этого процесса является развитие различных аспектов человеческой души, которые он вслед за Рудольфом Штайнером называет «душой ощущающей, душой рассудочной и душой сознательной» («Я»). В сороковые годы в распоряжении человека находятся все эти аспекты его психики, они могут быть теперь применены в дальнейшем ходе его жизни. Важно только, по Ливехуду, понять свое предназначение [20].

По мнению Ливехуда, этот процесс перестройки идет рука об руку с новым чувством времени. До сорока лет перед человеком только будущее. Теперь же будущее получает границу. Время убыстряет свой бег, а прошлое становится более продолжительным.

Ливехуд пишет о том, что в конце сороковых годов кризис постепенно ослабевает. Однако, если новые духовные ценности не найдены, то все последующие фазы становятся линией жизни, ведущей к трагическому [20].

Возраст между тридцатью пятью и сорока пятью годами Г. Шихи считает кризисным, переходным. По мнению Г. Шихи, достигнув середины жизненного пути, человек видит, где он заканчивается. Время для него начинает сокращаться. Предать переходу характер кризиса может и утрата молодости, и угасание физических сил, и изменение привычных ролей, и любое трагическое событие, произошедшее в этот период [30].

Чтобы успешно пройти кризис зрелого возраста, как считает Г. Шихи, каждый человек должен проанализировать свои цели, произвести переоценку своих ресурсов, переосмыслить ориентиры, по которым оценивал собственную личность в первой половине жизни. Независимо от того, что человек делал до сих пор, в нем есть нечто, что, по мнению Г. Шихи, он по-

давял, и сейчас оно рвется наружу. Он сталкивается с особенностями своей натуры, которые до сих пор были скрыты. Принимая свои подавленные и даже нежеланные качества, он тем самым готовится к «внутренней реинтеграции личности», которая является только его, а не какой-то искусственной формой, составленной из требований общества, культурных традиций или мнений близких людей. Г. Шихи подчеркивает, что «внутренний аспект проявляется там, где разрушающие силы начинают выводить человека из равновесия, сигнализируя о необходимости изменения и продвигая его к новой опоре на следующей ступени развития» [30. С. 125]. Эти ее рассуждения очень близки по смыслу высказываниям К. Г. Юнга.

Как считает Г. Шихи, каждый человек должен преодолеть этот «переходный мостик», ведущий ко второй половине жизни, самостоятельно. Однако, если человек отказался проявить активность в середине жизни, чувство спада перерастет в чувство покорности. Через некоторое время человек, остановившийся в развитии, лишится поддержки и безопасности. Шихи указывает на то, что кризисное состояние вернется где-то к пятидесяти годам [30].

10. Каковы основные психологические факторы кризиса середины жизни?

Анализ концепций кризиса середины жизни обнаружил отсутствие единства мнений относительно его главных, сущностных характеристик (факторов). Однако обобщение исследованных работ позволяет выделить четыре основных фактора этого кризиса:

- 1) переживание убывания физических сил, ухудшение здоровья, потеря внешней привлекательности, снижение активности;**
- 2) осознание расхождения между мечтами, жизненными планами и их осуществлением, неудовлетворенность достигнутым положением;**
- 3) изменение временной перспективы: прошлое становится более продолжительным, а будущее получает границу;**
- 4) переоценка ценностей, поиск новых ориентиров, духовных опор, смыслов жизни.**

Особое внимание многие авторы уделяют фактору изменения временной перспективы. Подойдя в своем развитии к середине жизни, человек начинает реально видеть ее конец. Время для него начинает бежать быстрее, прошлое становится продолжительнее, а будущее сокращается. Первыми симптомами надвигающейся старости становятся ухудшающееся здоровье, потеря активности и внешней привлекательности. Именно понимание неизбежности смерти побуждает человека в этом возрасте всерьез задумываться о том, как была прожита эта жизнь, и о том, что еще можно успеть сделать. Как пишет И. С. Кон: «Бессмертному некуда спешить, незачем думать о самореализации, бесконечная жизнь не имеет конкретной цены» [10. С. 202]. Осознав ограниченность во времени, человек оглядывается в свое прошлое и начинает подводить итог пройденному пути. Появление чувства неудовлетворенности в этот момент вполне объяснимо, так как очень немногим

удается реализовать себя полностью. Обращаясь в будущее, человек понимает, что далеко не все из намеченного он успеет выполнить. Резкое недовольство собой заставляет его усомниться в правильности выбранной когда-то жизненной стратегии. Ставятся под сомнение и те ценности, на которые он опирался в первой половине жизни. В этот момент и происходит «остановка». Человек не видит для себя возможности продолжать прежний образ жизни и поддерживать прежние отношения, которые с этого момента больше не считаются правильными и единственно верными, но кажутся теперь навязанными извне и не отвечающими внутреннему предназначению. Для человека наступает критический период, который описывается авторами как «мертвая точка», «потеря почвы под ногами», «борьба с пустотой». В это тяжелое время человек, ища опоры, обращается вглубь себя. Наиболее частой формой раздумий человека в этот момент является вопрос о смысле жизни. Возникновение вопроса о смысле жизни — всегда симптом известной неудовлетворенности. Человек, целиком поглощенный каким-то делом, не спрашивает себя, имеет ли оно смысл. Рефлексия, критическая переоценка ценностей, как правило, связана с какой-то паузой, «вакуумом» в деятельности или в отношениях с другими людьми. Такой паузой и является кризис.

Б. Ливехуд указывает на то, что первые признаки кризиса сороковых годов уже проявили себя во второй половине тридцатых годов. Однако в период «вершины жизни» сомнения и вопросы, как угрожающие равновесию, еще отодвигаются в бессознательное, где остаются активными [20]. Аналогичную точку зрения мы находим у Г. Шихи. В отношении кризиса середины жизни она пишет, что «самоанализ, которым человек пренебрег в тридцать пять лет, является решающим в сорок» [20. С. 140]. К тому же с периодом ранней зрелости Д. Левинсон, Р. Гоулд и Д. Вейлант связывают возможность изменения жизненных схем в случае обнаружения их неправильности, а настоящий «взрыв» приходится на середину жизни, когда возникает ощущение того, что она проходит зря [18].

11. Какими психологическими новообразованиями завершается кризис середины жизни?

Анализ теорий Э. Эриксона, К. Г. Юнга, Д. Левинсона, Р. Гоулда, Д. Вейланта, Б. Ливехуда, Г. Шихи позволяет заключить, что каждый из авторов вводит свое объяснение сущности кризиса середины жизни. Эти теории разделяет различное отношение к термину «кризис». Одни считают, что явления, сопровождающие кризис, приводят к негативным последствиям, которые возможно избежать, например, правильно планируя свою жизнь или развивая в себе те или иные полезные качества (Б. Ливехуд, Р. Гоулд, Д. Вейлант). Другие относятся к кризису как к необходимому условию перехода на качественно новый жизненный уровень (Э. Эриксон, К. Г. Юнг, Г. Шихи). Но независимо от отрицательного или положительного отношения к понятию «кризис» большинство исследователей считают критический период определенным рубежом в развитии взрослого человека, когда он оценивает

достигнутое, подвергает сомнению прежние ценности, пересматривает жизненную стратегию, ищет новое содержание и смысл жизни. По существу, эти концепции описывают путь становления зрелой личности, которая, проходя **в своем** развитии через стабильные и критические периоды, стадии и жизненные циклы, достигает определенного уровня психологической и социальной зрелости, на основании тех требований, которые предъявляются к ней как со стороны общества, так и со стороны самой личности. Причем требования со стороны общества являются главными на стадиях взросления, затем эти требования подвергаются сомнению самой личностью, достигшей определенного уровня зрелости. Пересмотр прежних отношений с обществом становится актуальным в критические периоды.

Перестройка жизненной перспективы в условиях кризиса середины жизни требует постановки на основе жизненных ценностей таких планов, которые бы не только способствовали продуктивной работе в настоящем, но и были бы связаны со значительными целями в будущем. Так, В. Франки отмечал, что при творческом отношении к своему делу перед человеком постоянно открываются новые перспективы, ведь процесс творчества бесконечен [28]. Если человек отдается делу, которому он себя посвятил, то его работа не связана с конечными целями; соответственно психологическое прошлое, как бы велико оно ни было, всегда меньше психологического будущего. В этом случае сохранение протяженной перспективы будет способствовать главной задаче зрелости — наиболее полной реализации себя.

В этой связи особое значение приобретает термин «генеративность», так широко трактуемый Э. Эриксоном [32]. Вместе с творческим компонентом генеративность включает в себя ответственность за сохранение и совершенствование культуры, заботу более старшего поколения о тех, кто придет им на смену, расширение взятых на себя обязательств заботиться о людях, результатах своего труда, идеях. Очень близкое Эриксону высказывание у Б. Ливехуда, который, вслед за Мартой Мерс, считает, что ни в один период жизни состояние души не является таким благоприятным для наиболее полного освобождения от плена «Я» и тем самым для развития подлинного сочувствия и самоотверженной готовности помочь, как в средней фазе жизни [20].

В таком понимании генеративность становится своеобразным новообразованием зрелого возраста, которое, став итогом завершения кризиса середины жизни, меняет сознание личности, а в конечном итоге и саму социальную среду.

Говоря о естественном желании внести свой вклад в жизнь будущих поколений, Э. Эриксон в определенном смысле затрагивает идею преодоления ограниченности своего земного существования. Для К. Г. Юнга возможность **расширения** и кульминации жизни связана с религиозной верой. Он пишет о том, что «во всех основных религиях имеются свои заверения относительно потусторонней жизни, есть своя стоящая над миром цель, которая **позволяет** смертному прожить вторую половину жизни с такой же целенаправленностью, что и первую» [20. С. 472].

Мысли Э. Эриксона и К. Г. Юнга о перспективе и возможности активного **самосовершенствования** по истечении кризиса середины жизни поддер-

живаются другими исследователями. По мнению В. Штерна, в завершении критического периода происходит не простое перенятие того, что есть в культуре, и подражание этому, но «воссоздание из себя самого» каждым следующим поколением [31]. Причем воссоздание всегда индивидуально, поскольку оно не копируется, а именно создается заново.

Б. Ливехуд отмечает, что знание определенных процессов не избавляет от необходимости при столкновении с ними пережить и перестрадать их. И все же знание о физике сороковых годов дает возможность не искать в своем окружении или обстоятельствах жизни причины переживаемых трудностей, а обращаться только к себе самому. Для этой фазы, как утверждает Ливехуд, подходят слова Х. Кюнкеля о том, что «судьба приходит изнутри» [20. С. 186].

2.3. Развитие личности в зрелом возрасте. Особенности зрелой личности

12. В чем заключается своеобразие развития личности в зрелом возрасте?

По мнению отечественных и зарубежных психологов, личность в зрелом возрасте способна к развитию. По мнению Л. А. Петровской, это связано с процессом социализации. Существенным основанием для переосмысления взрослым сложившегося опыта может быть стремление приблизиться к самому себе, в большей мере соответствовать изначальной собственной внутренней природе. Если не упрощать проблему личности и не сводить ее только к общественной детерминации, принять тезис гуманистической психологии о существовании истинного стержня, сердцевины личности (А. Маслоу), следует признать, что социализация ребенка может быть связана с его подавлением, искаженным развитием в силу разных обстоятельств. В отличие от первичной социализации ребенка, ориентированной прежде всего вовне — на присвоение внешнего, *социализация взрослого* — это прежде всего **обращенность внутрь себя, это самопознание. В гуманистической психологии** акцент на проблеме самопознания связан с тезисом о свободе человека, реализуемой в его выборах. Аутентичное (подлинное) бытие предполагает исследование возможностей, представляемых каждой ситуацией, и осуществление выбора, который выражает действительные ценности человека, его потребности, чувства и т. п. Таким образом, продуктивный выбор принципиально предполагает более или менее продвинутую ориентацию человека в собственном потенциале [17].

В рамках данного подхода расширение сферы осознания самого себя — наиболее существенная предпосылка достижения самоактуализации. Открытие самого себя как особой реальности, значимой и достойной изучения не менее, чем мир окружающий, обращение в первую очередь к себе в поиске возможностей разрешения своих проблем — важный акцент этого

подхода. Таким образом, социализация взрослого *субъектна* по своей сути, это саморазвитие через осуществление выборов: кем быть, каким быть, с кем быть и т. д. То есть имеется в виду не только свобода выбора активности в конкретных частных ситуациях, но и выбор собственного психологического облика, здоровья или болезни — способа жизни в целом. Имеется в виду саморегуляция в самом широком смысле слова. Естественно, специальное подчеркивание субъективности социализации взрослого не означает отрицания субъектного характера социализации ребенка — и ребенку выбор доступен, однако полнота, степень субъектности первичной и вторичной социализации, конечно, различны [17].

Обращение взрослого к сложившемуся собственному психологическому потенциалу может быть связано и с устремленностью стать тем, кем он может стать в своей жизни. Например, П. Д. Успенский, стоящий у истоков гуманистической психологии, обосновывая идею возможной эволюции человека, понимает ее как «развитие определенных внутренних качеств и черт, которые без усилия со стороны человека обычно остаются неразвитыми и не в состоянии развиться сами по себе». Аналогичная или близкая идея представлена у А. Маслоу, Э. Шострома, Э. Фромма, А. Менегетти. О развитии человека в направлении высшего человека писал Ф. Ницше. Его образ сверхчеловека во многом близок самоактуализирующейся личности А. Маслоу [17].

Обозначенные некоторые формы обращения взрослого к сложившемуся собственному психологическому потенциалу обычно в повседневной жизни представлены частично, стихийно, спорадически. Но они могут быть более или менее постоянными, систематическими, нацеленными. Принципиальную предпосылку этого можно определить как феномен «разбуженного сознания» (термин К. Юнга). В качестве основных средств на этом пути в самом общем плане могут быть названы культивирование рефлексии и установление гармоничного контакта с собственным бессознательным [17].

13. Каковы закономерности развития личности взрослого человека?

Развитие личности в зрелом возрасте требует обретения гибкости. Один важный вид гибкости включает «способность изменять эмоциональный вклад от человека к человеку и от деятельности к деятельности» [15]. Эмоциональная гибкость необходима, конечно, в любом возрасте, но в среднем возрасте она становится особенно важной по мере того, как умирают родители, подрастают и покидают дом дети. Неспособность к эмоциональной отдаче по отношению к новым людям и новым занятиям ведет к такого рода застою, который описал Эрикссон [15].

Другой вид гибкости, который также необходим для удачного достижения зрелости, — это «духовная гибкость». Среди людей зрелого возраста существует известная тенденция к растущей ригидности в их взглядах и действиях, к тому, чтобы делать свои умы закрытыми для новых идей. Эта умственная жесткость должна быть преодолена, или она перерастает

в нетерпимость или фанатизм. Кроме того, жесткие установки ведут к ошибкам и к неспособности воспринимать творческие решения проблем.

Стабилизация, успешное разрешение кризиса среднего возраста включают обычно переформулировку целей в рамках более реалистичной и сдержанной точки зрения и осознание ограниченности времени жизни всякого человека. Супруг, друзья и дети приобретают все большее значение, тогда как собственное «Я» все более лишается своего исключительного положения. Наблюдается все усиливающаяся тенденция довольствоваться тем, что есть, и меньше думать о вещах, которых скорее всего никогда не удастся достичь. Отмечается отчетливая тенденция чувствовать свое собственное положение вполне приличным. Все эти изменения знаменуют собой следующую стадию развития личности, период «новой стабильности» [15].

По мнению ряда авторов, развитие взрослой личности связано с процессом самоопределения личности, т. е. активностью, направленной на увеличение вероятности самореализации. В этом возрасте создается такая ситуация, что, с одной стороны, в среднем возрасте трудно обрести твердую почву под ногами, поскольку стремительный поток жизненных событий вызывает постоянные социальные и когнитивные изменения, но, с другой стороны, не менее верно и то, что годы средней зрелости — это время относительного постоянства и преемственности в развитии личности и видов на будущее. Несмотря на испытываемый нами натиск внешних изменений, внутренние изменения происходят постепенно и, как правило, наступают вместе с важными жизненными событиями» [21].

На рубеже молодости и зрелости человек обзревает пройденный жизненный путь, рассматривая с вершины своего возраста то, что уже состоялось, и предугадывая то, чему еще суждено произойти. Констатирующий реальность «Я-образ»¹ дает человеку основание для личностных самопророчеств, вносит позитивную или совсем не позитивную суть в самооценки. Самооценки зрелой личности становятся более реалистичными, рационализированные самопророчества уточняют цели и смысл жизни, «Я-концепция» выверяет свои истинные ценности.

Вся эта личностная динамика происходит в связи с тем, что имеет место в семье, в профессиональном мире и вообще в большом социуме [21].

Хейвигхерст выделил в жизни человека в период средней зрелости основные события, означив их как жизненные задачи:

1. Достижение зрелой гражданской и социальной ответственности.
2. Достижение и поддержание целесообразного жизненного уровня.
3. Выбор подходящих способов проведения досуга.
4. Помощь детям стать ответственными и счастливыми взрослыми.
5. Усиление личностного аспекта супружеских отношений.

1 В литературе разделяют понятия «Я-образ» и «Я-концепция» [21]. «Я-образ» — это совокупность чувственных образов (ощущений, восприятий, представлений) и характерных образов своих действий по отношению к другим.

2 «Я-концепция» — целостный образ собственного «Я» человека, представляющий собой относительно устойчивую, более или менее осознанную систему представлений человека о самом себе.

6. Принятие физиологических перемен середины жизни и приспособление к ним.
- "\ Приспособление к взаимодействию со стареющими родителями (цит. по: [11. С. 785]).

Решение этих задач происходит под контролем и влиянием «Я-концепции» человека, которая, в свою очередь, как инструмент решения данных жизненных задач также совершенствуется.

14. Как изменяется «Я-концепция» и самооценка человека в зрелости?

«Я-концепция» становится более реалистичной, избавляясь от «иллюзий» юности и ранней молодости в оценке своих жизненных перспектив и возможностей. Более адекватное восприятие и переживание своего истинного «Я» достигается человеком посредством освобождения от условной ответственности перед ожиданиями и оценками тех, кто все еще выполнял роль наставников (родители, профессиональные руководители, государственные лидеры). Осознание себя приводит к добровольному принятию личной ответственности за свое развитие (в широком понимании). Людей можно считать «лично ответственными» в том случае, если они берут на себя ответственность за свою самоактуализацию, а не просто испытывают чувство ответственности за других (Р. Нельсон-Джоунс [21. С. 519]).

В возрасте средней зрелости у самоактуализирующихся зрелых личностей приобретают полноту значимости этические ценности. Преимущественно это проявляется в отношениях этих личностей с более молодыми людьми, а также с более старшими по возрасту. Зрелые взрослые способны идентифицировать себя с другими людьми, так что они склонны способствовать самоактуализации других, так же как и собственной самоактуализации. В своем влиянии они проявляют осторожность, чтобы не посягать на право других при удовлетворении своих собственных потребностей. Их «Я-концепция» стремится сохранять автономность и ограждает от пересечений свое концептуальное пространство. Самоактуализирующиеся люди способны проводить различия между целями и средствами, т. е. в самооценивании больший вес приобретают «Я-образы», контролирующие нравственные нормы, в отличие от действующих операционных «Я-образов» более молодого возраста [21].

«Я-концепции» самоактуализирующихся людей способствуют проявлению основных личностных качеств: открытости переживания, рациональности, личной ответственности, самоуважения, способности к поддержанию хороших личных отношений. Все это должно быть присуще успешно развивающейся зрелой личности [21].

При сравнении особенностей «Я-концепции» на этапе средней и ранней зрелости можно сказать следующее. На этапе ранней зрелости личность «тестирует реальность» более целенаправленно (чем в подростковом и юношеском возрасте). Однако часто жизненные эксперименты проводятся без

учета реальных сил экспериментатора и вне предвидения (более или менее всестороннего) последствий этих «исследований» [21].

На этапе средней зрелости личность становится более избирательной в выборе цели для приложения своих сил и других индивидуальных способностей, а также более ответственной за результаты своего «самовыражения». Можно сказать, что сутью «Я-концепции» становится не самоактуализация любыми доступными индивиду средствами, а самоактуализация в пределах нравственных правил и более значительных, чем ситуационные, личностных ценностей.

Если такая эволюция по каким-либо причинам не происходит, то одной из причин такого отставания в психическом развитии у этих людей может являться незавершенность самоактуализации на этапе импульсивного, спонтанного, «юношеского» экспериментирования. Личностные «модели» и «перспективные "Я-образы"» у них еще не прошли свою «проверку» реальности [21].

В зрелом возрасте сокращение реального времени самоактуализации идеальной «Я-концепции» человека требует ее реорганизации. Сбалансированное соотношение «Я-реального» и «Я-идеального» преобразуется в усиление значимости «Я-реального».

У зрелых личностей усиливается когнитивный компонент самооценки, так как к этапу средней зрелости у успешно функционирующей личности достаточно знаний о себе, чтобы объективно себя оценивать. В этом случае редкими оказываются «аффекты на себя», связанные с мерой удовлетворенности своими действиями, результатами реализации намеченных целей.

В зрелом возрасте, когда интериоризация оценок других уже произошла, самооценка человека уже в большей мере ориентирована на его внутренние эталоны. При этом эмоциональное сопровождение самооценки становится более сдержанным и свернутым к категориальным характеристикам. По мнению А. В. Захаровой, эмоционально-ценностное отношение к себе с возрастом постепенно дифференцируется и обобщается (цит. по: [21. С. 521]).

Сбалансированность когнитивного и эмоционального компонентов в самооценке, характерная для наиболее гармонично развивающихся личностей на этапе ранней зрелости, к моменту зрелости приобретает тенденцию усиления когнитивного звена. Осознанное, взвешенное, реалистичное отношение к себе ведет к тому, что знания о себе начинают регулировать и вести за собой эмоции, адресующиеся собственному «Я».

Временная отнесенность содержания самооценки позволяет выделять ее разные виды: она может функционировать как прогностическая, актуальная (корректирующая) и ретроспективная.

На каждом из этапов развития личности имеют место эти три разнонаправленные во времени виды самооценки. Однако на каждом из этапов один из этих видов является превалирующим. Так, на этапе ранней молодости самооценка личности имеет преимущественно прогностическую направленность. В зрелом возрасте она в большей мере отражает актуальные самопроявления человека и тем самым выполняет регулирующую и коррекционную функции.

В конце зрелого возраста в профессиональной и личной жизни человека происходит подведение итогов по тем направлениям, в которых личность предприняла наиболее значительные и самостоятельные шаги в самоактуализации. При этом личность не только констатирует свою успешность или неуспешность, но и пытается объяснить причины этих успехов или неудач. Обеспечивается этот анализ ретроспективной развития и актуализации конкретных «Я-образов» человека. В то же время ретроспективная самооценка детерминирует анализ-и выводы относительно собственного поведения и деятельности [21].

15. Какие качества характеризуют зрелую личность ?

Возрастную психологию интересуют не только процесс развития личности в зрелом возрасте, но и основные черты зрелой личности.

В психологии выделяют такие характеристики зрелой личности, как развитое чувство ответственности, потребность в заботе о других людях, способность к активному участию в жизни общества и эффективному использованию своих знаний и способностей, к психологической близости с другим человеком, к конструктивному решению различных жизненных проблем на пути к наиболее полной самореализации [19]. Очевидно, что социальная ситуация развития значительно определяет характерные черты зрелой личности. Так, М. В. Гамезо с соавторами отмечают, что решающим признаком зрелости является осознание человеком ответственности и стремление к ней. Психологически ответственное лицо — это личность, отвечающая за содержание своей жизни и отвечающая прежде всего перед собой и другими людьми. Зрелый человек занимает срединное положение между своими родителями, вступившими в пору старости, и своими собственными детьми, которые в это же время стоят на пороге самостоятельной жизни. И если в семье, под одной крышей, три поколения, то требуется серьезная перестройка жизни семьи. Эстафета ответственности передается зрелому поколению за все стороны жизни (духовной, материальной и др.) в семье, что делает взрослого человека главой семьи. Ценности зрелых людей начинают играть ведущую роль и в жизни общества: зрелые люди могут утверждать свои вкусы, свой образ жизни, стиль деятельности и т. д. В этом возрасте большинство людей достигает вершины профессиональной и общественной карьеры, в их руках сосредоточены функции управления в самых разнообразных сферах общественной жизни, в управленческих структурах государства [8].

В отечественной психологии в качестве важнейших проявлений зрелой личности отмечают ее активность (стремление субъекта выходить за собственные пределы, расширять сферу своей деятельности, действовать за границами требования ситуации и ролевых предписаний); направленность личности (характеризующуюся устойчивой доминирующей системой мотивов — интересов, убеждений, идеалов); глубинные смысловые структуры, которые обуславливают сознание и поведение личности; степень осознанности отношений к действительности, а также характерную структуру отно-

шений, установок и диспозиций личности [19]. Зрелая личность обладает **развитым самосознанием** и субъективно для индивида выступает как «**Я-концепция**» – система представлений о себе, обеспечивающая единство и тождественность его личности и обнаруживающая себя в самооценке, уровне притязаний, уверенности в себе и т. п. По мнению А. Н. Леонтьева, зрелая личность характеризуется широкой системой связей с миром, высокой степенью иерархизованности мотивов деятельности и общей структурой, под которой понимается устойчивая конфигурация главных мотивационных линий [29].

Глубокая характеристика зрелой личности дана в трудах зарубежных психологов. Так, в соответствии с теорией Г. Олпорта, зрелая личность должна обладать свойством самопротяженности. Это означает, что жизнь не должна быть привязана к непосредственным потребностям и обязанностям. Человек должен быть способен участвовать в широком круге разнообразных деятельностей и радоваться им. Удовлетворения и фрустрации должны быть разнообразными и многообразными, а не ограниченными в числе и стереотипными. Важная черта этой самопротяженности — это проекция в будущее: планы, надежды. Зрелая личность характеризуется теплыми отношениями с другими как в интимных, так и в неинтимных контактах и обладает фундаментальной эмоциональной безопасностью и самопринятием. Зрелая личность реалистически относится как к себе (самообъективация), так и к внешней реальности. И, наконец, зрелая личность обладает единой жизненной философией [29].

По Э. Эриксону, основной характеристикой зрелой личности является генеративность, проявляющаяся в стремлении повлиять на следующее поколение через собственных детей, через практический или теоретический вклад в развитие общества, в потребности заботиться о других людях, в ответственности за свою судьбу, за свои поступки, а также за судьбы близких, в способности к участию в жизни общества [32].

В связи с проблемой зрелости личности в зрелом возрасте следует привести суждения А. А. Бодалева о том, что понятия «взрослость» и «зрелость» не тождественны [5]. Можно достичь зрелого (взрослого) возраста и не обладать зрелой личностью. А. А. Бодалев пишет: «Если человек, достигший совершеннолетия, ведет себя в различных ситуациях в соответствии с общечеловеческими нормами морали, и основные ценности жизни стали его собственными ценностями, значит можно с уверенностью говорить об его личностной зрелости. В других случаях, когда он одни нормы соблюдает, а другие грубо игнорирует, одни ценности поддерживает, а против других восстает, доказывая это своими поступками, можно с полным правом утверждать, что он в личностном отношении оказывается зрелым только частично» [5. С. 23].

И такое же неоднозначное отношение существует между взрослостью человека как субъекта деятельности и как профессионала и его зрелостью. «Если человек, проходя отрезок своего жизненного пути, который принято называть взрослостью, с предельной самоотдачей овладевает специальностью, а затем с полной ответственностью за результаты своего труда рабо-

тает как профессионал и, не останавливаясь на уже достигнутом им, стремится выйти на уровень Мастера в своей области труда, то это, конечно, все — показатели его зрелости как субъекта деятельности» [5. С. 23].

16. Каковы специфические условия становления зрелой личности?

Становление зрелой личности — это сложный путь, не лишенный внутренних кризисов. Особая значимость периода взрослости заключается в том, что, включаясь во все многообразие общественных отношений, человек становится их субъектом, сознательно формируя свое отношение к окружающему миру. Важная характеристика в становлении зрелой личности — это результативный, продуктивный момент ее деятельности. Дела, деяния, достижения, продукты, социальные влияния личности являются критериями ее субъективности. При этом важна общественная ценность продуктов и влияний, представленная для личности как «ценность моей жизни». В изменениях, которые личность произвела в общественном мире, она узнает себя, ей открывается истинный уровень ее жизни, внутриличностные противоречия, предпосылки саморазвития, самоизменений. Человек использует свои лучшие жизненные достижения в деятельности, поведении, общении на новом уровне, в новых формах отношений к жизни [8].

Весь жизненный путь человека формируется и развивается в процессе непрерывного становления и разрешения разнообразных по своей природе и своему значению противоречий, которые лежат в основе внутренних конфликтов личности на том или ином этапе жизни или в конкретной жизненной ситуации. В состоянии внутреннего конфликта человек испытывает проблемную напряженность всего своего поведения. Эта напряженность возникает не сразу, а постепенно, накапливаясь. Относительное социально-психологическое равновесие в какой-то момент нарушается, что приводит к затруднениям, осложнениям в основных видах деятельности (взрослый человек проецирует психологический дискомфорт на производственные дела, на общение с коллегами, друзьями, друг с другом). Далее — по нарастающей: происходит как бы «разрыв жизни» (человек не может выполнять свои жизненные функции, пока не разрешит противоречие). И это уже жизненный кризис, при котором социально-психологическое противоречие обостряется до предела, «до той последней границы, которая определяет в данный момент внутриличностные резервы социальной адаптивной энергии». Однако для возникновения социально-психологического противоречия необходимо наличие развитой структуры личности, ее «Я», достаточно **высокого** уровня развития высших чувств и ценностей человека. Перед взрослым человеком стоит ряд существенных задач по его самоактуализации: стать лучшим родителем для своих детей, достичь профессиональных высот, проявить себя в общественной жизни, быть преданным другом, быть интересным для окружающих в общении и т. п. Все это рождает потребность в постоянной кропотливой работе над собой, над изжитием недостатков в характере, потребность самосовершенствования [8].

Ближе к сорока годам человек начинает отчетливо осознавать, насколько расходятся его жизненные мечты с ходом и результатами их осуществления. Жизнь, как правило, более сурова, вносит свои коррективы в задуманные еще в молодости планы. Время неумолимо движется вперед, и взрослый человек совсем не уверен, что он успеет сделать все, что хотелось бы и что некогда казалось ему вполне по силам. Не каждому оказывается под силу успешная перестройка, но если человек преодолевает трудности, внутренние конфликты, то, как правило, сохраняет свой творческий потенциал, более того — достигает качественно новых высот. Кризис середины жизни имеет объективные причины и предполагает существенную перестройку личности с учетом изменения положения человека в жизни [8].

Особая значимость периода зрелости заключается в том, что, включаясь во все многообразие общественных отношений, человек становится их подлинным субъектом, сознательно формируя свое сугубо индивидуальное отношение к окружающему миру. Формируются такие качества личности, как объективность, взвешенность, деловитость. К 40 человек обретает уникальную полноту самобытия, которая складывается из многообразия его прав и обязанностей в разных сферах жизни и деятельности: в обществе, на работе и в семье, и в то же время — предельную ответственность за мир и за себя в мире [25].

Разумная и адекватная переоценка ценностей в середине жизни приводит к глубинному обновлению личности, создает благоприятные предпосылки для успешного «вхождения» в период поздней зрелости (от 40—45 до 55—60 лет), приводит к росту удовлетворенности не только на период зрелости, но и на более поздние годы. Исследованиями отечественных и зарубежных ученых показано, что важнейшим самоощущением взрослого человека должно быть чувство неуспокоенности (Б. Г. Ананьев, Л. П. Гримак, Е. А. Климов, А. А. Бодалев, Н. Н. Обозов, Е. Ф. Рыбалко, Е. Д. Смит, А. В. Толстых, Е. С. Филатова, Э. Франкл, Т. Ханна, Э. Эриксон и др.) (цит. по: [8. С. 39]).

17 . Важнейшей характеристикой личности в отечественной психологии признается субъектность, понимаемая как способность человека производить взаимообусловленные изменения в мире и самом себе. Каковы особенности субъектности человека в зрелом возрасте?

Понимание человека как субъекта жизни и деятельности берет свое начало в экзистенциальных концепциях о месте человека в мире. Как утверждают последователи экзистенциализма, человек становится личностью в качестве субъекта свободного выбора, т. е. свобода является квинтэссенцией человеческой жизни. Таким образом, гуманистическая парадигма рассматривает человека как существо самоценное и считает, что источник развития помещен в самом субъекте [2].

А. Маслоу утверждает, что предметом изучения в современной психологии является целостный человек в его высших проявлениях — это развитие и самоактуализация личности, ее ценности и смысл, творчество, ответственность, автономия, психическое здоровье и т. д. Как подчеркивает М. М. Бахтин, принцип оформления души есть принцип оформления внутренней жизни [2; 26].

Изменение человеком себя — особая форма преобразовательной деятельности. Человек, исполняя эту деятельность, выступает одновременно и субъектом, и объектом преобразований [2].

«Открытие» субъектом этого нового для себя качества бытия означает начало изменений в самом субъекте. Человек не просто изменяет мир, он изменяется вместе с ним и изменяется, благодаря произведенным изменениям. Тот поиск, та практическую деятельность, тот опыт, посредством которых субъект осуществляет в самом себе преобразования, В. П. Зинченко называет духовностью [9]. Духовно-практическая деятельность — специфически человеческое достояние, потому что изменения совершаются в сфере идеального. Бытие не противостоит человеку как объект субъекту, а включает в себя человека.

Духовная жизнь человека всегда обращена к роду человеческому, к себе. Духовность человека проявляется в его способности познавать мир, самого себя и свое место в мире [25].

Общекультурный уровень развития личности характеризует степень активного отношения к духовной культуре, потенциальную и реальную культурную деятельность, мотивацию и избирательность, оценки, показатели развития личности. Общекультурный уровень развития личности характеризуется рядом конкретных параметров смысловых, содержательных и качественных значений, позволяющих выделить определенный личностный элемент культуры, дающих возможность в своей совокупности выносить супсодетную оценку отдельному индивиду [2].

Для А. Н. Леонтьева понятие личности возникает, выводится из деятельности, личность — это субъект деятельности. Он пишет даже более четко — это «момент деятельности» [14]. В соответствии с этим Л. И. Анциферова отмечает, что личность является субъектом своего развития [4].

Обособляя понятия индивида, личности, субъекта, В. В. Давыдов определял, что процесс становления индивида личностью происходит только тогда, когда индивид достигает уровня субъекта творческой деятельности. Во-первых, личность является атрибутивной характеристикой каждого человеческого субъекта, во-вторых, она является такой психологической характеристикой субъекта, которая регулирует его отношения с объективной действительностью. По отношению к подлинному субъекту личность человека выступает в качестве внешней, состоящей из мотивационных отношений «оболочки», которая может как транслировать, так и трансформировать подлинные субъектные проявления человека [26].

В. И. Слободчиков, определяя категорию «личность», подчеркивает, что личность — это субъект, свободно определившийся, выработавший свою

позицию, она есть специфический способ существования человека. Можно говорить об особом личностном бытии человека. Способ бытия человека обеспечивается особыми личностными образованиями. И личность — это субъект (инициатор) социального поведения и в этом качестве включает в себя основные субъективные структуры [25].

Субъект в философско-психологической литературе определяется как носитель предметно-практической деятельности и познания, источник активности. Человек выступает в «бесконечно многообразных системах противоречивых качеств... важнейшее из них — быть субъектом, т. е. творцом своей истории, инициировать и осуществлять общение, познание, самопознание» [2; 26].

Понятие субъекта — это специфический способ организации, где под организацией предполагается, согласно С. Л. Рубинштейну, качественная определенность, специфическая целостная система. Он субъектен в том смысле, что обладает способностью изменять объективное положение вещей не только в социальной организации, но и в собственной жизни [22].

Субъект постоянно решает задачу совершенствования, и в этом его человеческая специфика. Другой характерной особенностью субъекта при его теоретическом определении является то, что его сущность связана не только с гармонией, упорядоченностью, целостностью, но и с разрешением противоречий, несоответствия в жизни и деятельности. Активность субъекта связана и проявляется в постоянном разрешении противоречия между той сложной живой системой, которую представляет он сам, включая его цели, мотивы, притязания (если говорить о личностном уровне), и объективными (социальными и др.) системами. Потребности, которые представляют эпицентр системы «человек», которые социально сформированы и социально детерминированы, никогда социумом не удовлетворяются. В полной мере субъект активен не потому, что потребности движут его активностью, а потому, что он разрешает противоречие между своими потребностями и возможностями, условиями и т. д. их удовлетворения.

Таким образом, теоретическое определение субъекта как способа организации или как системы организации имеет в своей основе противоречие, несоответствие между его возможностями и ограничениями и той объективной системой, в которой он должен функционировать. Человек как субъект деятельности, общения и познания решает это основное противоречие, которое в каждой упомянутой сфере складывается из множества реальных противоречий и выступает весьма конкретно.

«Задачей» субъекта в зрелом возрасте является согласование активности, всех возможностей, особенностей и ограничений личности с требованиями, условиями жизнедеятельности. Став субъектом, личность вырабатывает индивидуальный способ организации жизнедеятельности. Этот способ отвечает качествам зрелой личности, ее отношению к деятельности (целеполаганию, мотивации) и требованиям, объективным характеристикам данного вида деятельности. Способ деятельности есть более или менее оптимальный интеграл, композиция этих основных параметров. Зрелая личность является

интегрирующей, централизующей, координирующей «инстанцией» жизнедеятельности. Она согласует всю систему своих индивидуальных, психофизических, психических и, наконец, личностных возможностей, особенностей с условиями и требованиями деятельности не парциально, а целостным образом [2; 26].

Необходимым признаком зрелой личности является способность самосовершенствования и совершенствования деятельности. Совершенствование последней идет по линии оптимизации ее организации, целостности, по линии постановки нетривиальных задач ее решения, совершенствования качества жизнедеятельности и адаптации к изменившимся условиям этой жизнедеятельности.

Понимание зрелой личности как субъекта связывается с качествами быть активным, самостоятельным. В более широком контексте субъект рассматривается как творец собственной жизни. Человек как субъект способен относиться к самому себе, оценивать свои способы жизнедеятельности [25].

Развитие личности, по С. Л. Рубинштейну, это способность становиться субъектом, достигая в процессе этого становления высшего уровня субъектности. С. Л. Рубинштейн отмечал, что изучение психологического облика человека включает три основных вопроса. «Первый — Чего хочет человек? (что для него привлекательно, к чему он стремится) — это вопрос о направленности, установках, потребностях, желаниях, интересах, идеалах. Второй вопрос — Что он может? — это вопрос о способностях, дарованиях человека. Третий вопрос — Что он есть? — предполагает выяснение того, как человек использует свои возможности, т. е. характер человека» [22. С. 99].

Методологическая основа изучения субъектности заложена в концепции человека, выдвинутой С. Л. Рубинштейном и разработанной К. А. Абульхановой-Славской, А. В. Брушлинским и др. В этой концепции:

- ^определена субъектная специфика человеческого бытия;
- /обозначен общеметодологический принцип изучения субъектности как раскрытия человека, во всех для него существенных связях и отношениях, в каждом из которых он выступает в новом качестве;
- ^названы условия и механизмы функционирования субъектности: внутренние условия, сформировавшиеся у человека к данному этапу его развития, не только детерминированы внешними причинами, но и сами являются источниками следующего внешнего изменения [2; 26].

Анализ изучения субъектной природы человека, выполненный в научной школе С. Л. Рубинштейна, приводит к пониманию субъектности как способности человека производить взаимообусловленные изменения в **мире и себе** самом. Внутренняя организация субъекта включает в себя также психологические структуры, обеспечивающие возможность человеку быть субъектом собственной жизнедеятельности [2].

Субъектность — это характеристика человека на определенном уровне его развития, а именно на личностном уровне. Субъектность есть центральное образование человеческой реальности, а следовательно, центральная категория зрелой личности человека [26].

Исследования по развитию субъектности в зрелом возрасте показывают, что развитие человека происходит по пути наращивания с возрастом субъектности и преодоления «объектности», т. е. тотальной зависимости человека от внешних условий. Но несомненна их производность от процессов осознания человеком самого себя и самоуправления на основе этого осознания [25].

Субъектный опыт, накопленный человеком к периоду зрелости, по мнению А. К. Осницкого, включает в себя:

- ^ценностный опыт, который связан с формированием интересов, нравственных норм и предпочтений идеалов, убеждений, — тем, что ориентирует усилия человека;
- ^опыт рефлексии о себе и предмете воздействий, который связывает все компоненты опыта между собой;
- ^опыт привычной активизации, который ориентирует человека в собственных возможностях;
- ^операциональный опыт, объединяющий конкретные средства преобразования ситуации и своих возможностей;
- ^опыт сотрудничества [16].

Обобщая вышеизложенное, можно утверждать, что отношение человека к себе как к зрелой личности связано с признанием активности, сознательности, собственной способности к целеполаганию, уникальности, необходимости свободы выбора и ответственности за этот выбор. Формирование субъектности происходит путем саморазвития. Отношения окружающих людей играют роль условий развития субъектности. При этом отношение человека к себе является определяющим.

Личность, выступая как субъект деятельности, приобретает новое качество в зрелом возрасте. Во-первых, если личность, согласно принятому в психологии определению, это устойчивый психический склад человека, то в деятельности личность выступает в своем функциональном аспекте, качестве, которое отвечает условиям ее функционирования, т. е. системе условий и требований деятельности. Становясь субъектом труда, профессии, личность должна овладеть соответствующими знаниями, умениями, навыками, профессиональными, нормативно определенными (в труде) способами деятельности. В деятельности не только «задействованы» способности, мотивы, цели личности. Перестраивается вся система ее организации — происходит мобилизация работоспособности, дееспособности, выработка привычки к рабочим состояниям, специфическое согласование интеллектуальных усилий с физическими и т. д. Личность, которая имеет свою «логику», архитектуру способностей, потребностей, состояний, вынуждена перестроить ее в соответствии с требованиями труда, рабочего режима, профессиональных задач [1].

Во-вторых, качество личности как субъекта деятельности принципиально отличается от ее качества как субъекта жизненного пути. Представляется, что одним из основных в характеристике личности как субъекта деятельности является механизм согласования активности личности и требований деятельности. К. А. Абульханова отмечает, что, *имея в виду под активностью* действенную, функциональную, функционирующую ипостась личности, нельзя начинать ее понимание с конкретных целей, мотивов деятельности, хотя и в них она проявляется. *Активность включает* и притязания личности (уровень которых она может снизить), и характер соотношения ее инициативы и ответственности, уровень их развития и т. д. Будучи инициативным, человек может стать исполнителем, принимая требования данного профессионального статуса, вида труда; будучи ответственной, личность, в силу сознания бесперспективности предлагаемого ей дела, может выполнить его на самом низком уровне. Активность может быть понята и в аспекте возрастной дееспособности личности: при слабом здоровье, усталости и т. д. человек может, напротив, под влиянием жизненных обстоятельств работать не по силам много, выполнять несвойственную возрасту и профессиональным навыкам работу. «Задачей» субъекта деятельности является согласование активности, всех возможностей, особенностей и ограничений личности с требованиями, условиями деятельности, труда и данной профессии [1].

Далее К. А. Абульханова подчеркивает, что на этом основании можно говорить о его оптимальности — неоптимальности: во-первых, о психологической «цене» деятельности, во-вторых, о личностной «цене». Соответствие — несоответствие активности, способностей и т. д. личности условиям деятельности должно строиться по шкале оптимальности — неоптимальности в двух измерениях. Социально результативная деятельность может быть совершенно неоптимальна с точки зрения личностных критериев, возможностей, способностей, когда, например, талантливый инженер выполняет очень квалифицированно, профессионально, т. е. социально результативно, работу чертежника. И наоборот, регулярные занятия, отвечающие увлечениям и способностям человека, могут быть не признаны профессионально значимыми, а потому успешными, результативными социально [1]. В самом общем смысле эту проблему можно выразить формулой: «человек не на своем месте», которая возникает или в силу жизненных обстоятельств, или в силу социальных причин, или в силу невыявленности способностей человека и отсутствия их профессионального совершенствования. Будучи глубоким интравертом, что является устойчивым качеством его личности, предполагающим неразговорчивость, необщительность и т. д., человек вынужден по тем или иным причинам взяться за чтение лекций, требующее высокой коммуникативности, ораторских навыков и т. д. В таком случае «психологическая цена» его деятельности, возникающая в силу несоответствия, противоречия его возможностей, способностей, активности требованиям деятельности, очень велика. Такая деятельность даже может оказаться социально удовлетворительной, нормативно результатив-

ной, вопрос же о невероятных усилиях, которые ежедневно затрачивает такой человек, остается его личным делом. В данном случае очевидна неоптимальность способа деятельности именно в измерении субъекта, личности [1].

18. Чем обусловлен личностный рост в зрелости? Каковы мотивы учебной деятельности и смены, профессии в этом возрасте?

Жизненные обстоятельства вынуждают человека в зрелом возрасте осваивать новые сферы деятельности, требующие новых знаний, с целью приспособления к меняющимся условиям труда. Иными словами, основным мотивом ученичества в зрелом возрасте является складывающаяся жизненная ситуация, когда человек просто вынужден переучиваться. Это происходит либо вследствие потери рабочего места, раннего ухода на пенсию, переезда и т. д., либо после взросления детей, когда, например, женщины вынуждены возвращаться на рынок труда. Особенно это касается тех, кто занят или хочет быть занят в сферах деятельности, характеризующихся устареванием профессиональных знаний. Например, в таких отраслях, как компьютерные технологии, медицина, техника, в которых около половины знаний устаревают примерно через 3–4 года.

Проблема устаревания знаний особенно актуальна для людей среднего возраста, потому что, во-первых, школьное и профессиональное образование они получили уже много лет назад, а во-вторых — и это не менее важно, — продолжительность трудовой деятельности большинства взрослых людей в нашем столетии заметно увеличилась — в среднем с 21 года в 1900 году до 37 лет к 1980 году [11].

Как показывают психологические исследования, для людей среднего возраста наиболее значимыми в процессе профессионального переобучения являются мотивы развития личности и познавательные мотивы. При этом доминируют познавательные мотивы, а мотивы развития личности, такие, как стремление расширить свой кругозор и эрудицию, повысить общекультурный уровень, занимают в структуре мотивации учения человека второе место [21].

В блоке опосредованных мотивов наибольшую значимость имеют такие мотивы, как возможность самореализации в профессиональном плане, профессионализм преподавателей и т. д.

Кроме того, на структуру мотивации учения людей после 40 лет влияет и уровень образования. Для человека со средним специальным образованием особую значимость имеют познавательные мотивы, включающие в себя интерес к изучаемым предметам, желание повысить свой социальный статус и стремление получить глубокие знания.

Для человека с высшим образованием характерны мотивы развития личности и мотивы достижения. Однако какими бы ни были мотивы возвраще-

ния человека в процесс обучения, наблюдения показывают, что большинство «учеников среднего возраста» относятся к своей учебе с повышенной ответственностью. Они регулярно посещают занятия и демонстрируют в учебе даже лучшие результаты, чем молодые [21].

Для того чтобы человек снова решился стать студентом, он должен принять во внимание целый ряд факторов и, как правило, заручиться поддержкой своей семьи. Подобное решение предполагает оценку своих способностей и возможностей, поскольку студент как учащийся находится в зависимом положении.

Кроме того, взрослый человек может оказаться среди большой группы людей, которые намного моложе его; возможно, он будет старше даже своих преподавателей. Разница в возрасте может стать причиной того, что на первых порах человек будет испытывать определенное чувство сомнения и дискомфорта. Тем не менее осознание той значимости и полезности, которое приносит работа, помогает человеку зрелого возраста преодолеть трудности, связанные с профессиональным переобучением, будь то овладение новой профессией или же обычные курсы повышения квалификации. В любом случае учебная мотивация в зрелом возрасте является важным условием личностного роста человека [21].

Таким образом, в период зрелости происходит усиление социального развития личности, максимальное включение ее в разные сферы общественных отношений и деятельности, что требует мобилизации всех ресурсов человека, в том числе природных задатков его как индивида. В то же время процесс развития личности зависит от уровня и степени ее социальной активности и продуктивности. Этот период является наиболее благоприятным для формирования основных подструктур личности человека, для достижения им зрелости как личности и субъекта общения, познания и деятельности, как индивидуальности [6].

19. Чем характеризуются тендерные различия в особенностях развития личности в зрелости?

Психологии различия интересны данные о специфических особенностях развития личности в зрелом возрасте у мужчин и женщин. Эти данные мы приведем по результатам исследований американских психологов, поскольку в США история исследования этого возраста уже довольно значительная и накоплено много интересных фактов [11].

Мужчины в зрелом возрасте. Мужчины склонны реагировать на достижение середины жизни индивидуально, но все же в рамках некой общей схемы. Большинство мужчин ощущают обязательства как по отношению к работе, так и по отношению к семье. Большая часть из них выработала привычный образ жизни, который помогал им справляться со всеми заботами и проблемами. Фаррел и Розенберг считают, что существуют 4 главных пути развития в зрелом возрасте. Первый из них — это путь *трансцендентно-генеративного мужчины*. Он не испытывает кризиса се-

редины жизни, так как нашел адекватные решения большинства жизненных проблем. Для такого мужчины середина жизни может быть временем реализации своих возможностей и достижения поставленных целей. Второй путь — это путь *псевдоразвитого мужчины*. Этот мужчина справляется с проблемами, делая вид, что все происходящее его удовлетворяет или находится под его контролем; на самом деле он, как правило, чувствует, что потерял направление, зашел в тупик или что ему все надоело. *Мужчина в кризисе середины жизни* — третий путь — находится в замешательстве, и ему кажется, что весь его мир рушится. Он не в состоянии удовлетворять предъявляемым ему требованиям и решать проблемы. Для одних мужчин этот кризис может быть временной фазой развития; для других он может стать началом непрерывного падения. Четвертый путь развития — это путь *обездоленного судьбой мужчины*. Такой мужчина был несчастлив или отвергаем другими большую часть своей жизни и проявляет признаки кризиса середины жизни. Обычно он не в состоянии справиться с проблемами [11].

Женщины в зрелом возрасте. Хотя женщинам среднего возраста посвящено гораздо меньше исследований, чем мужчинам, для них середина жизни также часто является временем перехода и переоценки. Наряду с широкими индивидуальными различиями в реакциях женщин на средний возраст существуют и общие тенденции. Традиционно женщины в большей степени определяют себя в рамках семейного цикла, чем исходя из своего положения в профессиональном цикле.

Модель развития, в основу которой положено понятие времени наступления событий, особенно хорошо применима к женщинам среднего возраста. Это означает, что время наступления ключевых событий в семейном и профессиональном циклах определяют статус, образ жизни и выбор женщин среднего возраста — их основные занятия, радости и горести, круг коллег и друзей. Женщина, которая откладывает замужество и рождение ребенка до 40 лет, часто делает это для того, чтобы преуспеть в карьере. После рождения ребенка она может за годы его детства несколько раз бросать и снова начинать работать. Если она примет решение сочетать семью с полноценной профессиональной деятельностью, то уменьшит для себя вероятность испытать бедность в старости. Специфический характер ролевых конфликтов и ролевого напряжения также определяется временем наступления событий. *Ролевой конфликт* имеет место тогда, когда требования одной роли противоречат требованиям другой. Общими для женщин среднего возраста являются ролевые конфликты, связанные с тем, что им трудно найти время и для семьи, и для работы. В отличие от ролевого конфликта *ролевое напряжение* связано со слишком большим количеством требований в рамках одной роли. Мать, которая пытается уделить каждому из своих троих детей-подростков необходимое внимание, может ощущать, что она не в состоянии удовлетворить ни одного из детей [11].

2.4. Развитие познавательных функций в зрелом возрасте

20_я В чем заключается стратегия исследований познавательных функций в зрелости, проводимых Б. Г. Ананьевым и его сотрудниками? Какие механизмы изменения познавательных функций были выявлены в результате этих исследований?

Основное направление этих исследований было намечено Б. Г. Ананьевым и его сотрудниками. Б. Г. Ананьев, анализируя многоплановые разрозненные данные, накопленные в разных областях научного знания, подчеркивал необходимость построить целостную систему возрастного развития человека, включающую данные обо всех фазах в стадиях человеческой жизни, раскрывающую единство его индивидуального развития. При этом необходимо, указывал он, раскрыть взаимосвязи и взаимопереходы между стадиями, противоречиями, сопровождающими стадии, выявить чувствительные и критические периоды развития, что позволит построить теорию индивидуального развития человека, являющуюся одной из фундаментальных проблем естествознания и психологии [23].

С другой стороны, Б. Г. Ананьев отмечал, что, исследуя новообразования, которые обретает человек в зрелом возрасте, следует указать на то, что существеннейшим моментом, характеризующим этот процесс, является то, что он не разворачивается в одинаковом темпе и с достижением одинаково высоких результатов в отношении всех проявлений человеком себя в качестве индивида, личности и субъекта деятельности. И даже если иметь в виду каждую из этих ипостасей человека в отдельности, мы обязательно сталкиваемся с феноменом неравномерности или гетерохронности развития образующих их структурных элементов и их совокупности, прогресса их функций и их эффективности [3].

Рассматривая зрелый возраст как период противостояния инволюционным процессам в виде реституционных и конструктивных процессов, Б. Г. Ананьев показал, что на этот возраст приходятся моменты повышения, стабилизации и понижения функционального уровня отдельных познавательных способностей. Более того, он показал, что в общей структуре изменения функций наименьшая частота моментов относится к стабилизации уровней. Собственно стационарные состояния встречаются только в 14,2 % от общего числа. Причем длительность этих состояний измеряется 2—3 годами, лишь в одном из случаев — 4 годами [3].

Наибольшая частота моментов относится к положительным сдвигам (повышения функционального уровня); на долю этих конструктивных процессов приходится 46,6 % от общего числа моментов. Обращает на себя внимание и значительность отрицательных сдвигов (моментов понижения), до-

стигающих 39,2 %. Однако, как отмечал Б. Г. Ананьев, ряд подобных отрицательных сдвигов предшествовал оптимумам и являлся, таким образом, скрытым периодом перестройки функций, подготавливающим ее подъем.

Это противоречивое совмещение разнородных процессов и образует сложную структуру развития психофизиологических функций взрослого человека. Интересно отметить, что данная структура видоизменяется в различные периоды [3].

Наибольшая концентрация конструктивных сдвигов характерна для раннего (18—22 года) и среднего возраста (23—32 года), а отрицательных сдвигов — для двух периодов, отличных друг от друга (23—27; 33—35 лет). Стабилизация в наибольшей мере характерна для 33—35 лет, являющихся предельными для изучавшихся Б. Г. Ананьевым возрастными контингентами [3].

Примечательно, что эта противоречивая структура развития характеризует как самые сложные образования (например общий, вербальный и невербальный интеллект, логические и мнемические функции), так и нейродинамические характеристики. Так, наибольшие величины положительных сдвигов отмечены были в общем интеллекте, динамичности торможения, вербальном интеллекте и т. д., а наименьшие — в невербальном интеллекте, с одной стороны, динамичности возбуждения — с другой [3].

Не менее интересны качественные характеристики отрицательных сдвигов. Наибольшие величины сдвигов были отмечены в области невербального интеллекта, памяти, динамичности возбуждения, психомоторике, а наименьшие — в мышлении. Что касается моментов стабилизации, то наибольшие величины относятся к области вербального интеллекта и внимания [3].

Несомненно, что отмечаемые структурные особенности психофизиологического развития взрослых людей имеют общий характер и характеризуют его многоуровневую природу. Структурность общей природы развития в периоды зрелости проявляется в сложных противоречивых зависимостях одних функций от других, их соотносительности и скоррелированности изменений. Наиболее очевидны эти зависимости между логическими и мнемическими функциями в их развитии, что объясняется их принадлежностью к одному классу интеллектуальных процессов — переработки информации. В интеллектуальном развитии взрослых людей моменты повышения мнемических функций предшествуют моментам повышения уровней развития логических функций. Больше того, в ряде микропериодов моменты повышения одной из функций сочетаются с моментами понижения уровня развития другой. Весьма примечательны противоречивые связи между вниманием и интеллектуальными функциями [3].

Эти сложнейшие взаимосвязи в развитии различных познавательных функций, выявленные Б. Г. Ананьевым, вызвали интерес исследователей зрелого возраста. А. А. Бодалев отмечает, что стойкое проявление мотивации достижения делает человека более упорным в его попытках осуществить поставленную цель и, таким образом, как свидетельствует житейская практика, создаются благоприятные условия для развития его способностей. Суть этого такова: положительные изменения в личности человека

(в его мотивационной сфере) выступают условием его движения по восходящей как субъекта деятельности благодаря дальнейшему развитию его способностей. А достигшие более высокого уровня развития его способности позволяют человеку совершать более масштабные и оригинальные по своей неповторимости деяния, которые очень часто сопровождаются переживанием успеха. А последнее, возникая, в свою очередь благотворно действует на мотивационную сферу человека, которая активно побуждает его к решению более трудных задач, чем те, которые он решал до этого [5].

Как отмечает А. А. Бодалев, Б. Г. Ананьев, имея в виду эти сложнейшие и порой очень противоречивые процессы, в неразрывном переплетении друг с другом разворачивающиеся во внутреннем мире человека, не переставал подчеркивать, что этот «мир» постоянно работает и существует мера фундаментальности, глубины и напряженности этой его работы (переосмысление опыта под влиянием информации, более или менее глубоко задевающей эмоциональную сферу, рождение ранее не бывших собственных позиций, коррекция убеждений, выстраивание направлений самоопределения и нахождение способов воплощения его в поступки и дела, нетривиальный, мучительно тяжелый поиск творческого решения профессиональных проблем) [5].

До сих пор речь шла о механизмах изменения познавательных функций в зрелом возрасте. Данные отечественных и зарубежных психологов позволяют также проследить общую закономерность динамики этих функций в зрелости.

21. Какова общая закономерность динамики познавательных функций в зрелом возрасте?

Многочисленными исследованиями установлено, что в различные периоды жизни человека наблюдается неравномерное развитие его психических функций. Так, наиболее высокая степень восприимчивости социального и профессионального опыта отмечается в пору от 18 до 25 лет. В эти годы происходят наибольшие изменения в интеллектуальных функциях. Это свидетельствует о подвижности и гибкости взаимосвязей между памятью и вниманием. В 26—29 лет внимание по своему развитию опережает память и мышление. Это связано с резкой перестройкой личности: определяются жизненные позиции, меняется положение человека в семье, в трудовом коллективе. В 30—33 года вновь наступает высокое развитие всех интеллектуальных функций: памяти, мышления и внимания, которое снижается к 40 годам. Затем быстрота приема информации, ее переработки и реакции на нее, интенсивность внимания, а также эмоциональная уравновешенность и другие психологические показатели понижаются [8].

Проведенные исследования особенностей мышления у взрослых людей позволили установить, что у большинства людей при достижении зрелости мышление отличается более гибкими переходами во взаимосвязях образных, логических и действенных компонентов. Еще Л. С. Выготский отме-

чал, что внутри единого мыслительного акта взрослого человека постоянно происходят переходы от образного мышления к логическому и обратно. Таким образом, одной из основных особенностей мышления среди взрослых людей в период 20—40 лет является комплексный характер мыслительных операций при высоком уровне интеграции разных видов мышления. Например, результаты теоретического мышления проверяются практикой, под влиянием которой происходит обогащение теоретического мышления. В то же время практическое мышление, связанное с непосредственно воспринимаемой ситуацией, отталкивается от понятий теоретического мышления и т. д. [21].

Экспериментальные исследования возрастных изменений психических функций у людей в возрасте 41—46 лет показали, что активное обучение и самообразование сохраняют их на высоком уровне развития и создают лучшие потенциальные возможности для более продуктивной познавательной деятельности. Вместе с тем обнаружено, что наиболее высокий уровень развития у 41—46-летних людей имеет функция внимания и самый низкий уровень характерен для функции памяти. Наиболее значимые повышения уровня развития психических функций имеются в 41 и 44 года, а наиболее заметные снижения отмечаются после 44 лет (в 45 и 46 лет). Это еще раз подтверждает принципиальное теоретическое положение в возрастной психологии о гетерохронности созревания, сохранения и угасания различных функций в структуре психики человека на протяжении его онтогенеза [8].

У взрослого человека при различных формах творческой активности интеллектуальная деятельность достигает наиболее высокого уровня. Экспериментальные исследования отечественных и зарубежных психологов показали, что кульминационные моменты научного творчества относятся к 35—40 и 40—45 годам жизни. Средний максимум творческой активности для многих специальностей отмечается в 35—39 лет. При этом пик творческих способностей проявляется до 30—34 лет в таких науках, как математика, физика, химия; в 35—39 лет — у геологов, медиков и других специалистов; между 40 и 55 годами кульминационные моменты достижений у представителей научной, философской и политической областей деятельности. При этом наиболее выраженной по критериям научного вклада, общей полезности и численности публикаций является продуктивность в 47 лет. Таким образом, период зрелости является наиболее продуктивным в отношении высших достижений интеллекта [8].

Техническое перевооружение производства и возникновение новых профессий требует не только ориентации и переориентации, но и дообучения и переобучения взрослых непосредственно, в процессе их трудовой деятельности. Все эти особенности развития общества означают и новые, значительно большие, чем когда-либо в истории человечества, требования к интеллекту взрослого человека, его мобильности и переключаемости. Эти требования не ограничиваются суммированием, обобщением и отбором информации, они включают в себя преобразование концептуальных систем и самого аппарата деятельности. В данном случае речь идет об интеллектуальных потенциалах человека, его готовности к определенному ходу

индивидуального развития, о характеристике психофизиологических возможностей его обучения, обучаемости на всех этапах онтогенеза [23].

В этом плане представляют интерес различные данные по особенностям интеллектуального развития взрослого человека, обогатившие теоретические представления о закономерностях такого развития. Большинство исследователей приводит относительно ранние сроки появления оптимумов функционального развития и постепенное их снижение с возрастом. Так, Фульдец и Ровен, рассматривая логическую способность, считают, что если уровень развития логической способности 20-летних принять за 100 %, то дальнейшая характеристика будет выглядеть так: 30 лет — 96 %, 40 лет — 87 %, 50 лет — 80 %, 60 лет — 15%. Следовательно, оптимума интеллектуальные функции достигают в юности. В дальнейшем характеристика интеллекта определяется двумя факторами: внутренними и внешними. Внутренним фактором является одаренность. У более одаренных интеллектуальный прогресс более длителен и инволюция нарастает позже, чем у менее одаренных. Внешним фактором является образование, которое противостоит старению и несколько затормаживает инволюцию. В. Овенс и Л. Шоэнфельд на основе ряда исследований показали, что вербально-логические функции, достигая оптимума в ранней молодости, могут держаться на довольно высоком уровне длительный период, снижаясь к 60 годам. Лонгитюдным методом прослежено резкое возрастание индексов от 18 до 50 лет и установлено незначительное снижение этих индексов у людей, занимающихся творческой деятельностью, к 60 годам. По Д. Векслеру, интенсивное интеллектуальное развитие возможно с 19 до 30 лет. Пики некоторых функций, например лексических, достигают оптимума в 40 лет. В комплексных исследованиях под руководством Б. Г. Ананьева показано, что на всем диапазоне от 17 до 50 лет жизни человека существует неравномерное развитие вербально-невербальных компонентов интеллекта. Критическими периодами в развитии интеллекта являются периоды в 20 лет, 23 года, 31 год, 34, 42, 43 года, сенситивными периодами можно считать периоды 19 лет, 24 года, 25, 30 лет, 44 года, 49 лет. Оказались исключительно важными не только уровень развития интеллекта, но и структура соотношения вербально-невербальных его компонентов. Еще большее значение имеет уровень образования.

Экспериментальные данные показали, что сам процесс учения является фактором оптимизации интеллектуального потенциала. У лиц с высшим образованием, продолжающих обучаться, уровень высокого интеллекта сохраняется на всем исследуемом диапазоне [23].

Таким образом, Б. Г. Ананьев [3] доказал, что интенсивность изменения интеллектуальных функций в зрелости зависит от двух факторов: внутреннего — одаренности человека, внешнего — образования. Образование противостоит старению, затормаживает его процессы. Следует учесть, что до 35 лет происходит становление целостности функциональной основы интеллектуальной деятельности человека; в период между 35 и 46 годами под влиянием усиливающейся жесткости связей между функциями и их показателями происходит снижение возможностей новообразований. Это создает противоречие, выражающееся в том, что имеют место высокая интеллекту-

альная активность и продуктивность в привычных условиях профессиональной работы и вместе с тем серьезные затруднения в овладении новыми видами деятельности. Поэтому подготовка, переподготовка и постоянное повышение квалификации работников, создание на производстве системы непрерывного образования кадров являются важными условиями профессионального и интеллектуального развития человека [8].

В связи с выявлением общей закономерности когнитивного развития в зрелости большой интерес представляет исследование влияния образования на динамику механизмов интеллектуальной деятельности взрослых. Это исследование обнаружило, что в возрасте от 18 до 50 лет не наблюдается стабилизации в развитии вербального и невербального интеллекта, а происходят непрерывные изменения. На всем протяжении рассматриваемого периода выделяется четкая периодизация, характеризующая циклы нарастания интеллекта, моменты спада и нового подъема. Кроме того, анализ экспериментальных данных свидетельствует о неоднородности развития вербального и невербального интеллекта. Уровень развития вербального интеллекта для каждого года жизни выше, чем невербального, т. е. развитие интеллекта взрослого человека происходит за счет преимущественного развития вербально-логических структур, с помощью языка и символов [12].

Полученные данные подтвердили факт гетерохронности интеллектуального развития в онтогенезе: С одной стороны, существует органическое единство инволюционных (регрессивных) и эволюционных (прогрессивных) изменений в характере интеллектуальной активности в зрелости, с другой стороны, формируются мощные компенсаторные механизмы, обеспечивающие такую перестройку интеллекта, которая в состоянии обеспечивать необходимые эволюционные эффекты.

Кроме того, своеобразие интеллектуальной деятельности в зрелом возрасте обусловлено не только изменением качественного состава интеллекта (избирательным снижением или повышением определенных проявлений интеллектуальной активности), но и изменением особенностей его структурной организации (постепенным нарастанием роли вербального интеллекта).

На этапе поздней зрелости остаются без каких-либо существенных изменений те вербальные познавательные функции, которые связаны с запасом знаний, способностью к категориальному обобщению и пониманию значений слов. Более того, старшие возрастные группы значительно превосходят, например, группу студентов по субтесту теста Векслера «Понятливость», что, по-видимому, обусловлено влиянием накопленного социального опыта (сформированное ^ оценок происходящего, реалистичность суждений и т. п.) [12].

Уровень вербальных познавательных функций, требующих в качестве своего когнитивного обеспечения развитую оперативную память и способность к концентрации внимания, в поздней зрелости явно снижается. Успешность выполнения невербальных заданий также обнаруживает отчетливое постепенное снижение по мере приближения к пожилому возрасту, а по фактору «вербальное понимание» различия между возрастными группами практически отсутствуют [12].

22. Чем отличается подход зарубежных психологов к анализу интеллектуального развития в зрелом возрасте?

В зарубежной когнитивной психологии была предпринята попытка описать динамику интеллекта в зрелости с позиций теории Ж. Пиаже. Клаус Ригель выделил понимание противоречий как важное достижение когнитивного развития в зрелости. Он называет это диалектическим мышлением. По Ригелю, если и есть 5-я стадия когнитивного развития, следующая за 4-й, заключительной стадией, описанной Пиаже, то это диалектическая стадия, на которой человек обдумывает противоположные мысли и синтезирует или интегрирует их. Особо важный аспект диалектического мышления — интеграция идеального и реального. Практический, обычный мир (реальное) служит диалектической коррекцией искусственности абстрактного, формально-операционального мышления (идеальное). В этом, по мнению Ригеля, и заключается сильная сторона мышления взрослого человека.

Другой исследователь, Гизела Лэйбоуви-Виф, в качестве критерия когнитивной зрелости взрослых предлагает «обязательность и ответственность». По Лэйбоуви-Виф, ход когнитивного развития должен включать как развитие логики, описанное Пиаже, так и развитие саморегуляции на переходе от юности к зрелости. Взрослые люди становятся действительно автономными и обретают способность справляться с противоречиями и неопределенностями своего жизненного опыта. Характерной особенностью когнитивной зрелости взрослого человека, по мнению Лэйбоуви-Виф, является развитие навыков самостоятельного принятия решений.

Теории К. Уорнера Шайи и Роберта Кегана сосредоточиваются на том, как взрослые используют приобретенный интеллект для удовлетворения жизненных потребностей и как развивается когнитивная деятельность в свете нового опыта, заставляющего людей изменять «смысловые системы» [11].

К. Шайи описал стадии развития мышления взрослого человека. Он считает, что отличительным признаком мышления в зрелости является гибкость, с которой взрослые могут использовать все те когнитивные способности, которыми к этому времени обладают. Шайи полагает, что в детстве, отрочестве и юности мы приобретаем все более сложные структуры для понимания и объяснения мира. Мощные инструменты мышления на уровне формальных операций являются высшим достижением этого периода. Шайи называет его **периодом приобретения**. В ранней зрелости мы используем свои интеллектуальные способности, чтобы сделать карьеру и избрать стиль жизни. Шайи называет это время **периодом достижения**. Это важный период в когнитивном развитии взрослого человека, период, в котором мы применяем в жизни наши способности думать, решать проблемы и принимать решения. Однако речь здесь идет не о решении заданий интеллектуальных тестов или даже абстрактных проблем. Большей частью подразумевается, что достигший зрелости человек должен принимать личные решения, которые складываются в план его жизни. Люди, которые успешно справляются с этим, приобретают определенную степень личной независимости и переходят

к следующей фазе в использовании когнитивных навыков — **периоду социальных обязанностей**. Согласно Шайи, в среднем возрасте мы используем наши когнитивные способности, чтобы решать проблемы других: в семье, общине и на работе. У некоторых эти обязанности могут быть довольно сложными, требующими налаживания отношений в организациях и предполагающими разносторонние знания. Такие люди имеют возможность проявить свои когнитивные способности, выполняя административные функции, в дополнение к тем социальным обязательствам, которые они принимают. Наконец, в более позднем возрасте характер решаемых проблем вновь меняется. Главной задачей становится задача реинтегрирования субъективных следов событий всей предшествующей жизни — осмысление своей жизни как целого и оценка пройденного пути. Из чего следует, что для Шайи суть когнитивного развития в период зрелости заключается не в расширении круга способностей и не в изменении их структуры, а в гибком использовании интеллекта в разные периоды жизни человека (цит. по: [12. С. 44]).

2.5. Кризис поздней зрелости

23. В чем заключается психологическая сущность кризиса поздней зрелости?

В. И. Слободчиков и Е. И. Исаев назвали его кризисом «откровения Ино-бытия» [25]. По мнению авторов, этот кризис протекает в 55—65 лет, и сущность его заключается в том, что взгляд человека окончательно обращается внутрь. Кажется, что все ценностные ориентиры необходимо пережить заново. Человек начинает готовиться к иному бытию и производит серьезную ревизию прожитой жизни. По мнению В. И. Слободчикова и Е. И. Исаева, этот кризис обостряется «истаиванием деятельностной формы бытия» [25].

Рано или поздно, но наступает период, когда человек уже с трудом может оперировать грузом предметного содержания своей деятельности, он «поглощается» предметом и «умирает» в предмете, воплощаясь и реализуясь в нем. Так мать и отец воплощаются в детях как предмете своих родительских усилий в своей воспитательной деятельности, учитель — в ученике как предмете образовательной деятельности и т. п. Этот груз предметного содержания, достаточно тяжелый сам по себе, удесятеряется тем, что в непрерывном процессе развития жизни зарождающееся новое содержание уже грозит отодвинуть его в прошлое, заменить своим, новейшим. Открытия устаревают; у детей рождаются свои дети (внуки), требующие другого воспитания в изменившихся условиях; бурно меняется технология, иной становится предметная среда обитания человека. Отменить прогресс нельзя. Но трудно спокойно смотреть на то, как устаревают, отходит на второй план, а затем в небытие то, что было сделано с таким трудом, ценой огромного напряжения. Все это может вызвать не только «предметную смерть» как логическое завершение деятельности человека в определенном предмете, но и грусть, кризис идентичности [25].

Истаивание деятельностной формы бытия человека неизбежно, ибо перед лицом разворачивающегося в истории прогресса общественной деятельности единичный человек, как бы ни была внушительна его личность и ярка индивидуальность, бессилен. Он всегда будет моментом общественно-исторического процесса преобразования предметной сферы человеческой жизни. Как бы ни был значителен вклад отдельного человека в этот процесс, как бы ни опредметился он в своей деятельности, сам факт истощенности отведенной именно ему возможности изменения предмета имеет всеобщее значение. Нельзя ничего сделать «навсегда» в этой жизни; все равно оно окажется моментом исторического развития рода человеческого, памятником этой истории, свидетельством, оставленным будущим эпохам, но не венцом развития [25].

После 55 лет, когда накопленный опыт позволяет реалистичнее оценить соотношение ожидаемого и достигнутого, человек начинает подводить итоги своей прошлой деятельности и своих свершений, задумываться над смыслом жизни и ценности сделанного. Заглядывая в будущее, человек вынужден пересматривать свои цели с учетом своего профессионального статуса, физического состояния и положения дел в семье. Доминирующим источником жизненной удовлетворенности становятся успехи детей. Кризис может быть преодолен и преодолевать его многими людьми, когда они понижают роль и место своей деятельности в историческом и общественном процессе и не только смиряются с необходимостью прогресса, обновления профессиональной деятельности, прихода новых людей, но и сами включаются в процесс созидания нового, используя все свое влияние общественного и профессионального положения. В новой ситуации развития, оказавшись на вершине жизни и не имея сил подняться выше, человек может на основе самоанализа восстановить тождественность себе в новых условиях, найти себе и своему «Я» место в этих условиях, выработать соответствующую форму поведения и способ деятельности [25].

Завершение кризиса связано с решением вопроса об отходе от профессиональной деятельности, о том, чем заполнить свою жизнь за пределами активной включенности в производительную жизнь общества. Переход той границы и есть вступление в старость как стадию жизни, но не состояние души.

Этот кризис подробно описан в психологической литературе как кризис совладания с трудностями, связанными с предполагаемым отходом от активного участия в жизни общества.

24. Какие индивидуальные стратегии совладания с проблемами кризиса поздней зрелости описаны в психологической литературе?

Проблема взаимосвязи остроты переживания кризиса и личного выбора стратегии совладания с проблемой надвигающегося старения представлена в работе Л. И. Анциферовой [4]. Она выделяет два личностных типа старения, отличающихся друг от друга уровнем активности, стратегиями совладания с трудностями, отношением к миру и себе, удовлетво-

ренностью жизнью. Представители первого типа мужественно, без особых эмоциональных нарушений переживают уход на пенсию. Они, как правило, заранее готовятся к этому событию, ведут поиск новых путей включения в общественную жизнь, планируют будущее свободное время, предвидят негативные состояния и события в период отставки. Люди, планирующие свою жизнь на пенсии, нередко воспринимают отставку как освобождение от социальных ограничений, предписаний и стереотипов рабочего периода. Под влиянием переживания свободы у человека выявляются новые способности, реализующиеся в увлекательных занятиях. У многих старых людей выход на пенсию связан со стремлением передать профессиональный опыт ученикам. Они испытывают тягу к воспитанию нового поколения, наставничеству. Занятие другим интересным делом, установление новых дружеских связей, сохранение способности контролировать свое окружение порождают удовлетворенность жизнью и увеличивают ее продолжительность.

Картина поведения представителей второго типа людей, вышедших на пенсию, иная. Вместе с отходом от профессиональной деятельности у них развивается пассивное отношение к жизни, они отчуждаются от окружения, сужается круг их интересов и снижаются показатели тестов интеллекта. Они теряют уважение к себе и переживают тягостное чувство ненужности. Эта драматическая ситуация — типичный пример потери личностной идентичности и неспособности человека построить новую систему идентификации [4].

Рассмотрение кризиса поздней зрелости только с точки зрения вынужденного приспособления к изменившимся социальным условиям, ролям или физиологическим изменениям слишком узко определяет социальную адаптацию пожилых людей, не учитывает или недооценивает их собственную активность и жизненную позицию. Как в теоретических исследованиях, так и в практической работе с пожилыми людьми недостаточно осознается тот факт, что возраст 60—65 лет — это прежде всего период возрастного кризиса. Негативный и наиболее эмоциональный этап этого кризиса как раз и связан с изменением социального статуса людей, выходящих на пенсию, следовательно, с изменением их внутренней позиции. Изменяются и привычный стиль жизни, круг общения, распорядок дня, права и обязанности человека. Все это может привести к нарушению личностной идентичности, переоценке цельности своей жизни, которая делится на период до пенсии (когда я был всем нужен) и после пенсии (когда я никому не нужен). В этом плане ухудшение эмоционального состояния связано не с трудным материальным положением, а с изменением статусного места в обществе и семье. Негативная внутренняя позиция, т. е. переживание своей ненужности, снижение социальных и личностных притязаний часто приводят к «внесоциальности» или даже «асоциальное™», так как пожилой человек старается привлечь к себе внимание окружающих часто весьма неадекватными, в том числе и агрессивными, способами [12].

25. Чем в психологическом плане завершается этот возрастной кризис?

Важнейшей характеристикой кризиса позднего возраста является стремление к осмыслению жизни, подведению итогов своей деятельности. Люди, переживающие этот кризис, начинают задумываться о смысле прожитых лет. Э. Эриксон, введший термин «идентичность», писал о том, что этот возрастной период характеризуется разделением двух тенденций: цельности личности — отчаяния. Иными словами, осознание цели и смысла своей жизни помогает человеку воспринять ее как единую, состоящую из ряда этапов личностного роста и становления. В противном случае жизнь кажется прожигой зря, состоящей из отдельных, мало связанных между собой периодов. Поэтому отчаяние становится альтернативой цельности и осмысленности жизни.

Таким образом, в возрасте около 60 лет каждый человек осмысливает прожитые годы, ищет свою индивидуальность и значимость своей жизни. С точки зрения эмоциональной насыщенности не имеет значения, проходит ли этот процесс на сознательном уровне либо осознается неполностью, открываясь человеку скорее в плане самоощущений, а не самосознания. В этом смысле кризис поздней зрелости аналогичен подростковому, так как и в том и в другом случае на уровне рефлексии бессознательно идет процесс осмысления своей жизни и своей «самости», т. е. сравнение своей духовной жизни, своего вклада в общее дело жизни и вклада других людей. Однако в отличие от подросткового кризиса пожилого возраста протекает более эмоционально и часто заканчивается трагически. Подросток осмысляет жизненную перспективу, цель рефлексии — формирование своей жизни и профессиональной деятельности в будущем, исправление допущенных ошибок [12]. В поздней зрелости этот анализ связан с ретроспективной оценкой себя и своей жизни, поэтому кризис поздней зрелости должен завершиться осмыслением прожитой жизни и поиском новых смысложизненных ориентиров.

Тесты к главе 2

Вопрос 1. Основная форма общественной жизни взрослого человека — это:

Ответ 1. Межличностное общение.

Ответ 2. Трудовая деятельность.

Ответ 3. Постоянное обновление знаний и умений.

Ответ 4. Воспитание детей.

Ответ 5. Создание семьи.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 2. Стремление личности в своем развитии наиболее полно проявлять и использовать в деятельности свои таланты, способности, возможности — это:

Ответ 1. Идентификация.

Ответ 2. Социализация.

Ответ 3. Интеграция.

Ответ 4. Индивидуация. * *

Ответ 5. Самоактуализация.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 3. Условное обозначение вершины развития, момента наибольшего расцвета человеческой личности:

Ответ 1. «Пик развития».

Ответ 2. «Кульминация».

Ответ 3. «Акме».

Ответ 4. «Предел развития».

Ответ 5. «Равновесие».

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 4. Совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличных ситуаций, — это:

Ответ 1. Активность личности.

Ответ 2. Иерархия мотивов.

Ответ 3. Мотивационная структура.

Ответ 4. Направленность личности.

Ответ 5. Мотивация.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 5. Наука, возникшая на стыке естественных, общественных, технических и гуманитарных дисциплин и изучающая закономерности и механизмы развития человека на ступени зрелости, при достижении им наиболее высокого уровня в этом развитии, — это:

Ответ 1. Генетическая эпистемология.

Ответ 2. Акмеология.

Ответ 3. Психология зрелых возрастов.

Ответ 4. Социальная антропология.

Ответ 5. Эргономика.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 6. Социальный, деятельностно-преобразующий способ бытия человека — это:

Ответ 1. Активность.

Ответ 2. Направленность личности.

Ответ 3. Адаптивность.

Ответ 4. Целесообразность.

Ответ 5. Субъектность.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 7. Значимые обстоятельства, от которых зависит достижение высокого профессионализма личности и деятельности, — это:

Ответ 1. Условия личностного роста.

Ответ 2. Условия оптимального развития.

Ответ 3. Акмеологические условия.

Ответ 4. Условия самоактуализации.

Ответ 5. Социальная ситуация развития.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 8. Исследование психического развития в зрелом возрасте, предпринятое в двадцатых годах прошлого столетия, связано с именами:

Ответ 1. Э. Торндайк, Э. Бриджмен, И. Тилтон, Э. Вудьярд.

Ответ 2. В. Шевчук, Д. Б. Бромлей, Н. Бейли.

Ответ 3. Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс.

Ответ 4. А. Бандура, Дж. Гевирц, Д. Баер.

Ответ 5. У. Бронфенбреннер, К. Аронфрид.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 9. Отечественный психолог, создатель школы исследования зрелой личности, давшей новую оценку зрелости как этапа онтогенетического развития:

Ответ 1. А. А. Бодалев.

Ответ 2. Б. Г. Ананьев.

Ответ 3. Л. С. Выготский.

Ответ 4. Д. Б. Эльконин.

Ответ 5. Л. И. Божович.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 10. Ученый, который впервые (в 1928 г.) ввел понятие «акмеология» в психологическую науку, — это:

Ответ 1. Б. Г. Ананьев.

Ответ 2. Н. А. Рыбников.

Ответ 3. А. А. Бодалев.

Ответ 4. П. П. Блонский.

Ответ 5. С. Л. Рубинштейн.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 11. Активность, направленная на увеличение вероятности самореализации, — это:

Ответ 1. Направленность.

Ответ 2. Самоопределение.

Ответ 3. Целеустремленность.

Ответ 4. Самосовершенствование.

Ответ 5. Настойчивость.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 12. По мнению Б. Г. Ананьева, зрелость — это период:

Ответ 1. Стабилизации функциональных уровней основных деятельностей и образования неопределенно долгого стационарного состояния.

Ответ 2. Противостояния инволюционным процессам в виде реституционных и конструктивных процессов.

Ответ 3. «Психологического окаменения», выход на плато возможностей.

Ответ 4. Сложных процессов, нарушающих стационарное состояние.

Ответ 5. Начала неуклонной инволюции.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 13. В современном понимании «акмеология» — это:

Ответ 1. Наука о среднем и позднем онтогенезе.

Ответ 2. Способ изучения возможностей человеческой природы.

Ответ 3. Наука о высшем проявлении духовных сил человека.

Ответ 4. Наука о поздних возрастах.

Ответ 5. Наука о смерти и умирании.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 14. По мнению Д. И. Фельдштейна, жизнь взрослого человека — это:

Ответ 1. Стабилизация, закрепление на уровне достигнутого.

Ответ 2. Реституционный процесс.

Ответ 3. Инволюционный процесс.

Ответ 4. Чередование инволюционных и стабильных периодов.

Ответ 5. Движение, изменение, развитие.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 15. Социализация взрослого:

Ответ 1. Субъектна по всей сути, это саморазвитие через осуществление выборов.

Ответ 2. Объектна по всей сути, это присвоение общественного опыта.

Ответ 3. Это развитие социально значимых качеств.

Ответ 4. Это условное понятие, подлинная социализация — это задача предшествующих возрастным периодам.

Ответ 5. Это мало изученный процесс в психологии.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 16. Важнейшими характеристиками зрелой личности являются:

Ответ 1. Активность и направленность личности.

Ответ 2. Развитое самосознание и зрелая «Я-концепция».

Ответ 3. Сочетание этих характеристик.

Ответ 4. Открытие собственного «Я», переживаемого в форме чувства своей индивидуальной целостности и неповторимости.

Ответ 5. Формирование рефлексии.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 17. Кризис зрелого возраста:

Ответ 1. Проходит незаметно и не проявляется в каких-либо качественных изменениях личности.

Ответ 2. Несет в себе разрушительное начало как результат осознания невозможности приблизиться к целям, поставленным в юности.

Ответ 3. Отмечается не у всех индивидов и часто приводит к регрессу, к инфантильному уровню развития личности.

Ответ 4. Несет в себе положительное начало, так как способствует самопознанию и саморазвитию.

Ответ 5. Не выявлен.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 18. По результатам исследования школы Б. Г. Ананьева в зрелости наибольшая частота моментов принадлежит:

Ответ 1. Стабилизации психофизиологических функций.

Ответ 2. Положительным сдвигам психофизиологических функций.

Ответ 3. Отрицательным сдвигам.

Ответ 4. Стагнации психофизиологических функций.

Ответ 5. Общая тенденция в динамике выявлена не была.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 19. Э. Эриксон считал, что основной задачей развития в зрелости является:

Ответ 1. Проявление инициативы.

Ответ 2. Проявление трудолюбия.

Ответ 3. Формирование окончательного цельного представления о себе.

Ответ 4. Преодоление одиночества.

Ответ 5. Генеративность.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 20. Впервые в зарубежной психологии зрелый возраст был наиболее полно описан как возраст развития:

Ответ 1. К. Юнгом..

Ответ 2. Ш. Бюлер.

Ответ 3. Э. Эриксонем.

Ответ 4. В. Штерном.

Ответ 5. М. Эриксонем.

Номер правильного ответа — ?

Литература

1. *Абульханова К. А.* Психология и сознание личности. — М.: АПСН: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1999.
2. *Александрова Н. Х.* Особенности субъектности человека на поздних этапах онтогенеза: Автореф. дис... д-ра психол. наук. — М., 2000.
3. *Ананьев Б. Г.* Психология и проблема человекознания. — М.: Изд-во МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.
4. *Анциферова Л. И.* Новые стадии поздней жизни // Психологический журнал. — 1994. - Т. 15., № 3. - С. 99-105.
5. *Бодалев А. А.* Вершина в развитии взрослого человека. — М.: Флинта: Наука, 1998.
6. *Бодалев А. А.* Основные акмеологические закономерности человеческой жизни / А. А. Бодалев, В. Т. Ганжин // Мир психологии. — 1999. — № 2. — С. 11—23.
7. *Вишнякова Н. Ф.* Становление креативной акмеологии как новой отрасли знаний в системе высшего образования // Психология зрелости и старения. — 1998. — № 4. — С. 6-12.
8. *Возрастная психология / М. В. Гамезо, В. С. Герасимова, Г. Г. Горелова, Л. М. Орлова.* — М.: Ноосфера, 1999.
9. *Зинченко В. П.* Аффект и интеллект в образовании. — М.: Тривола, 1995.

10. *Кон И. С.* В поисках себя: личность и ее самопонимание. — М.: Политиздат, 1984.
11. *Крайг Л.* Психология развития. — СПб.: Питер, 2000.
12. *Краснова О. В.* Социальная психология старости / О. В. Краснова, А. Г. Лидере. — М.: Академия, 2002.
13. *Крэйн У.* Теории развития. Секреты формирования личности. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2002.
14. *Леонтьев А. Я.* Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Политиздат, 1975.
15. Развитие личности в среднем возрасте / П. Массен, Дж. Конгер, Дж. Каган, Дж. Гивитц // Психология зрелости и старения. — 1997. — № 4. — С. 91—97.
16. *Осницкий А. К.* Умение саморегуляции в профессиональном самоопределении // вопросы психологии. — 1992. — № 1—2.
17. *Петровская Л. С.* К вопросу о своеобразии социализации взрослого // Мир психологии. — 1999. — № 2. — С. 29-32.
18. *Поливанова К Н.* Психология возрастных кризисов. — М.: Академия, 2000.
19. Психология: Словарь / Под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. — М.: Политиздат, 1990.
20. Психология возрастных кризисов: Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченко. — Минск: Харвест; М.: АСТ, 2001. — 560 с.
21. Психология человека от рождения до смерти / Под ред. А. А. Реана. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2001.
22. *Рубинштейн С. Л.* Человек и мир. — М.: Наука, 1997.
23. *Рыбалко Е. Ф.* Динамика основных характеристик человека в различные периоды его зрелости: Хрестоматия по возрастной психологии. — М.: ИПП, 1996. — С. 283—295.
24. *Семенов И. Н.* Личностное самоопределение как ключевой фактор образования взрослых / И. Н. Семенов, Ю. А. Репецкий // Мир психологии. — 1999. — № 2. — С. 32-38.
25. *Слободчиков В. И.* Психология развития человека / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. — М.: Школьная пресса, 2000.
26. Субъект действия, взаимодействия, познания. — М.: Изд-во МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001.
27. *Фельдштейн Д. И.* Психология взросления. — М.: МПСИ: Флинта, 1999.
28. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. — М.: Прогресс, 1990.
29. *Хот КС.* Теории личности / К. С. Холл, Г. Линдсей. — М.: «КСП+», 1997.
30. *Шихи Г.* Возрастные кризисы. — СПб.: Питер, 1999.
31. *Штерн В.* Серьезная игра в юношеском возрасте // Психология подростка: Хрестоматия / Сост. Ю. И. Фролов. — М., 1997. — С. 21—22.
32. *Эриксон Э. Г.* Детство и общество. — СПб.: Питер, 1996.
33. *Юнг К Г.* Проблемы души нашего времени. — СПб.: Питер, 2002.
34. *Levinson D.* A conception of adult development // American psychologist. — 1986. — № 41. — Р. 3-13.

Психология позднего возраста. Геронтопсихология

3.1. Общая характеристика старости. Социальная ситуация развития и ведущая деятельность

1. Каково предназначение старости как возраста и ее специфическая роль в жизненном цикле?

Проблема исследования психологических возможностей в старости является не только научно актуальной, но и жизненно значимой, поскольку традиционно старость воспринимают как возраст печали, потерь, тоски и страданий от боли, которая потенциально таится в теле каждого старого человека. В то же время социальная геронтология и геронтопсихология, рассматривая старость как возраст развития, указывают на значительные различия в проявлении индивидуальных признаков старения, не позволяющие однозначно установить возрастную границу между зрелостью и старостью. Сам факт, что стареют все по-разному, указывает на то, что печаль и горе — не единственный удел старости, а угасание — не единственный путь изменения.

Этот возраст отличает особое предназначение, специфическая роль в системе жизненного цикла человека: именно старость очерчивает общую перспективу развития личности, обеспечивает связь времен и поколений. Только с позиции старости можно глубоко понять и объяснить жизнь как целое, ее сущность и смысл, ее обязательства перед предшествующими и последующими поколениями.

Важнейшие задачи, стоящие перед старостью, не могли бы получить решение, если бы этот возраст характеризовался только с позиции недостатка, ущербности по сравнению со зрелостью. В этом смысле на старость можно

экстраполировать закон метаморфозы Л. С. Выготского [15], и тогда старость следует характеризовать не столько угасающими способностями, но, прежде всего, качественно отличной психикой, поскольку развитие человека есть цепь качественных изменений.

2. Каковы современные представления о старении?

Старость (в психологии) — это заключительный период человеческой жизни, условное начало которого связано с отходом человека от непосредственного участия в производительной жизни общества. Хронологическое определение границы, отделяющей старость от зрелого возраста, не всегда оправдано из-за огромных индивидуальных различий в появлении признаков старения. Эти признаки выражаются в постепенном снижении функциональных возможностей человеческого организма. Однако, помимо прогрессирующего ослабления здоровья, упадка физических сил, старость характеризуется собственно психологическими изменениями, такими как, например, интеллектуальный и эмоциональный уход во внутренний мир, в переживания связанные с оценкой и осмыслением прожитой жизни [67].

Как отмечает Д. И. Фельдштейн, именно сейчас ломаются прежние представления о старости. Все очевиднее становятся возможности удлинения человеческой жизни, в том числе и за счет внутреннего саморазвития самого индивида. Более того, деяния пожилого человека могут направляться не только на передачу опыта, эстафеты в будущее. Существует запредельный резерв развития, когда человек, уходя по старости из жизни, оставляет свои мысли, дела незаконченными, неостановленными. Это тот резерв, который может и должен быть использован для развития человека на протяжении всей жизненной дистанции. В связи с этим старость как период развития имеет будущее, что активно проявляется в тенденции гуманного отношения к старости — не в снисхождении, а в уважении и восхищении [56].

Этот возраст интересен тем, что нет той позиции, с которой можно было бы дать полную и исчерпывающую характеристику старости. Геронтологи считают, что старость, в первую очередь, это биологический феномен, который сопровождается серьезными психологическими изменениями. Многие исследователи рассматривают ее как совокупность потерь или утрат — экономических, социальных, индивидуальных, которые могут означать потерю автономии в этот период жизни. В то же время отмечается, что это своего рода кульминационный момент аккумуляции опыта и знаний, интеллекта и личностного потенциала пожилых людей, позволяющего приспособиться к возрастным изменениям [29].

Изменения при старении происходят на биологическом уровне, когда организм становится более уязвим, возрастает вероятность смерти; на социальном уровне — человек выходит на пенсию, меняется его социальный статус, социальные роли, паттерны поведения; наконец, на психологиче-

ском — когда человек осознает происходящие изменения и приспосабливается к ним. Это дает основание определить старение как результат ограничения механизмов саморегуляции, снижения их потенциальных возможностей при первичных изменениях в регулировании генетического аппарата. Таким образом, проблема старения — это проблема гармоничного функционирования биологической системы, которая невозможна без соответствующего психологического отслеживания и соответствующей адаптации человека в окружающем его социальном пространстве. Старение — это переход в систему новых социальных ролей, а значит, и в новую систему групповых и межличностных отношений [29].

И. В. Давыдовский рассматривал старость как «стесненную в своей природе жизнь» [20]. В этом смысле сравнение или отождествление старости с болезнью является чисто формальным, а по существу неверным. «Стеснение» в старости вызвано не болезнью, а особым физиологическим состоянием. Формальная общность в ряде социальных и функциональных проявлений болезни и старости не делает эти понятия равнозначными. Старость — это сигнал, результат возрастной инволюции. Болезнь безоточительна к возрасту. Старость неизбежна; болезнь не неизбежна, она лишь возможна, часто случайна. Старость необратима и неуклонно прогрессирует; болезнь в принципе обратима. Со старостью, как и со смертью, в ее финале человек примиряется; с болезнью — никогда [20].

Сущность функциональных сдвигов в старости не сводится просто к количественным показателям, как-то: падение окислительных и восстановительных процессов, отражающее падение активности ферментов, атрофию органов, снижение мышечной силы, возбудимости и т. д., старость является одновременно перестройкой и соматических, и психоэмоциональных отклонений. Эта перестройка сопровождается выработкой принципиально новых адаптационных установок, отвечающих общей возрастной инволюции организма. Речь идет, следовательно, о возникновении качественно новых физиологических корреляций, лежащих в основе реактивных, приспособительных и компенсаторных процессов, определяющих взаимосвязи организма и среды.

Новым у старого человека является само содержание понятия гомеостаза. Перестройка жизненно важных процессов регуляции и адаптации в стареющем организме тесно связана с постепенным, а в ряде случаев и довольно быстрым превращением «открытой» системы в «замкнутую» [20].

Современные исследования обусловили выделение и интенсивное развитие в рамках общей геронтологии (комплексной науки о старении и старости) социальной геронтологии, рассматривающей феномен старения и старости человека применительно к изменению его социальной позиции, его места в социальной структуре общества, способности и характера взаимодействия с последним. Именно здесь формируются наиболее острые ситуации и проблемы. На сегодняшний день психология старости и старения развивается как основная составляющая социальной геронтологии [29].

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, и это оказывает множественный эффект на развитие. В то время, когда активность одних функций ухудшается, в других функциях могут иметь место процессы развития и компенсации [75; 126]. Более того, может иметь место разница в объеме интра- и интериндивидуальных различий. Интраиндивидуальные различия означают, что человек может обнаружить стабильность какой-либо одной способности и снижение других. Интериндивидуальные различия относятся к вариациям среди людей в уровне и времени изменений. Это означает, что старость не является универсальным примером глобального снижения функционирования (глобального упадка).

3. В чем сложность психологического процесса старения?

Существует два подхода к проблеме возрастного развития: для первого характерна гипотеза о потенциале для последующего развития в поздних возрастах; для второго — гипотеза о потенциале для компенсации [70]. Развитие способностей в поздних возрастах было продемонстрировано во многих исследованиях. Как мы видим, результаты этих исследований предполагают относительную пластичность интеллектуальных процессов в поздних возрастах.

Соответственно отличается способность старых людей компенсировать относительное снижение способностей. Р. Балтес установил, что старые люди способны поддерживать эффективность выполнения на определенном уровне вопреки некоторому снижению некоторых когнитивных способностей, участвующих в выполнении деятельности. Это обеспечивается за счет подключения других когнитивных ресурсов и способностей, не затронутых процессом старения. Балтес назвал этот процесс «селективной оптимизацией с компенсацией» [70].

Возрастные изменения, старение человека — это реальный, но чрезвычайно сложный, стоящий перед обществом, человеком, наукой комплекс важных проблем. Это проблема личности, нравственности, это проблема кадровой динамики профессионализма и преемственности поколений, это проблемы индивида и общества. И не случайно возраст взрослого человека, старение стали предметом изучения многих научных дисциплин: социологии, этнографии, геронтологии, медицины, психологии и др. Психологии в этом плане отводится особое место — изучить самого человека во всей сложности его взаимоотношений в обществе, изменение его состояния, взглядов и факторы, влияющие на старение и на отношение общества к этому явлению, того общества, которое само становится «миром старых людей». Знание обществом специфики протекания процесса старения, возможностей профессиональной деятельности, степени и характера включенности пожилых людей в общественные отношения, уровня их адаптации к изменяющемуся своему состоянию, положению и месту в обществе чрез-

вычайно важно для обеспечения более легкого приспособления людей позднего возраста к своим возрастным изменениям, к возрасту «социальных потерь», поиска новых возможностей.

4. В чем заключается специфика периодизации позднего возраста?

Очень сложной является проблема выщеления границ старости. Границы между периодом зрелости и началом старости трудноуловимы. Один из основоположников отечественной геронтологии И. В. Давыдовский категорически заявлял, что никаких календарных дат наступления старости не существует. Обычно, когда говорят о старых людях, руководствуются возрастом выхода на пенсию, но последний далеко не одинаков в разных странах, для различных профессиональных групп, мужчин и женщин. По мнению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), более удобным представляется термин «стареющие», указывающий на постепенный и непрерывный процесс, а не на определенную и всегда произвольно устанавливаемую возрастную границу [67].

Итак, в соответствии с классификацией Европейского регионального бюро ВОЗ пожилой возраст длится у мужчин с 61 до 74 лет, у женщин — с 55 до 74 лет, с 75 лет наступает старость. Люди старше 90 лет считаются долгожителями, 65-летний рубеж нередко выделяется особо, так как во многих странах это возраст выхода на пенсию.

Но это лишь градация биологического возраста. Все больше исследователей приходит к выводу, что сущность возраста не сводится лишь к длительности существования, измеряемой количеством прожитых лет. Метрическое свойство времени указывает только на количественные показатели возраста, он очень приблизительно фиксирует физиологическое и социальное «качество» человека и его самочувствие. Календарный возраст служит основанием для запрещения или разрешения различных социальных ролей или поведения в соответствующем возрасте. Выполнение этих ролей в соответствии с определенными общественными нормами и предписаниями определяет социальный возраст человека, часто не совпадающий с календарным [29].

Биологический возраст не может рассматриваться как некая внешняя социальному, но не сопряженная с ним параллель. Поэтому психологический аспект старения М. Д. Александрова рассматривает применительно к сенсорно-перцептивной и интеллектуальной сферам, к характеристикам личности, динамике творческой продуктивности. Кроме того, по мнению других авторов, при определении пожилого возраста в качестве наиболее существенного признака служит социально-экономический «порог» — уход на пенсию, изменение источника дохода, изменение социального статуса, сужение круга социальных ролей [1].

5. Какова общая закономерность социальных изменений, связанных с переходом в поздний возраст?

Старость является не статичным состоянием, а динамичным процессом. Она связана со специфическими изменениями условий жизни, многие из которых, к сожалению, имеют негативную окраску. К ним принадлежат изменения физических возможностей, утрата общественного положения, связанная с выполнявшейся работой, изменение функций в семье, смерть или угроза утраты близких людей, ухудшение экономических условий жизни, необходимость приспосабливаться к быстрым культурным и бытовым изменениям. Более того, окончание профессиональной работы у многих людей вызывает радикальное изменение стиля жизни. У других дополнительно наступают изменения ближайшего окружения и форм поведения, например, в результате помещения в дом для престарелых [54].

Существуют, разумеется, и позитивные стороны изменения жизненной ситуации: наличие большого количества свободного времени, возможность свободно заниматься любимым делом, посвящать себя развлечениям или хобби, освобождение от необходимости общественного соперничества и борьбы за свое положение.

Очень часто забывают о целой гамме общественных и психических факторов, связанных со старением, трактуя его исключительно как биологический процесс. Утрата здоровья имеет значение не сама по себе, а как причина того, что человек, которому не всегда позволяют силы, должен нередко радикально перестраивать жизнь. Неудивительно, что не каждому это удается. Обозначим аналогию между созреванием и приспособлением к старости. В обоих из этих периодов происходят выраженные телесные изменения, но наиболее характерным для них является то, что они представляют собой своеобразные «переходные фазы», связанные с необходимостью изменения прежнего образа жизни, перестройкой существующего динамического стереотипа поведения, принятием на себя новой социальной роли, правильной реакцией на требования окружения, изменением самовосприятия. Ибо кроме внешних изменений наступают изменения в представлении, которое было у человека в отношении самого себя. Новое видение самого себя может побудить к перестройке субъективной картины мира. Для человека, который считается сильным, важным и значимым, мир является чем-то безопасным, известным, позволяющим управлять собой. Для того, кто чувствует беспомощность, бесполезность и слабость, окружение превращается в арену действия враждебных сил, источник угрозы и страха [54].

Эти представления весьма значительно обусловлены культурологически. Сравнительные исследования антропологов показывают, что в так называемых примитивных культурах нет ни трудной молодежи, ни несчастных, одиноких, грустных и агрессивных стариков. Это связано с тем, что в этих культурах старые люди крепко вплетены в группу, племя или род, их окружают общественное признание и уважение, они могут выполнять Почетную и ответственную функцию управления, распоряжения и совета

благодаря возможности черпать из богатой сокровищницы собственного опыта.

В нашей культуре очень большое значение приобретает умение найти замену профессиональной работе либо продолжать ее в целях сохранения активности и чувства общественной пользы. Многие современные авторы подчеркивают значение социальных и психических факторов, а также фундаментальную роль, которую они играют в способе приспособления к старости и функционирования в этот период жизни. Так, например, английский врач и писатель А. Комфорт пишет: «Мы можем сделать людей социально старыми, отправив их на пенсию, можем даже этим способом сделать старыми физически, ибо у человека психические, физические и общественные факторы влияют друг на друга в такой мере, которая будет постоянно удивлять нас, даже в эпоху психосоматической медицины» (цит. по: [54. С. 147]). Большое количество и сложное воздействие этих изменяющихся факторов приводит к тому, что не существует единого, универсального способа приспособления к старости. Влияние имеют личность старого человека, его поведение, потребность в социальных контактах и любимый стиль жизни и занятий. Так, для одних оптимальные условия возникают при совместном проживании с детьми и возможности заботиться о внуках, для других — в самостоятельном, отдельном жилище, которое дает ощущение свободы и независимости. Есть люди, с удовольствием приветствующие конец профессиональной работы, и те, для которых работа является незаменимым условием психической интеграции.

Несколько различно происходит адаптация к старости у женщин и мужчин. Это связано с различиями в стиле жизни обоих полов, сильнейшей идентификацией некоторых мужчин с профессиональной ролью, у женщин — с домашней работой и семейными обязанностями. Хорошее или плохое приспособление к собственному старению зависит от общего жизненного баланса женщины, а также от ее актуальной жизненной ситуации. Если женщина свою ценность и жизненные успехи связывает с ролью женщины, тогда сознание старения и ограничения этой роли она переживает как поражение и конец своей жизненной карьеры. В то же время в случаях, когда женщина свои жизненные успехи связывает с ролью матери, жены, с профессиональной работой, вызывающей глубокий интерес, тогда ее психическая ситуация значительно лучше [54].

6. Чем характеризуются социальные стереотипы старости? Какие социокультурные факторы определяют статус пожилых людей в обществе?

При оценке значения старости как возраста жизни большое значение имеют социальные стереотипы. Как указывает Т. В. Карсаевская [23] в обществе к старым людям относятся двояко: негативно и позитивно. Первое имеет место при сравнении старости с живой могилой, второе — при оценке старости как желанного возраста, периода опыта и мудрости.

Негативные установки по отношению к старым людям, возникшие на ранних этапах прогресса общества в условиях скудости существования и сохраняющиеся в известной мере в западном сознании, оказывают существенное влияние на мотивы поведения, самочувствия и даже состояние здоровья пожилых людей, считающих себя лишними в обществе. Этим вызвана необходимость критики гетерофобных установок. С человеческой, гуманистической позиции большое значение приобретают признание общественной ценности старых людей как носителей традиций и культурного наследия наций, пропаганда современных научных знаний о психологической наполненности и красоте поздних лет жизни, о путях достижения «благополучного» старения [23].

Противоположные точки зрения на образ старого человека представляют собой социокультурный феномен, имеющий корни в реальных противоречиях общества. Геронтофобные установки по отношению к старости и старым людям нуждаются в критике, так как на уровне обыденного сознания их влияние еще нередко сохраняется. Повышение в общественном мнении «ценности» юности в западной культуре привело и к эволюции представлений о старости: как пишет Ф. Ариес, старик «исчез». Слово «старость» выпало из разговорного языка, ибо понятие «старик» стало резать слух, приобрело презрительный или покровительственный смысловой оттенок и сменилось подвижным «очень хорошо сохранившиеся дамы и господа» (цит. по: [23. С. 11]). Стереотипы отношения к старости, определяющие во многом стратегии адаптации к возрастному фактору, обуславливаются многими факторами, в том числе культурно-историческими особенностями развития общества. Такой выбор в значительной степени определяется, например, национальной традицией отношения к старости. В расширенных **семьях на Востоке** существуют такие отношения, которые требуют от пожилых людей участия, интеграции, готовности к общению и дают ощущение надежности, эмоциональное тепло и защищенность. В странах Запада старость часто воспринимается негативно и общество, отторгая пожилых людей от участия в производительной жизни, лишает их многих социальных прав, а также социального интереса к ним и участия [27; 42].

Большое значение влияния социального стереотипа старости на выбор стратегии адаптации к возрастному фактору в старости отмечают В. И. Слободчиков и Е. И. Исаев [52]. Они пишут, что в современном обществе получил распространение образ стариков как бесполезных и обременяющих общество людей. Такие стереотипы отрицательно влияют на самочувствие пожилых людей. Ощущение себя как ненужных людей, как обузы для своих детей — психологическая основа общественной и профессиональной пассивности пенсионеров. Быстрые инволюционные процессы, обнаруживающиеся у людей в ранний постпенсионный период, — результат их неспособности противостоять мощному влиянию социальных стереотипов. Их влияние приводит к негативным изменениям еще совсем недавно активных и здоровых людей.

Такие стереотипы приходят в противоречие с объективными медицинскими и психологическими статусами пожилых людей. Психологические ис-

следования показывают, что большинство людей в пенсионном возрасте сохраняют работоспособность, компетентность, интеллектуальный потенциал. В настоящее время люди, вышедшие на пенсию, отстаивают свои права на активную жизнь в обществе, могут осваивать и новые профессии, совершенствоваться в сфере своего привычного дела. Некоторые из них желают получить новейшие знания в области своей или смежной профессии [52].

*

7. Каково влияние негативных социальных стереотипов на изменение личности человека при переходе в поздний возраст?

В работах Эриксона выявлены некоторые условия формирования неполноценных в нравственно-духовном отношении личностей. К этим условиям относятся: рано возникающее чувство безжалостности; недоверие к миру и отчуждение от окружающих; неприятие даже близких людей; отсутствие потребности заботиться о других и т. п. А. Эллис обнаружил сходный тип людей. Обобщенное негативное отношение к миру выражается в характерных для них высказываниях, начинающихся словами: «Я ненавижу», «Я теперь не могу» и т. п.

Интегрируясь в поздние годы, эти позиции становятся преградой для поступательного общения личности: человек относится с недоверием к любой новой информации, а также к ее источнику, он отчуждается от быстро меняющейся социальной действительности. Иногда люди этого типа агрессивны, чаще же замыкаются, окружая себя плотным кольцом психологических защит. Несомненно, что эти проблемы связаны с нарушением когнитивного компонента «Я-концепции». Социальные стереотипы, шаблоны воздействуют на субъективные отношения человека не только к социуму, но и к себе. Особенно они влияют на самовосприятие пожилых людей, так как оценочный критерий в их «Я-концепции» был обозначен в других социальных условиях. Человеческое существование принимает форму исторического бытия, которое всегда включено в историческое пространство и неотделимо от системы знаков и отношений, лежащих в основе этого пространства [46].

Другой важный момент, который следует учитывать в связи с анализом специфики «Я-концепции» пожилых людей в аспекте стереотипов старости, состоит в культивировании в обществе шаблонов социального статуса этой возрастной группы. Результаты эмпирических исследований показывают, что многие характерные черты пожилых обусловлены распространенными в обществе негативными стереотипами восприятия стариков как людей бесполезных, интеллектуально деградирующих, беспомощных. И многие пожилые интериоризируют эти стереотипы, снижают собственную самооценку, боятся своим поведением подтвердить отрицательные шаблоны. «Я-концепция» этих людей в большинстве случаев (в терминах К. Роджерса) не конгруэнтна их самости, она блокирует реальные возможности и предопределяет негативную направленность в психологическом развитии [46].

Есть часть пожилых людей, которые концептуально не приемлют подобные «социальные интервенции» в своем психофизическом самосознании. Однако они не находят в себе ресурсов противостоять негативному мнению, и, с другой стороны, испытывая тревогу и страх подтвердить своим поведением эти социальные штампы, они стараются по возможности изолироваться от общества (по их мнению, недружественного и агрессивного). Так выглядит достаточно характерный аргумент пожилых людей, еще сильных и здоровых физически, но в связи с бытовыми условиями не очень уверенных в своих возможностях (например, перейти улицу в гололед или войти в переполненный транспорт). Они испытывают страх быть укоряемыми, услышать обидные реплики в свой адрес и откровенный антагонизм. Такие ситуации переживаются ими как «социальное падение» (причем более значительное, если эти люди в молодости имели значительный социальный статус и ощущали себя уверенно и свободно) [46].

8. Как можно охарактеризовать социальную ситуацию развития в старости?

Рассматривать старость как возраст развития, утверждать уникальное место старости в жизненном цикле человека, системно анализировать старость можно лишь с позиций учения Л. С. Выготского о возрасте. Понятие «социальная ситуация развития», введенное Л. С. Выготским для обозначения главного компонента структуры возраста, трактуется как место человека в системе общественных отношений. Ведущая деятельность рассматривалась А. Н. Леонтьевым как деятельность, в которой дифференцируются другие виды деятельности, формируются и перестраиваются частные психические процессы и развивается личность [33; 34]. Очевидно, что понятия социальной ситуации развития и ведущей деятельности однозначно определялись авторами для детских возрастов, однако анализ поздних возрастов показал их значения для анализа жизненного цикла в целом. По нашему мнению, эти понятия имеют не столько частнонаучный смысл, сколько позволяют решать ряд взаимосвязанных методологических задач возрастной психологии, и прежде всего задачи создания четкой современной картины онтогенеза с уточнением ее специфических черт, расстановкой акцентов при изучении механизмов развития и выявлении узловых моментов в системе теоретических концепций и эмпирических знаний. В связи с этим системный анализ старости как возраста развития целесообразно, по нашему мнению, начать с определения ее в системе этих важнейших психологических координат.

Социальная ситуация развития в старости связана с отходом от активного участия в производительной жизни общества — с уходом на пенсию. И именно выход на пенсию некоторые теории старости признают началом этого возраста. Это представление подтверждает теория разобществления (Дж. Розен, Б. Ньюгартен), объясняющая многие личностные и когнитивные изменения пожилых удалением их от общества [29].

Важнейшим фактором разобществления является, по мнению В. Генри, незанятость старых людей, которая усугубляется уменьшением их жизненной активности и энергии. Незанятость рассматривается как совокупный процесс, психосоциальное явление, которое объясняется как психологией данного индивидуума, так и воздействием на него общества, включающего или выключающего его из социальной жизни. Общество может возложить на старого человека обязанности. Но оказывается, что если общество не накладывает на старого человека обязанностей, то он не может, тем не менее, освободиться от обязанностей по отношению к самому себе. В связи с этим внешние социальные факторы поведения и его мотивы у старого человека отходят на второй план, а на первый план выходят внутренние его потребности. Старый человек таким образом интровертируется и начинает более всего любить себя, остается привязанным к самому себе.

У старого человека, как рассуждает В. Генри, меняется мотивация трудовой деятельности. Человек стремится к труду в послепенсионные годы уже не с целью содержать себя, а ради труда, который приобретает эмоциональную окраску. Старый человек анализирует свою работу только по отношению к самому себе, а не к общественной деятельности, как способность выполнять работу, как самооценку (цит. по: [28. С. 71]).

Разобществление проявляется в предпенсионном возрасте или сразу после выхода на пенсию. Кроме прекращения трудовой деятельности и вследствие этого ухудшения материального состояния и падения социального престижа, человек на этой стадии жизненного пути теряет родных и близких, отделяется от приобретших самостоятельность детей. Эта утрата прежних социальных ролей в совокупности с ухудшением состояния здоровья и спадом умственной деятельности ведет к нарушению сложившегося динамического стереотипа личности, к изменению ее мировоззрения и поведения.

Рассматривая с этой позиции современную семью и систему взаимоотношений поколений в ней, Д. Бромлей отмечает, что традиционная патриархальная семья распадается, что старики — отцы семейства уже не играют прежней роли, что молодое поколение не нуждается в поддержке старого, а старое вовсе отходит от семьи, не выполняя роли дедушек и бабушек. Наряду с общей характеристикой возраста Д. Бромлей, подобно В. Генри, указывает на индивидуальные различия в разобществлении. Некоторые старые люди упрямо сопротивляются давлению, ограничивающему их жизненное пространство. Некоторые из них отказываются уходить на пенсию до тех пор, пока их не заставляет это сделать плохое здоровье. Некоторые умирают такими, какими они жили, активными и деятельными. Некоторые отказываются принять совет, даже когда он дается из лучших побуждений и согласуется с их собственными интересами, если этот совет означает отказ от деятельности, которая занимает центральное место в их жизни (цит. по: [28. С. 71]).

Большое значение Д. Бромлей придает половым различиям в протекании старения человека, он указывает на специфику процесса разобществления у женщин и у мужчин. Д. Бромлей говорит, что у женщины разобществ-

ление тоже имеет место. Однако ее задача может быть проще, так как она, даже будучи одинокой, должна приспособливаться к неожиданному уходу на пенсию. Женщина в разное время выполняет роль дочери, матери, бабушки, жены или родственницы. Ее положение существенно зависит от структуры семьи, для мужчины же более существенны перемены в положении на службе и финансовом обеспечении, в статусе и др. [1].

9. Какие личностные и когнитивные изменения обуславливает социальная ситуация развития в старости?

По мнению Д. Бромлей, отход, «отступление» от жизни в цикле старения имеет три стадии: * **удаление от дел** (65—70 лет), **дряхлость, болезненная старость и смерть**. Первая из этих стадий характеризуется повышением впечатлительности (восприимчивости) к нарушениям жизненного стереотипа и «психическим беспорядкам» в ближайшем окружении; увеличивающейся потребностью к коммуникации, обострением чувства родства и привязанностей к близким людям; освобождением от служебной роли и общественных дел или продолжением некоторого рода деятельности с целью поддержания авторитета и власти; адаптацией к новым условиям жизни без постоянных и напряженных занятий; ухудшением физического и умственного состояния.

Старость характеризуется Д. Бромлей весьма лаконично: полная незанятость в обществе, отсутствие каких-либо ролей, кроме семейных, растущая социальная изоляция, постепенное сокращение круга близких людей, особенно из среды сверстников, физическая и умственная недостаточность [1].

По мнению многих зарубежных и отечественных психологов, в связи с осознанием последствий, связанных с уходом человека из активной профессиональной и общественной жизни, период принятия решения завершить общественную и трудовую деятельность и сам выход на пенсию оказывается наиболее трудным для стареющего человека. Н. Ф. Шахматов писал, что к этому периоду для человека становится ясным, что его опыт и знания менее значимы для общества, чем перспективность и оперативность молодого работника, что общество не обнаруживает желаний считаться с его старыми привычками, стилем и образом жизни. Старику остается только согласиться, что его **былая** роль активного участника общественной жизни перемещена ныне в область морально-нравственного примера [63].

В этой ситуации для всех пожилых людей в большей или меньшей степени типичны нерешительность, тревожность и амбициозность; а при принудительном или неожиданном уходе на пенсию с большой вероятностью развиваются невротические расстройства и иные формы неадекватного поведения [63] — это и есть «синдром отставки». Как указывают В. И. Слободчиков и Е. И. Исаев [52], уход на пенсию составляет центральный момент ситуации развития в период старости. В психологии говорят о «шоке отставки». Отставка (или выход на пенсию) означает отделение человека от рефе-

рентной ему группы, от того дела, которому он посвятил долгие годы. Человек теряет важную социальную роль и значимое место в обществе.

Потеря общественного и социально значимого места сопряжены с потерей источников социально-психологических стимуляций, с разрывом сложившихся профессиональных и межличностных отношений. Сужается круг общения человека, что в свою очередь приводит к изменениям в его личности.

Выход на пенсию для многих людей сопровождается значительным ухудшением материального положения. Это вынуждает их ограничивать себя в том, в чем раньше они себе никогда не отказывали. Материальная ограниченность или зависимость от своих детей вызывает целый ряд негативных психологических переживаний [52].

Прекращение активной профессиональной деятельности приводит к тому, что психологические процессы (мышление, память, внимание и т. д.) не получают полноценной нагрузки, снижается уровень их функционирования. При отсутствии ситуации передачи профессиональных знаний другим снижается и профессиональная компетентность. Авторы ссылаются на исследования Г. Томе, который зафиксировал зависимость психического состояния пожилого человека от состояния здоровья и его социального окружения. Ухудшение общего состояния здоровья было выявлено прежде всего у тех мужчин и женщин, семья которых по причине смерти родственника или переезда от детей стала меньше, и тем самым сократились возможности для личных контактов. Удалось также проследить связь между общим состоянием здоровья и теми формами и способами, в которых воспринималось ухудшение ситуации: лица, состояние которых было оценено как благополучное, отвечали на трудности по работе, в хозяйственной или жилищной области скорее активно и конструктивно, а лица со значительным ухудшением здоровья, напротив, ждали решения их проблем извне, особенно со стороны членов их семей.

Психическое и соматическое здоровье и благополучие пожилых людей зависит от отношения к будущему. Масштаб жизненных планов, который является индикатором зрелой личности, значимо коррелирует с установленным врачами уровнем здоровья. Если окружающая среда продолжает побуждать и стимулировать человека, и особенно если будущее еще открывает перед ним известные возможности, то можно ожидать высокую степень постоянства поведения при выходе на пенсию [52].

Отечественные психологи отмечают, что изменение социальной ситуации развития приводит к динамике ведущих мотивов пожилого человека еще в период подготовки к выходу на пенсию [46]. При этом приводят исследования Томпсона, который выявил, что влияние смены социальной ситуации на мотивационную сферу проходит три стадии:

1. **Сбрасывание оборотов.** Этот этап характеризуется желанием человека освободиться от ряда трудовых обязанностей и стремлением сузить сферу ответственности, чтобы избежать внезапного резкого спада активности при выходе на пенсию.

2. **Перспективное планирование.** Человек старается представить свою жизнь на пенсии, наметить некоторый план тех действий или занятий, которыми он будет заниматься в этот период времени.
3. **Жизнь в ожидании пенсии.** Людьми овладевают заботы о завершении работы и оформлении пенсии. Они практически живут уже теми целями и потребностями, которые будут побуждать их к действиям в оставшийся период жизни (цит. по: [30. С. 879]).

С выходом на пенсию положение и роль людей изменяется. Они приобретают новый социальный статус. Теперь из группы, которую условно называют поколением руководителей, они переходят в так называемую группу людей «на заслуженном отдыхе», предполагающую снижение социальной активности. Для многих подобное изменение общественной роли оказывается одним из самых значительных событий, происходящих в период поздней зрелости.

Каждый человек, ушедший на пенсию, по-разному переживает это событие. В связи с тем, какое отношение формируется у него в процессе осознания данного факта, происходят соответствующие изменения в его мотивационно-потребностной сфере.

Одни воспринимают свой выход на пенсию как сигнал конца своей полезности, безвозвратной потери главного смыслообразующего мотива всей жизни. Поэтому они изо всех сил стараются подольше остаться на своем рабочем месте и работать до тех пор, пока хватает сил. Для таких людей работа — это стремление к определенным целям: от обычного поддержания материального благополучия до сохранения и преумножения карьерных достижений, а также возможность перспективного планирования, во многом определяющего их желания и потребности.

Отсутствие работы приводит человека к осознанию ослабления своей роли в обществе, а иногда и к ощущению ненужности и бесполезности. Иными словами, переход к жизни пенсионера служит для него сигналом «утраты власти, беспомощности и автономии» [30]. В этом случае человек сосредоточивает свои усилия на поддержании социального интереса, выражающегося в целенаправленном поиске тех видов деятельности, которые дают ему ощущение своей полезности и сопричастности к жизни общества [46].

10. В чем специфика альтернативных индивидуальных стратегий адаптации пожилых людей к изменению социальных условий жизни? Как влияют эти стратегии на характер возрастных изменений в позднем возрасте?

Все описанные выше исследования отечественных и зарубежных авторов обнаруживают, что изменение социальной ситуации в связи с выходом на пенсию переживается пожилыми людьми неодинаково, что обуславливает различие их стратегий адаптации к старости, совладания с ней.

Эта проблема заставляет задуматься над тем, насколько неизбежна, «фатальна» старость как психологический возраст. Конечно, в плане биологического возраста «от старости лекарства нет», но психологический возраст — это иное. Человек переходит в иной возраст в связи с изменением социальной ситуации развития. А если она не меняется, т. е. если человек не исключается из системы социальных связей, то вступает ли он в возраст «психологической старости»?

Социальные приобретения в прошлом, достигнутый за время работы материальный уровень жизни не избавляют человека от выбора стратегии старения. По сути, человек на пороге старости решает для себя вопрос: пытаться ли ему сохранять и формировать новые сферы своих социальных связей или перейти к жизни, ограниченной кругом своих житейских интересов и интересов близких, т. е. перейти к жизни в целом индивидуальной. Это решение определяет две основные стратегии адаптации — сохранение себя как личности и сохранение себя как индивида.

Попытка описать старость с позиций различных стратегий адаптации к возрастному фактору находит немало подтверждений в литературе. Так, чем больше стареющий человек способен к когнитивным перестройкам, тем в большей степени ощущает осмысленность своей жизни, большую удовлетворенность ею, чувствует себя в большей степени ответственным за свои поступки и решения, имеет цели в настоящем и будущем [29].

Исследования отечественных авторов показали, что при старении (нормальном и патологическом) существенным образом изменяются как нейродинамические параметры активности мозга, так и режим работы ЦНС, что часто выражается в ограничении внешнего и внутреннего перцептивного пространства отдельных или параллельно осуществляемых когнитивных процессов и обозначается как «сужение психической деятельности» [29]. Осознание и переживание неэффективности своей деятельности вызывает у пожилых людей форму активности, которая направлена на преодоление дефекта и которую можно рассматривать как изменение и развитие способа саморегуляции. По мнению авторов, совершенно очевидно, что в позднем периоде жизни имеет место внутреннее переустройство психических функций, обусловленное как изменениями в состоянии ЦНС, так и психосоциальными факторами. Это внутреннее переустройство требует изменения и способов опосредования. Мобилизация саморегуляции имеет адекватный адаптивный смысл, хотя иногда в своих проявлениях может приобретать гиперкомпенсаторный характер. Приведенные авторами данные показывают, что в позднем возрасте опосредование остается значимым способом регуляции активности в когнитивной сфере. Опосредующая деятельность на данном этапе жизни направляется на преодоление когнитивного дефицита и выстраивается в общий контекст деятельности как компенсаторный механизм саморегуляции. При этом происходит переструктурирование отношений между различными психическими процессами, что свидетельствует об адекватности понимания старения как особой стадии онтогенеза, характеризующейся не только дефицитностью отдельных

составляющих психической деятельности, но и мобилизацией новых дополнительных средств ее оптимизации, которые характеризуются различными уровнями сложности (от сугубо внутренних, например гиперконтроль за деятельностью, до чисто внешних — применения при чтении лупы).

На этапе позднего онтогенеза имеет место своеобразная дивергенция двух уровней психической активности: натуральные когнитивные способности обнаруживают отчетливую тенденцию к снижению, в то время как опосредование становится все более самостоятельной формой активности. Последняя может носить гиперкомпенсаторный характер и в этом смысле заменять собой реализацию актуальных задач и целей [29].

Э. Эриксон оставлял за старостью альтернативу исхода, но альтернатива эта, по мнению автора, в целом определяется характером прохождения предшествующих этапов жизни. Однако если рассматривать старость как ступень развития, то следует принять за ней право и необходимость выбора смысла и цели жизни, а следовательно, возможности прогрессивного или регрессивного изменения личности. В целом свободный, хотя и трудный, выбор позволяет характеризовать старость как возраст развития, возраст потенциальных возможностей и дает шанс противостояния тотальному угасанию. Итоговый выбор определяется решением задачи на смысл — смысл оставшейся жизни. В соответствии с этим выбором и соответственно стратегией адаптации в старости, ведущая деятельность в старости может быть направлена либо на сохранение личности человека (поддержание и развитие его социальных связей), либо на обособление, индивидуализацию и «выживание» его как индивида на фоне постепенного угасания физических, физиологических и психофизиологических функций. Оба варианта старения подчиняются законам адаптации, но обеспечивают различное качество жизни и даже ее продолжительность. В литературе наиболее полно описан второй вариант старения, при котором возрастные изменения проявляются в качественно своеобразной перестройке организма с сохранением особых приспособительных функций на фоне общего их спада. Эта стратегия адаптации предполагает постепенную перестройку основных жизненно важных процессов и в целом структуры регуляции функций в целях обеспечения сохранности индивида, поддержания или увеличения продолжительности жизни. Эта стратегия адаптации предполагает превращение «открытой» системы индивида в систему «замкнутую». В литературе указывается, что относительная замкнутость в психологическом плане контура регуляции в старости проявляется в общем снижении интересов и притязаний к внешнему миру, эгоцентризме, снижении эмоционального контроля, «заострении» некоторых личностных черт, а также в нивелировании индивидуальных качеств личности. Во многом эти личностные изменения обусловлены замкнутостью интересов старого человека на самом себе. Как отмечают многие авторы, неспособность пожилого человека что-либо делать для других вызывает у него чувство неполноценности, углубляемое раздражительностью и желанием спрятаться, чему способствует неосознавае-

мое чувство зависти и вины, которое впоследствии прорастает равнодушием к окружающим [2; 18].

Очевидно, что в случае стратегии адаптации к старости по принципу «замкнутого контура» этот возраст трудно было бы считать возрастом развития. Возможна, однако, альтернативная стратегия адаптации, когда пожилой человек стремится сохранить себя как личность, что связано с поддержанием и развитием его связей с обществом. В этом случае в качестве ведущей деятельности в старости можно рассматривать структуризацию и передачу опыта. Другими словами, позитивная эволюция в старости возможна в том случае, если пожилой человек найдет возможность реализовать накопленный опыт в значимом для других деле и при этом вложить в это частицу своей индивидуальности, своей души. Тиражирование своего опыта, плодов своей жизненной мудрости делает пожилого человека значимым для общества (хотя бы с его собственной точки зрения) и тем самым обеспечивает сохранность и его связей с обществом, и самого чувства социальной причастности обществу. Спектр таких социально значимых видов деятельности может быть самым широким: продолжение профессиональной деятельности, писание мемуаров, воспитание внуков и учеников, преподавание и многие другие дела, к которым всегда тянулась душа. Главное здесь — момент творчества, которое позволяет не только повысить качество жизни, но и увеличить ее продолжительность. Именно этот вид ведущей деятельности обеспечивает в старости внутреннюю интегрированность, необходимые социальные связи, отвлекает от навязчивых мыслей о здоровье, укрепляет чувство собственного достоинства, позволяет поддерживать преимущественно хорошие и теплые отношения с окружающими.

Сохранение себя как личности, реализация потребности в систематизации и передаче своего опыта последующим поколениям связаны с осмыслением своего существования — нынешнего и прошлого. Б. Г. Ананьев показал, что размышления над вопросами, связанными со смыслом жизни, оказывают принципиальное влияние на характеристику завершающих фаз жизненного пути [4; 5]. По мнению автора, парадокс завершения жизни заключается в том, что «умирание» форм человеческого существования наступает раньше «физического одряхления» от старости, и в условиях социальной изоляции происходит ломка, сужение смысла жизни, что приводит к деградации личности. Таким образом, сохранность личности в старости связана с сопротивлением условиям, благоприятствующим такой изоляции. Многие исследователи возрастных аспектов осознания и переживания смысла жизни указывают на важность и самого факта, и результатов этого осознания для выбора пути старения. Так, В. Э. Чудновский [60; 61], рассматривая смысл жизни как идею, содержащую в себе цель жизни, как обобщенное итоговое отношение к жизни, в котором отражена взаимосвязь настоящего, прошлого и будущего, указывает, что в старости убывающие силы направляют человека на поиск смысла жизни.

11. Каковы современные представления о ведущей деятельности в старости?

Этот вопрос остается дискуссионным. Наша точка зрения заключается в том, что ведущей деятельностью в старости можно считать внутреннюю работу по структуризации и передаче своего жизненного опыта. Выше была также упомянута позиция А. Г. Лидерса, который понимает под этим работу, направленную на принятие своего жизненного пути [35].

Теоретически состоятельной и практически плодотворной является попытка Н. С. Пряжникова рассмотреть проблему социальной ситуации развития и ведущей деятельности в старости в связи с проблемой периодизации этого возраста [44]. В предложенной им периодизации старости акцент был сделан не столько на хронологическое развитие, сколько на социально-психологическую специфику каждого из выделенных периодов.

Психологические характеристики и особенности личностного самоопределения отдельных периодов старости (по Н.С. Пряжникову [44]):

1. **Пожилой, предпенсионный возраст (примерно с 55 лет до выхода на пенсию)** — это, прежде всего, ожидание, а в лучшем случае — подготовка к пенсии. В целом период характеризуется следующими положениями.

1) *Социальная ситуация развития:*

^ Ожидание пенсии: для кого-то пенсия воспринимается как возможность «поскорее начать отдыхать», для кого-то — как прекращение активной трудовой жизни и неясность, что делать со своим опытом и еще немалой оставшейся энергией.

^ Основные контакты еще носят больше производственный характер, когда, с одной стороны, коллеги могут ожидать, чтобы данный человек поскорее ушел с работы (а сам человек это чувствует), а с другой стороны, человека не хотят отпускать, и он сам втайне надеется, что пенсия для него наступит позже, чем для многих его сверстников.

^ Отношения с родственниками, когда, с одной стороны, человек еще может в немалой степени обеспечивать свою семью, включая и внуков (и в этом смысле он «полезен» и «интересен»), а с другой стороны, предчувствие своей скорой «ненужности», когда он перестанет много зарабатывать и будет получать свою «жалкую пенсию».

^ Стремление воспитать, подготовить себе «достойную замену» на работе.

2) *Ведущая деятельность:*

^ Стремление «успеть» сделать то, что еще не успел (особенно в профессиональном плане), а также стремление оставить о себе «добрую память» на работе.

^ Стремление передать свой опыт ученикам и последователям.

^ При появлении внуков люди предпенсионного возраста как бы «разрываются» между работой, где они хотят максимально реализовать себя, и воспитанием своих внуков, которые для них не менее важны (это ведь тоже продолжение их рода).

^К концу предпенсионного периода (особенно если вероятность ухода с данной работы очень высокая) наблюдается стремление выбрать себе занятие на пенсии, как-то спланировать свою дальнейшую жизнь.

2. **Период выхода на пенсию (первые годы после выхода на пенсию)** — это, прежде всего, освоение новой социальной роли, нового статуса. В целом этот период характеризуется следующим:

1) *Социальная ситуация развития:* %

^Старые контакты (с коллегами по работе) в первое время еще сохраняются, но в дальнейшем становятся все менее выраженными.

^В основном контакты с близкими людьми и родственниками (соответственно со стороны родственников требуется особая тактичность и внимание к еще «неопытным» пенсионерам).

^Постепенно появляются друзья-пенсионеры или даже другие, более молодые люди (в зависимости от того, чем будет заниматься пенсионер и с кем ему придется общаться, например, пенсионеры-общественники сразу же находят для себя новые сферы деятельности и быстро обзаводятся новыми «деловыми» контактами).

^Обычно родные и близкие стремятся к тому, чтобы пенсионер, «у которого и так много времени», больше занимался воспитанием внуков, поэтому общение с детьми и внуками также является важнейшей характеристикой социальной ситуации пенсионеров.

2) *Ведущая деятельность:*

^Прежде всего, это «поиск себя» в новом качестве, это проба своих сил в самых разных видах действительности (в воспитании внуков, домашнем хозяйстве, хобби, новых отношениях, общественной деятельности и т. п.) — это самоопределение методом «проб и ошибок»; фактически у пенсионера времени много, и он может себе позволить это (правда, все это происходит на фоне ощущения того, что «жизнь с каждым днем все уменьшается и уменьшается»).

>^Для части пенсионеров первое время на пенсии — это продолжение работы по своей основной профессии (особенно когда такой работник получает пенсию и основную зарплату вместе); в этом случае у работающего пенсионера значительно повышается чувство собственной значимости.

^Все более усиливающееся стремление «поучать» или даже «стыдить» людей более молодого возраста.

^Для части пенсионеров это может быть стремление спокойно осмыслить всю прожитую жизнь: кто-то даже пытается в этот период начать писать «мемуары», а кому-то непременно нужно поделиться своим опытом и переживаниями.

3. **Период собственно старости (через несколько лет после выхода на пенсию и до момента серьезного ухудшения здоровья)**, когда человек уже освоил новый для себя социальный статус, характеризуется примерно следующим:

1) *Социальная ситуация развития:*

- ^Общение в основном с такими же старцами.
- ^Общение с членами своей семьи, которые либо эксплуатируют свободное время старика, либо просто «опекают» его.
- ^Некоторые пенсионеры находят для себя новые контакты в общественной деятельности (или даже в продолжающейся профессиональной деятельности).
- ^Для части пенсионеров меняется значение отношений с другими людьми, например, некоторые авторы отмечают, что многие ранее близкие для старика связи постепенно «теряют свою прежнюю интимность и становятся более обобщенными».

2) *Ведущая деятельность:*

- ^Досуговое увлечение (нередко пенсионеры меняют одно увлечение за другим, что несколько опровергает представление об их «ригидности»; они по-прежнему продолжают искать себя, искать смыслы в разных деятельности). Главная проблема такого поиска — «несоразмерность» всех этих деятельностей по сравнению с предыдущей («настоящей») работой.
- ^Стремление всяческими путями подтвердить свое чувство собственного достоинства, согласно принципу: «Пока я делаю хоть что-то полезное для окружающих, я существую и требую к себе уважения».
- Для части стариков в этот период (даже когда здоровье еще достаточно хорошее и нет никаких причин «прощаться с жизнью») ведущей деятельностью может стать подготовка к смерти, что выражается в приобщении к религии, к частому хождению на кладбище, в разговорах с близкими о «завещании».

4. **Долгожительство в условиях резкого ухудшения состояния здоровья** существенно отличается от старости без особых проблем со здоровьем. Поэтому есть смысл выделить особенности именно такого варианта старости.

1) *Социальная ситуация развития:*

- ^В основном общение с родными и близкими, а также с врачами и соседями по палате (если старец находится на стационарном лечении).
- ^Также это соседи по палате в домах для престарелых (в основном старцев передают в такие дома, когда за ними нужен особый уход).
- √К сожалению, во многих домах такой уход фактически хуже, чем в домашних условиях. Например, даже в такой благополучной стране, как Франция, 8 % здоровых стариков умирают в первую неделю поступления в дома для престарелых, 29 % — в первый месяц, 45 % — в первые полгода. Государственные дома для престарелых «отличаются плохими санитарными условиями, большой скученностью, жестким режимом, плохо организованным досугом, неквалифицированным обслуживанием. Многие старики просто спиваются» [44].

2) *Ведущая деятельность:*

^Лечение, стремление хоть как-то бороться с болезнями.

^Стремление осмыслить свою жизнь. Очень часто это стремление приукрашивать свою жизнь, человек как бы «цепляется» за все лучшее, что было (и чего не было) в его жизни. В этом состоянии человек хочет оставить после себя что-то хорошее, значимое, достойное и этим как бы доказать себе и окружающим: «Я жил не зря». Или покаяться в чем-то недостойном*.

5. **Долгожительство при относительно хорошем здоровье (примерно после 75—80 лет и старше)** может характеризоваться следующими положениями.

1) *Социальная ситуация развития:*

^Общение с близкими и родными людьми, которые начинают даже гордиться, что в их семье живет настоящий долгожитель. В какой-то мере эта гордость эгоистична: родные считают, что в их роду хорошая наследственность и что они также долго проживут. В этом смысле долгожитель — символ будущей долгой жизни для других членов семьи.

v^у здорового долгожителя могут появиться новые друзья и знакомые.

^Поскольку долгожитель — явление редкое, то пообщаться с таким старцем стремятся самые разные люди, включая представителей средств массовой информации, поэтому круг знакомых у долгожителя может даже несколько расшириться.

2) *Ведущая деятельность:*

^Она во многом зависит от наклонностей данного человека, но в любом случае это достаточно активная жизнь (иногда даже с излишествами, характерными для здорового зрелого человека). Вероятно, для сохранения здоровья важны не только предписания врача, но и само чувство здоровья (или «чувство жизни») [44].

12. К каким практическим выводам приводит психологический анализ социальной ситуации развития в старости?

Глубокий анализ социальной ситуации развития в старости был проведен О. В. Красновой, председателем региональной общественной организации «Центр "Геронтолог"», которая рассмотрела эту проблему в практическом аспекте — в социально-психологическом аспекте улучшения жизни пожилых людей в современных условиях. Автор подчеркивает, что процесс старения населения в России происходит на фоне резкого изменения социальной ситуации пожилых людей, формирования в общественном сознании новых ценностных ориентации и установок. Значительное изменение мировоззрения и социального окружения нарушает идентичность пожилых людей, дестабилизирует их психическое состояние, снижает уровень социально-психологической адаптации. Картина общества, предстающая перед че-

ловеком, не имеет стабильности, неопределенным видится не только будущее, но и прошлое. Это дезорганизует пожилых людей, усиливает у них напряженность, вызванную неудовлетворительным самочувствием в связи с возрастными изменениями в организме и новым, непривычным статусом, обусловленным выходом на пенсию. В связи с этим для пожилых людей в условиях современной социальной ситуации нашего общества более важными становятся не высокая оценка всей прожитой жизни и цельности своей личности, а внешние показатели жизненного благополучия: наличие работы, роль в семье, оказание помощи семье.

Присвоение внешней социальной роли пожилых заставляет людей играть эту роль, т. е. считать, что они «прожили достойную жизнь», что они «достойные» и в то же время «обездоленные», «ограбленные государством», нуждающиеся в социальной защите люди. Налицо осознанная позитивная социальная идентичность пожилых. В то же время, по мнению автора, особенности негативной социальной идентичности заключаются в том, что она не осознается большинством пожилых. Они стараются компенсировать ее за счет приписывания себе и своей группе (группе пожилых) положительных индивидуальных и личностных качеств, и поэтому в структуре их личности существуют противоречия. При этом есть основания считать, что более молодые люди также оценивают пожилых людей по внешним социальным ролям, т. е. принимают образ «обездоленного» государством пожилого, признают их большой жизненный опыт, уважают и жалеют их, сочувствуют им [28].

На основании проведенного анализа, О. В. Краснова делает вывод, что пожилые люди адаптировались к современной социальной ситуации путем включения защитных механизмов [28]. Далее автор подводит некоторые итоги и определяет практические шаги решения проблемы адаптации пожилых и новой социальной ситуации. При этом подчеркивается, что современная социальная ситуация как фактор адаптации пожилых людей характеризуется зарождением новой конфигурации общества, в котором разрушаются существовавшие особенности социального поведения, система социальной регуляции, отсутствуют ценностно-ориентационные основы новой регуляции, наблюдается кризис социальных ценностей и идеалов советского общества, в котором выросли и состарились нынешние пожилые люди. Логика развития новой социальной ситуации в стране ведет к переоценке и изменению ценностей общества и пожилого человека в нем, переосмыслению жизни пожилыми людьми, что приобретает характер социальной адаптации. При этом социальная адаптация пожилых осуществляется за счет включения защитных механизмов:

- ^проявляется высокая степень позитивности личностной и социальной идентичности;
- ^осуществляется компенсация негативной социальной идентичности пожилых за счет приписывания себе положительных личностных качеств при игнорировании неблагоприятных данных о себе;
- ^появляется новый феномен — инкорпоризация пожилых, т. е. замыкание их интересов на проблемах узкого социального пространства.

Поэтому особое значение приобретает становление и развитие системы социально-психологической поддержки пожилых людей. Общество должно реально взять на себя заботу о них. При этом не требуется, например, перенимать их ценности или пытаться изменить мировоззрение пожилых людей. Помощь пожилым людям должна быть оказана на «внешнем» уровне — не только повышение пенсий, но и оказание уважения, внимания, т. е. того, что помогает им чувствовать себя компетентными. Для этого необходима государственная программа обеспечения социальной и психологической помощью пожилых.

Во-первых, необходимо совершенствование информационного обеспечения: средства массовой информации должны формировать образ «позитивной старости».

Во-вторых, создание социальных клубов пожилых людей и геронтопсихологических центров должно помочь в решении проблем, стоящих перед стареющим человеком, снять психологическую напряженность, содействовать выработке самоуважения, уверенности в собственных силах [28].

Проблеме психологической помощи пожилым людям посвящена последняя глава книги. В первой главе сформулирован основной критерий старости как психологического возраста — изменение социальной ситуации, связанной с отходом от активного участия в жизни общества. Психологически старость — это постепенное отступление, уход из общества. Если человек сохраняет свое место в обществе или изменяет его, но продолжает жить интересами общества, то психологически его возраст можно характеризовать как длящуюся зрелость.

3.2. Представление о старости и старении в биологии и психологии

13. В чем специфика позиции биологов относительно процесса старения? Каковы наиболее известные биологические теории старения?

Исследование процесса старения, являющееся предметом изучения различных медико-биологических, психологических и социологических школ, показывает, что в течение жизни наступает определенный момент, в котором процесс развития, т. е. обогащения и усложнения функционирования внутренних органов, а также соответствующего обеспечения организма, замедляется, а в последствии переходит в стадию регресса, или инволюции, что получило название старения [29].

Понятия о сущности, причинах и механизмах старения со временем менялись. Это связывалось не только с развитием научных знаний, но и с изменением особенностей старения в обществе. Росла прежде всего средняя продолжительность жизни, последняя определялась изменением условий

жизни и социального строя, успехами медицины и другими преимуществами прогресса и цивилизации [29].

По мнению исследователей в области биологии, старение и смерть являются базовыми, сущностными биологическими свойствами, отражающими функционирование и эволюцию всех живых организмов, включая человека. Биологи исследуют организм, пытаются измерить природу и предел возрастных изменений, понять, чем вызваны эти изменения, как их можно контролировать,* корректировать, как можно смягчить последствия процесса старения. В этой связи биологическая наука располагает рядом теорий, непосредственно затрагивающих тематику процесса старения человека. Наиболее распространены в научном мире за рубежом две из них. Это теории «программированного старения» и «^программированного старения» [25].

«Программированное» старение

Представители теории «программированного» старения исходят из того, что функционирование живого организма запрограммировано природой лишь на период его активной жизнедеятельности, включающей в себя развитие, т. е. рост организма, и способность к репродукции. Сторонники этой теории аргументируют свой вывод тем, что в природе всегда действовал и продолжает действовать закон естественного отбора, и поэтому старые особи в естественных условиях встречаются крайне редко: прежде чем стать старыми, они либо погибают сами, либо их уничтожают свои же сородичи. В живой организм генетически заложена биологическая активность, распространяющаяся только на период его так называемой биологической «полезности». Представители некоторых теорий старения, как например, так называемых теорий «часов», исходят из того, что изменения, связанные со старением, подконтрольны своего рода биологическому датчику, основная функция которого состоит в том, чтобы следить за «расписанием» развития биологического организма до тех пор, пока он не достигнет половой зрелости и способности размножения. После выполнения программы или в отсутствие таковой расстраивается деятельность гипоталамуса и эндокринной системы, что приводит организм к снижению его физиологических функций [25].

«Непрограммированное» старение

Представители теории «программированного» старения исходят из положения, согласно которому к процессу старения подключены генетические механизмы, благодаря действию которых происходит эволюция живой природы. Однако в процессе изменений, связанных со старением, могут действовать и другие механизмы, не включенные в генетическую программу, которые оказывают «непрограммированное» воздействие на организм. Такое воздействие может происходить в результате случайного повреждения клетки, необычного воздействия на молекулы, которые, в свою очередь, изменяют структуру клетки, ее функцию и сам процесс метаболизма. Эти необычные изменения могут затронуть и молекулу ДНК, несущую в себе генетическую информацию.

В результате нормальных метаболических процессов в пределах клеток могут образовываться ядовитые побочные продукты типа свободных радикалов. Их вредному воздействию противостоят несколько механизмов защиты клеток. Однако свободные радикалы могут повредить мембрану клетки и вызвать сбой в передаче генетической информации ДНК [25].

Обе эти биологические теории старения являются очень общими, слишком широко трактуемыми причины процессов инволюции, происходящих в старости. В рамках этих подходов находит место и теория оснда воположника отечественной геронтологии А. А. Богомольца, который связывал старение с дисгармонией физиологических процессов организма, и теория И. И. Мечникова, рассматривающего старение как процесс интоксикации [67].

Биологические теории старения являются наиболее обоснованными и верифицированными (в плане психологических исследований старости мы будем говорить не о теориях, а лишь о подходах к проблеме). Однако биологические теории не учитывают дифференциации двух аспектов старости — физиологического и психологического и роль психологического фактора в удлинении человеческой жизни [56].

14. Чем характеризуются социально-психологические подходы к старению и старости?

Исключительно биологическое или исключительно социальное определение старения — это узкий подход к самому процессу старения. Дж. Биррен, проанализировав литературу по старению, пришел к следующему выводу: биологи обеспечивают определение старения (старости) чаще, чем психологи, а социологи никогда его не дают [79]. При этом и психологи, и биологи используют показатель протяженности жизни как зависимую переменную. Однако первые значительно реже используют ее, чем вторые, а чаще интересуются аспектами поведения только некоторых компонентов, которые могут быть отнесены к протяженности жизни. По этой причине определения старения, которые чаще предлагаются биологами, имеют ограничения для работы в психологии. Шрутц и Биррен предложили рассматривать старение как процесс, состоящий из трех компонентов. Процесс биологического старения, который ведет к возрастанию уязвимости организма и высокой вероятности смерти, они определили как *senescing* (от *senescence* — старение). Наравне с ним происходят изменения в социальных ролях, что влечет за собой изменение паттернов поведения и изменения социального статуса. Этот вид старения определен как *eldering* (от *elder* — старые люди, старшие). К этим двум процессам можно добавить психологическое старение, называемое *geronting* (от *gerontology* — учение о старости, геронтология). Этот процесс соответствует выбору адаптации к процессам старения, принятию решений и стратегий справляться с трудностями [29]. Однако

еще раньше к такому же выводу пришел Б. Г. Ананьев [5]: необходимо более многосторонне изучать комплексные критерии возрастной периодизации, вычленять в них биологические, психологические и социальные составляющие и устанавливать их взаимосвязи. По ходу исследования проблем психического старения отчетливо отмечаются проступающие связи последнего с социальными изменениями, сопутствующими этому возрастному периоду. Биосоциальная сущность человека дает основание рассматривать личностно-психологические изменения позднего возраста как совокупность взаимовлияния биологического и социального в их генезисе [29].

В соответствии с этим Дж. Тернер и Д. Хелмс делят старение на три взаимосвязанных и взаимоперекрывающихся процесса:

- ^ психологическое старение — как индивид представляет себе свой процесс старения (например, молодые люди могут чувствовать себя психологически более старыми); специфическое ощущение психологической старости, при котором отмечаются как объективные признаки (снижение интеллектуальных способностей, сужение эмоциональной сферы), так и субъективные проявления. Ощущение старости реализуется в специфике отношения индивида к процессу своего старения при сравнении с процессом старения других людей. Здесь можно говорить о психологической асимметрии своей и «чужой» старости, когда индивиду представляется, что он стареет быстрее или медленнее, чем все остальные;
- S биологическое старение — биологические изменения организма с возрастом (инволюция);
- S социальное старение — как индивид связывает старение с обществом; поведение и выполнение социальных ролей пожилыми [29].

По мнению К. Виктор, биологический подход также акцентирует внимание на физиологической стороне старости, психологический — на мыслительных и психических аспектах старения, социальный — изучает старость в социальном контексте по трем направлениям:

- S индивидуальные переживания пожилого человека;
- S место пожилого человека в обществе;
- S проблемы старости и их разрешение на уровне социальной политики.

Таким образом, во всех этих подходах можно вычленить общие представления о вопросах, которые являются социально-психологическими:

- ^ процесс старения личности как члена группы и переживание старости в непосредственном социальном окружении, место пожилой личности в обществе, отношение индивида к своему процессу старения, социальная адаптация к процессу старения, изменение социального статуса и социальных ролей, позиция общества по отношению к стареющим и старым людям, фактическое место стариков среди других возрастных групп, их функции в обществе [29].

15. Каковы представления о старости в экзистенциальной психологии и психоанализе?

Определение феномена старости можно найти в экзистенциальной психологии в связи с важной для экзистенциализма проблемой индивидуальной ответственности за свое существование. Экзистенциализм признает, что человеческое существование имеет основание — судьбу но люди свободны создавать на этом основании многое соответственно свдему выбору Так, один из основоположников экзистенциализма К. Ясперс считал старость благоприятным и естественным периодом жизни. Он писал, что в старости способности угасают, но их заменяют обширные богатства накопленного опыта; сдержанность, житейская упорядоченность, самообладание придают духовному существованию оттенок чего-то приглушенного, незыблемого [98]. Поэтому старости не нужно бояться, у нее есть свои преимущества, и ослабление страха смерти, мучающего человека на протяжении жизненных фаз, не главное из них. Старость может быть прекрасной. Человек физически слаб и не может, как прежде, предаваться радостям плоти, но он свободен от их диктата, а это поможет избавиться от суеты, в которой проходило его предыдущее существование. Старик скован телесно, но в то же время свободен от телесности, более духовен. Если человек в старости достиг мудрости — он добр, терпим и снисходителен к слабостям других, потому что уже ни с кем не соперничает, «насыщен жизнью». К. Ясперс подчеркивал, что свойственные юности качества сменяются памятью зрелого возврата и возможным катарсисом старости [98]. Понятие катарсиса старости переросло позднее в идею «последнего взгляда», о котором писал Ясунари Кавабата: «... накануне расставания с миром глаза старого художника обретают духовную ясность, позволяющую видеть земную жизнь в печальном, но умиротворенном, по особенному красивом освещении, которое, вероятно, и является истинным» (цит. по: [62. С. 322—323]). %

Среди различных психологических школ и направлений наибольший вклад в раскрытие понятия старости внес психоаналитический подход.

Карл Юнг придавал большое значение изучению проблем, как он называл, «второй половины жизни» человека. Для него середина жизни являлась критически поворотным моментом, когда перед индивидом открывались новые возможности для саморазвития. Человеку уже не требовалось устанавливать столько внешних связей, ему не нужна форсированная социализация. В зрелом возрасте человек в основном поглощен внутренней работой самопознания (самореализации), которую Юнг назвал «индивидуацией». Человек во второй половине жизни может обрести новое полновесное развитие своей личности. Человек в этом возрасте способен принять в своем «Я» как «женское», так и «мужское» начало. Юнг придавал большое значение символическому и религиозному опыту в обретении состояния гармонии между индивидом и окружающим его миром. По мнению К. Юнга, потребность выработать целостный взгляд на свою жизнь, обращенность внутрь себя, самосозерцание являются долгом и необходимостью в старости. Результатом этой психологической перестройки является появление

новой жизненной позиции, рационального взгляда на свое существование и вместе с тем созерцательного устойчивого психического и нравственного равновесия. К. Юнг считал, что закат человеческой жизни должен иметь собственное значение, а не быть жалким придатком к заре жизни. В связи с этим К. Юнг считал непоправимой ошибкой «проводить сумерки жизни в соответствии с программой ее зари», нести «в сумерки закон утра». Успешность, адаптивность старения определяется тем, насколько человек оказывается подготовленным к вступлению в новую фазу жизни, к тем задачам, которые несет с собой поздний возраст. Поэтому, рассуждая об учащении нервных срывов при старении, К. Юнг видел их причину в том, что во вторую половину жизни люди вступают неподготовленными [100].

Альфред Адлер, изучая роль мотивации в поведении человека, считал, что основной мотивационной силой в жизни человека является чувство его собственной неполноценности. Любой индивид в той или иной степени испытывает это чувство. Особенно остро неполноценность ощущается человеком в детском возрасте, ибо тогда властные жизненные позиции являются исключительной привилегией взрослых. Некоторые люди испытывают это чувство более остро, чем другие, особенно когда речь идет о человеке с физическими недостатками или о тех, с кем в детстве слишком строго обращались. Адлер считал, что на протяжении всей своей жизни индивид стремится в той или иной степени компенсировать это первичное чувство неполноценности. Это стремление может принять как позитивную направленность и выразиться в достижении больших успехов в жизни индивида, в преодолении его физических недостатков, так и негативную окраску в виде демонстрации чрезмерной властности в отношениях с другими людьми. Сам Адлер полагал, что преодоление чувства неполноценности возможно через деятельное участие в судьбе людей, через сопереживание, сопричастность, формирование и развитие «социального интереса» [68].

Теория А. Адлера могла бы стать чрезвычайно плодотворной для разработки психологической проблемы старости. Ситуация снижения физических и физиологических возможностей в старости приводит к неспособности вести прежний образ жизни, к необходимости от чего-то отказываться, что-то менять. К данной ситуации применим принцип компенсации, предложенный А. Адлером, его «основной психологический закон» о диалектическом превращении органической недостаточности через субъективное чувство неполноценности в психическое стремление к компенсации и сверхкомпенсации. Используя предложенный А. Адлером принцип (согласно которому препятствие вводит в развитие психики перспективу будущего, которая, в свою очередь, создает стимул для стремления и компенсации), Л. С. Выготский отмечал, что стремление компенсировать дефект порождается не внутренними причинами, а внешними факторами — социальной средой. Таким образом, речь идет о социальной компенсации дефекта, о «социальном протезе», который должен заменить работу реальных физиологических систем [14]. Для пожилых и старых людей в качестве такого «социального протеза» может выступить система социальной помощи. Для ее работы идеи Адлера в ре-

шении проблем пожилого человека достаточно конструктивны. Он предлагает снимать чувство неполноценности и сопутствующие невроты, помогая индивиду найти смысл жизни в оказании помощи другим людям, добиться такого состояния, когда ощущение принадлежности к социальной общности не покидало бы старого человека [25; 38].

Наибольший вклад в развитие геронтопсихологии, собственно психологической концепции старости внесла теория Эрика Эриксона о восьми стадиях развития личности. Для каждой стадии жизненного цикла характерна специфическая задача, которая выдвигается обществом, и каждая стадия имеет определенную цель в достижении того или иного социально-ценного качества [66].

Восьмая стадия жизненного пути — старость — характеризуется достижением новой завершенной формы эгоидентичности. Человек, который проявил заботу в отношении людей и приспособился к успехам и разочарованиям, неотъемлемым от жизни, выступил в роли родителя детей и создателя вещей и идей, обретает высший уровень целостности личности. Э. Эриксон отмечает несколько составляющих такого состояния души: это все возрастающая личностная уверенность в своей приверженности к порядку и осмысленности; это любовь человеческой личности как переживание мирового порядка и духовного смысла прожитой жизни, независимо от того, какой ценой они достигаются; это принятие своего жизненного пути как единственно должного и не нуждающегося в замене; это новая, отличная от прежней, любовь к своим родителям; это приязненное отношение к принципам прошлых времен и различной деятельности в том виде, как они проявлялись в человеческой культуре. Задача человека пожилого возраста, по Эриксону, состоит в том, чтобы достичь целостности развития своего «Я» (Ego), уверенности в смысле жизни, а также гармонии, понимаемой как сущностное качество жизни отдельного индивида и всей Вселенной. Гармония противостоит дисгармонии, воспринимаемой как нарушение целостности, которое ввергает человека в состояние отчаяния и уныния. Осуществление этой задачи приводит человека к «ощущению чувства тождества с самим собой и длительности своего индивидуального существования как некоей ценности, которая, даже в случае необходимости, не должна быть подвергнута никаким изменениям». Отчаяние может иметь место лишь в случае осознания жизненной неудачи и отсутствия времени для исправления ошибок. Отчаяние и недовольство самим собой у пожилого человека часто проявляется через осуждение поступков других, особенно молодых людей. По Э. Эриксону, достижение чувства полноты жизни, исполненного долга, мудрости возможно в старости лишь в случае позитивного прохождения предшествующих стадий. Если главнейшие задачи предшествующих возрастов не были реализованы, старость сопровождается разочарованием, отчаянием и страхом смерти [66].

Теория Э. Эриксона вызвала огромный интерес у психологов и позднее была расширена Р. Пекком [119]. Р. Пек считал, что для достижения «успешной старости» человек должен решить три основные задачи, охватывающие три измерения его личности:

— Во-первых, это дифференциация «Эго» против поглощенности ролями. В ходе профессиональной деятельности человек поглощен ролью, диктуемой профессией. Пожилые люди в связи с выходом на пенсию должны определить для себя целый набор значимых видов деятельности так, чтобы их время было целиком заполнено различными видами активности. Если люди определяют себя только в рамках своей работы или семьи, то выход на пенсию, смена работы или уход детей из дома вызовет такой прилив отрицательных эмоций, с которыми индивидум может не справиться.

— Во-вторых, это трансценденция тела против поглощенности телом — измерение, имеющее отношение к способности индивидума избегать чрезмерного сосредоточения на все усиливающихся недомоганиях, болях и физических недугах, которыми сопровождается старение. По мнению Р. Пека, старые люди должны учиться справляться с ухудшением самочувствия, отвлекаться от болезненных ощущений и наслаждаться жизнью, прежде всего, через человеческие отношения. Это позволит им «шагнуть» за пределы поглощенности своим телом.

— И, наконец, трансценденция «Эго» против поглощенности «Эго» — измерение имеющее особое важное значение в старости. Старые люди должны осознавать, что, хотя смерть неизбежна и, возможно, не так уж далека, они должны ощущать себя легче от сознания того, что они внесли вклад в будущее через воспитание детей, через свои дела и идеи. Люди не должны предаваться мыслям о смерти (или, как это формулирует Р. Пек, не должны погружаться в «ночь эго»). Согласно теории Э. Эриксона, люди, которые встречают старость без страха и отчаяния, переступают через близкую перспективу собственной смерти благодаря участию в молодом поколении — наследии, которое их переживет [119].

Подобно стадиям Э. Эриксона, ни одно из измерений Р. Пека не ограничивается средним возрастом или старостью. Решения, принятые в начале жизни, выступают в качестве строительных блоков, из которых складываются все решения взрослого человека, а люди среднего возраста уже начинают разрешать проблемы грядущей старости [30].

3.3. Особенности личности пожилого человека

16. В чем заключается сущность дискуссии по поводу изменения ядра личности в старости?

Проблема изменения ядра личности в старости является одной из более дискуссионных в геронтопсихологии. Ранние взгляды, основанные на теоретических представлениях и наблюдениях за стариками, отстаивали нарастание негативных личностных характеристик в старости: раздражительности, ригидности, проявления реакционных социальных и политических установок.

Экспериментальные исследования личности в старости стали осуществляться с начала тридцатых годов. В основе этих исследований лежал метод возрастных поперечных срезов. Подробный обзор этих ранних работ приведен в работе Н. Ф. Шахматова [63]. Он описал исследования Э. Крепелина, в которых показано нарастание эгоцентризма, упрямства и подозрительности в старости как предвестников будущих болезненных изменений в позднем возрасте в форме старческой деменции. Упрямство пожилых людей Э. Крепелин объяснял затруднением ход&мыслей, «упадком энергии». Другие авторы объясняли потерю оригинальности, утрату индивидуальности в старости снижением уровня мышления в этом возрасте. В работах того времени повторяются рассуждения о консерватизме стариков, замкнутости, пессимизме, недоверчивости, подозрительности, иждивенчестве и обидчивости [63].

Эти данные относятся к ранним психологическим исследованиям личности. Более поздние зарубежные исследования, основанные на лонгитюдном методе, изменений ядра личности в старости не обнаружили [149]. Так, в широкомасштабном Сиэтлском лонгитюдном исследовании Шайи с соавторами [133] не обнаружили значимого нарастания ригидности в старости ни в личностной, ни в познавательной сфере.

Другие современные лонгитюдные исследования подвергли сомнению факт нарастания осторожности и неуверенности в себе в старости [80]. Эти исследования показали, что осторожность стариков обусловлена не боязливостью или неуверенностью, а их высокими требованиями к точности собственных ответов. Оказалось, что изменение инструкции, побуждающее стариков смело и открыто выдвигать различные предположения, практически уравнивало проявление осторожности у молодых и старых испытуемых [78; 116]. Ботвиник [80] построил ситуацию исследования таким образом, что решение, не предполагающее риска, было вообще недостижимо (т. е. нельзя было не рисковать). В этой ситуации возрастные различия в проявлении осторожности исчезали. В приведенном исследовании старых людей просили дать совет молодым людям и сверстникам по поводу принятия решения в ситуации риска. Интересно, что при этом старые люди рекомендовали проявлять осторожность только молодым [80].

Новейшие психологические лонгитюдные исследования личности, использовавшие процедуру факторного анализа для исследования вероятности сохранности ядра личности в старости, подтвердили гипотезу о стабильности личностных черт [88; 94; 96]. Этот вывод был подтвержден генетическими исследованиями с использованием близнецового метода [146], которые доказали, что на проявление таких черт, как эмоциональность, общительность и активность, значительно большее влияние оказывает генетический фактор и с возрастом они оказываются практически неизменными. Более того, старые люди способны также глубоко и полно переживать и понимать чувства, однако внешне эмоциональная экспрессия может быть менее выражена [93].

Я. Стюарт-Гамильтон исследовал проблему стабильности личности в старости на основании теории черт [55]. Он утверждал, что теория черт личности является наиболее традиционной в психологии. Личностную черту можно определить как устойчивую характеристику личности человека, которая гипотетически является основой его поведения.

В рамках этой теории с помощью факторного анализа психологи выделили основные измерения личности. Наиболее известным является измерение личности, предложенное Айзенком. На основе факторного анализа структуры личности Айзенк выделяет следующие типы измерения личности, названные им соответственно: интроверсия (77) — экстраверсия (Э), нейротизм (77) — стабильность (нестабильность — стабильность) и психотизм (77) — сила суперэго. По Айзенку, слово «тип» предполагает нормальное распределение значений параметров на континууме, непрерывность диапазонов, следовательно, широкий спектр индивидуальных различий. Любой параметр представляет собой диапазон с верхним и нижним пределами, внутри которого находятся люди с той или иной выраженностью этого качества. Это не дискретный количественный показатель, а некий континуум [55].

Экстраверсия, психотизм и нейротизм изменяются, когда люди становятся старше, пол также имеет значение. С возрастом 77 снижается, но величина снижения более выражена у мужчин, чем у женщин. В 16 лет мужской показатель 77 почти в два раза превышает женский, но к 70 годам это различие уже практически не существует. Более интересны изменения Э. И мужчины, и женщины становятся более интровертными с возрастом. Мужчины в конце второго десятка более экстравертны, чем женщины, но затем их экстравертность гораздо быстрее снижается, так что к 60 годам мужчины более интровертны, чем женщины (точка пересечения, когда оба пола одинаково интровертны, оказывается в районе 40 лет). Изменения в ТУ менее однозначны. Для обоих полов с возрастом обнаруживается снижение нейротизма, но в любом возрасте женские показатели остаются более высокими, чем мужские. Айзенк утверждает, что эти факты могут говорить о меньшей склонности пожилых людей к резким колебаниям настроения и глубоком спокойствии. Отметим, что Айзенк не утверждал того, что это спокойствие — аналог счастья в старости. Если что-то и изменяется, то в направлении возрастающего безразличия к окружающему миру, сопровождающегося лишь небольшими колебаниями в ту или иную сторону. В идеале это безразличие должно перерасти в безмятежность, но с той же вероятностью могут появиться нежелательная апатия и праздность. Айзенк утверждал, что изменения личности в течение жизни являются, в первую очередь, результатом психологических изменений, меняющих уровень корковой активации. Этот аргумент обсуждался многими другими психологами, и можно высказать предположение, что изменения в стиле жизни являются основными причинами изменений в уровнях Э, 77 и 77. Например, пожилые люди могут стать более интровертными не потому, что у них изменилась степень коркового возбуждения, а потому, что, когда они стареют, общество все меньше реагирует на их нужды. Это заставляет пожилых людей уходить в себя, что, в свою

очередь, порождает чувство сдержанности и, следовательно, увеличенную интроверсию. Мужчины чаще, чем женщины, оценивают себя в соответствии со своим социальным статусом (см. ниже), поэтому они показывают значительно большую потерю уверенности с возрастом и, как следствие, снижение экстраверсии [55].

Факт влияния образа жизни на изменения личности подтверждается и другими исследованиями. Коган на основе анализа большого количества лонгитюдных исследований, изучавших изменения черт личности в течение жизни, сделал вывод, что во многих случаях имели место значительные изменения личности, которые соотносились с изменениями в образе жизни (например, переход с учебы в колледже на оплачиваемую работу). Он также обнаружил, что во второй половине зрелой жизни происходит меньше изменений (он отметил также, что относительно ровесников показатель IQ у человека сохраняет ту же позицию, изменяются только «сырые» результаты по показателям). Батчер, используя традиционное измерение личности — Миннесотский многофакторный личностный опросник (*Minnesota Multiphasic Personality Inventory, MMPI*) — и результаты лонгитюдных исследований, не обнаружил никаких изменений в структуре личности. При этом участники зачастую сообщали, что они ощущают заметные изменения в себе [55].

В противовес экспериментальным психологическим исследованиям классические теоретические модели взросления Э. Эриксона [66] и К. Юнга [100] основываются на качественном различии ведущих черт личности на разных стадиях старения. Положение Э. Эриксона, что старость характеризуется дихотомией черт «интегативность — отчаяние», в большей мере принято, чем любые другие теоретические концепции и отдельные экспериментальные исследования. Однако психологи понимают, что это упрощенная модель, принимая во внимание, что, по Э. Эриксону, поздний возраст очень велик — от 65 до 95 лет [149]. Клиницисты вообще отвергают модель Э. Эриксона как основу для изучения успешной адаптации к старению. Мнение клиницистов по поводу изменения личности в старости отличается от мнения психологов, но, несомненно, заслуживает специального рассмотрения.

Выводы клиницистов в целом поддерживают положение об общей дефицитности старения и старости. Используя в основном метод беседы или интервью [120], клиницисты утверждают, что нарастание ригидности в старости приводит к затруднению принятия решений и проблемам взаимодействия пожилых с другими людьми. При этом отмечается, что нарушения личностных черт очень трудно диагностировать прежде всего потому, что черты личности связаны между собой в единой структуре, и мы имеем дело не с изменением отдельных черт, а с изменением личности в целом. При этом если болезни личности (акцентуации) имели место в ранних возрастах, то в старости они усугубляются. Речь идет об описанных в клинических исследованиях «заострениях» личностных черт в старости. Последние были описаны еще Э. Крепелином: предполагается, что в старости за счет собственно-возрастных изменений происходит

сдвиг в негативную сторону присущих ранее человеку черт характера. Такие положительные качества, как бережливость, упорство, осторожность, приобретают новую форму в виде скупости, упрямства, трусливости. При этом некоторые клиницисты утверждают, что подобные негативные черты характера определяют поведение каждого пожилого человека, кардинально меняя его психосоциальный статус, подчеркивается, что эти проявления могут быть следствием начинающегося возрастнo-органического процесса [63]. Однако клинические исследования не дают однозначного ответа по поводу неизбежности «заострения» личностных черт в старости. В своем фундаментальном обзорном исследовании «Психическое старение» Н. Ф. Шахматов делает вывод о том, что в старости не происходит какого-либо изменения личностных характеристик, ни нравственные, ни социальные качества личности не утрачиваются. Если же изменения происходят, то это свидетельствует о наличии возрастнo-органического процесса, неблагоприятные проявления которого имеют отношение к центральной нервной системе. Различного рода заострения черт характера также, как и впервые выявляющиеся негативные изменения личности в старости, являются симптомами собственно-возрастных психозов позднего возраста. Подобная симптоматика выступает в качестве первого, чаще всего начального признака этих психозов. Однако она также может выявляться и на стадии развернутых проявлений этих форм, неблагоприятного психического старения. Вне этого все, что составляет индивидуальность человека, его личную и социальную ценность и значимость, не претерпевает в старости каких-либо изменений [63].

Таким образом, ранние и поздние психологические и клинические исследования, теоретические концепции, наблюдения не дают однозначного ответа по поводу того, происходит ли изменение ядра личности в старости. Большая сложность этой проблемы обусловлена тем, что в ряде случаев происходит смешение влияния болезни и собственно возрастного фактора на изменение личности. К тому же трудно дифференцировать эффекты, накапливаемые в течение жизни, от собственно влияния старости. В связи с этим в ряде исследований была сделана попытка не столько разрешить проблему изменения-сохранности личности в старости, сколько снять ее. Эти исследования показали, что в старости ядро личности остается неизменным, но некоторые частные диспозиции и установки могут меняться. К последним, в частности, относятся способы совладания с трудностями, формы психологической защиты [76; 103]. В целом анализ зарубежных исследований особенностей личности в старости позволяет сделать следующий вывод: в настоящее время не получено убедительного экспериментального доказательства изменения личностных черт в старости. Все полученные данные подчеркивают большое влияние на изменение личности исторических и культурных факторов и сложность выделения собственно возрастного фактора в изменении личности. Таким образом, проблема сохранности личности в старости остается открытой.

17. Какие психологические факторы обуславливают сохранность личности в старости? Как влияет отношение к собственному старению на характер динамики личностных характеристик пожилого человека?

В отечественной психологии проблема сохранности личности рассматривается в контексте отношения людей к своему старению. Так различные формы поведения пожилых людей в однотипных ситуациях отражают особенности реагирования на собственное старение. Именно эта сторона психической жизни человека определяет его отношение к личным потерям, утрате прошлых возможностей, также как и новое восприятие окружающего. Иными словами, перед каждым человеком в старости встает вопрос о выработке отношения к собственной старости.

Отношение к собственному старению складывается под влиянием опыта совладания с биологическими и социальными проблемами возраста. Если в ранние годы жизни на первый план выходят интериоризация (прежде всего, культуры, знаний, правил и норм того общества, в котором живет ребенок), идентификация с окружающими и эмоциональное опосредование, то в пожилом возрасте эти механизмы уже почти не имеют прежнего значения. Новые знания формируются с большим трудом, их тяжело наполнить эмоциональными переживаниями, чтобы сформировались новые мотивы. Поэтому у людей пожилого возраста плохо формируются новые ролевые отношения, они трудно привыкают к новым ценностям и новым представлениям о себе и других [29].

Этим объясняется и тот факт, что все происходящее в мире, как правило, сопоставляется со старым опытом и ассимилируется в его рамках. При этом любые изменения вызывают негативную реакцию, а потому и новое воспринимается как чужое, как «отклонение от доброго старого времени».

Уменьшается и значение идентификации, так как группа общения (друзья, семья) уже создана и в пожилом возрасте уже почти не пересматривается. Это связано не только с приверженностью к старому опыту, о чем говорилось выше, но и с объективными ограничениями — оставшегося времени жизни, сил, энергии, круга общения, который сформирован и у сверстников. Существенно затруднена, а точнее, почти невозможна и социальная идентификация, т. е. выбор новой социальной или национальной группы, к которой себя относит человек. Поэтому так сложна адаптация к новой среде (социальной, культурной, даже экологической) в этом возрасте. Таким образом, уменьшение роли прежних механизмов частично объясняет, почему сами пожилые люди часто сравнивают процесс старения с восхождением на гору, при котором подъем становится все круче, спутников, как и физических сил, — все меньше, но в то же время уменьшается и число жизненных ценностей, которые остаются значимыми.

При анализе факторов, обуславливающих сохранность личности в старости, на первый план выходит механизм компенсации, прежде всего компенсации своих потерь — сил, здоровья, статуса, группы поддержки. Можно

сделать вывод о том, что для нормального старения очень важно развивать у людей пожилого возраста именно этот механизм психической жизни. В то же время должен доминировать прежде всего адекватный и полный вид компенсации, т. е. этот механизм должен функционировать так, чтобы пожилой человек не уходил в мнимую компенсацию (обычно в свою болезнь), преувеличивая свои болезни и немощи, чтобы привлечь к себе внимание, вызвать интерес и жалость, а то и добиться более ощутимых материальных привилегий. С этой точки зрения становится понятной важность обучения новым видам деятельности, развитие креативности, появление нового хобби и любых форм творчества, так как с их помощью развивается полная компенсация. В то же время ригидность, трудности переключения, возрастающие в этом возрасте, препятствуют развитию нормальной компенсации. Препятствием является и сужение круга общения, загруженность других членов семьи, окружающих, что также не позволяет полностью реализовать этот механизм [29].

Часто имеет место доминирование какого-либо одного из этих механизмов, который начинает проявляться во всех, даже неадекватных для него, ситуациях. Так, появляются нежелание новых контактов, даже боязнь их, стремление отгородиться ото всех, в том числе и от близких людей, эмоциональная холодность, порой враждебность к ним. Такой уход от общения часто сочетается с постоянными упреками в адрес других и уверенностью в том, что пожилому человеку что-то недодали, что в ответ на его самоотверженную заботу и любовь заплатили черной неблагодарностью. С этим связаны обидчивость, конфликтность, желание настоять на своем и в малом и в большом. Отчуждение, уход и агрессия, часто проявляющаяся уже как деструктивность (например участие в демонстрациях, митингах), являются важным показателем эмоциональной и личностной нестабильности, которые привели к фиксации на одном из непродуктивных механизмов психического функционирования. Возможно сочетание агрессии с конформизмом, причем планы этих сочетаний чрезвычайно многообразны — от конформного принятия новых правил частной жизни и агрессии на уровне общения до использования и принятия новых социальных ценностей и агрессии по отношению к близким людям. Конформизм может сочетаться и с эмпатией, когда пожилой человек старается привлечь и завоевать расположение окружающих заботой, лаской и вниманием к ним. Чаще всего этот механизм проявляется в частной жизни и работает, как правило, в благополучных семьях, где установлен достаточно тесный эмоциональный контакт между разными поколениями [29].

Позитивное отношение к собственной старости, являясь фактором стабилизации личности, само испытывает влияние многих условий. По данным отечественных геронтологов, ни хорошее здоровье, ни сохранение деятельного образа жизни, ни высокое общественное положение, ни наличие супруги и детей не являются залогом и гарантией осознания старости как благоприятного периода жизни. При наличии этих признаков, каждого в отдельности и вместе взятых, пожилой человек может считать себя ущербным и полностью не принимать свое старение. И наоборот, при плохом физиче-

ском здоровье, скромном материальном достатке, одиночестве пожилой человек может находиться в согласии со своим старением и будет в состоянии увидеть положительные стороны своего старческого бытия, испытывая радость [63; 67]. Как отмечал Н. Ф. Шахматов, отношение к собственному старению — активный элемент психической жизни в старости. В оформлении этого чувства определяющими являются моменты осознания факта физических и психических возрастных изменений, признание естественности ощущений физического нездоровья. На последующих этапах старения отношение к продолжающимся выявляться новым изменениям в физическом статусе находится уже под воздействием сформировавшейся новой жизненной позиции, нового уровня самосознания. Эта новая позиция формируется за счет установившихся новых отношений пожилого человека с его окружением, но в большей степени зависит от него самого. Принятие собственной старости есть результат активной творческой работы по переосмыслению жизненных установок и позиций, переоценке жизненных ценностей [63]. При этом отсутствует депрессивная проекция на прошлое, нет ретроспективного «разматывания» пережитых в прошлом конкретных событий с идеями или намеком на идеи самообвинения. Отсутствуют попытки найти виноватого или винить себя в неправильной (с сегодняшней точки зрения) прожитой жизни. Как известно, депрессивные расстройства не выходят из круга повторяющихся и застывших представлений о виновности, собственной бесчувственности и в целом характеризуются пониженной психической энергетикой. У пожилых людей этой группы, напротив, идет активный мыслительный процесс, направленный на решение вопросов «познания собственного существования», «познания себя», т. е. вопросов, составляющих содержание жизни человека. Именно при этом варианте психического старения имеется полное согласие с самим собой, согласие с внешним миром, согласие с естественным ходом событий и, наконец, согласие с неминуемостью завершения собственной жизни. По мнению Н. Ф. Шахматова, такая позиция в отношении собственной старости в большей мере способствует сохранности личности в этом возрасте [63].

В то же время в отечественной геронтологической литературе описаны варианты неадекватных установок в отношении собственной старости вплоть до полного неприятия ее. В качестве таких вариантов описывают регрессию (возвращение к прошлым формам поведения, проявляющееся в форме «детского» требования помощи, независимо от состояния здоровья), добровольную изоляцию от окружающих (пассивность и минимальное участие в общественной жизни), бунт против процессов старения (отчаянные попытки сохранить уходящую зрелость, выражающиеся в манере одеваться, сексуальном поведении, проведении досуга) [67]. 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 [63].

18. Каковы особенности изменения мотивационно-потребностной сферы в позднем возрасте?

Другой актуальной и обсуждаемой проблемой является проблема сохранности — изменения отдельных диспозиций личности. Их исследования носят спорадический, бессистемный характер. Так, изучая структуру потребностей пожилых людей, К. Рощак обнаружил, что сам комплекс потребностей не претерпевает принципиальных изменений у пожилых по сравнению с людьми зрелого возраста. Специфика изменений заключается в динамике их структуры: потребности пожилых смещены в определенном направлении. Такие потребности, как потребность в творчестве, любви, весьма значимые для людей зрелого возраста, имеют в структуре потребностей пожилых незначительный «удельный вес». На первое место в структуре потребностей пожилых выходят: потребность в избегании страданий, потребность в автономии и независимости, потребность в проецировании других своих психических проявлений (потребности приведены в порядке их значимости). Другая особенность потребностной сферы пожилых проявляется в появлении «сдвоенных» потребностей. Так, потребность в избегании страданий выступает как «двойная», соединяя в себе потребность в избегании страданий и беспокойство, которое тоже становится потребностью. Причиной появления «двойной» потребности является чрезмерное усиление потребности в избегании страдания. Ее непомерное разрастание приводит к возникновению своеобразного механизма ее реализации в виде потребности в беспокойстве. Общая картина состояния потребностей пожилого человека заключается в том, что возникает определенная дисгармония в проявлении потребностей: они как бы расходятся по полюсам, «выпячивая» отдельные потребности, нарушается «динамика равновесия» потребностей, что затрудняет общий процесс саморегуляции. В этих условиях возникают «периферические» механизмы, предназначенные для реализации отдельных потребностей. Так, стремление к шаблонизации выступает как средство осуществления потребности в постоянстве; проявление упрямства — как путь защиты собственной независимости. Таким образом, иерархия потребностей в старости преобразуется так, что происходит как бы «децентрализация» ее отдельных звеньев [49].

К. Рощак обнаружил тендерные различия в характеристике потребностной сферы у пожилых мужчин и женщин. Оказалось, что у женщин значительной силы достигает потребность в охране и заботе о других (прежде всего родственников); женщины имеют достаточно стабильный, жесткий, с элементами консерватизма взгляд на жизнь, у них больше выражена внутренняя интегрированность. У мужчин выделяется потребность в личной и материальной автономии, независимости; они в большей мере, чем женщины, склонны проецировать свой внутренний мир на других людей; у них ярче проявляется тенденция к авторитаризму и эгоцентризму [49].

Интересная модель динамики потребностей была выделена В. В. Болтенко на основе исследования пожилых людей, находящихся в домах-

интернатах. Эта модель ассоциирована с иерархией потребностей Абрахама Маслоу, согласно которой нижний базовый уровень иерархии составляют физиологические потребности, выше — потребности в безопасности и самосохранении, третий уровень иерархии — потребности в любви и признании, четвертый — в самоутверждении и высокой оценке и, наконец, вершину иерархии образует потребность в самоактуализации. Согласно утверждению В. В. Болтенко, после выхода человека на пенсию происходит постепенное «свертывание» пирамиды потребностей, начиная с вершины [9].

Первый этап обусловлен теми обстоятельствами, что с момента выхода на пенсию до поступления в дом-интернат престарелые сохранили профессиональные установки. В новой ситуации у них оживляется и доминирует потребность в самоутверждении, что достигается благодаря участию в трудовых процессах и общественной деятельности. В целом у престарелых на этом этапе общение полноценное, так как в его основе лежит эмоциональное отношение друг к другу. Оно опосредует трудовую деятельность, которая является ведущей.

На первом этапе завышенная самооценка социального значения прошлого и настоящего в качестве защитного механизма противопоставляется сознанию ослабевшей способности к труду. У стариков новые ценности не формируются, но приобретенные обладают побудительной силой. Такое явление представляется как «самоактуализация» ценностей.

Второй этап наблюдается у престарелых, не занятых систематическим трудом и не имеющих постоянных обязанностей. Многие из них выполняют эпизодические несложные поручения. Преобладающая их активность выражается в основном в том или ином способе проведения досуга и в общении. Круг интересов сужается, в общении преобладают разговоры на бытовые темы. В личности пожилого трудно распознать прежние профессиональные качества.

Одинаковые условия проживания, как бы уравнивающие разных людей между собой и грозящие нивелировке их индивидуальности, актуализируют потребность в самоутверждении. Оживляется самопознание, обращенное в основном в прошлое. Отсюда частое непонимание других, неприятие нового, конфликты.

Таким образом, деятельностью на втором этапе старения является общение, а движущей потребностью — стремление утвердить свою индивидуальность.

Своеобразие активности, которое составляет третий этап старения, наблюдается у лиц с ограниченной подвижностью. Их активность выражается в основном в самообслуживании. Отказ от полезной деятельности и отдельных несложных поручений объясняется плохим самочувствием или боязнью его ухудшения. Для престарелых характерны жалобы на плохое медицинское обслуживание, неудовлетворительное питание. Они стараются избавлять себя от лишних нагрузок, не смотреть телевизор, не читать, не утомлять себя лишними разговорами. Общение их в целом не избирательное, ограничено в основном соседями по палате, выражается в ситуативных

контактах (в столовой, при встречах на лестнице) и реализуется в формальных эталонах. На этом фоне личностную значимость имеют только лица, оказывающие им помощь в обслуживании, и медицинский персонал. У старых людей этой группы актуальна потребность в заботе со стороны окружающих, поэтому принимается лишь тот объект общения, который может быть полезен, от которого можно ждать помощи. Фиксированные переживания, связанные с чувством неблагополучия, упадка сил, тревога, вызванная изменением состояния здоровья, становятся основным содержанием сознания.

На этом этапе здоровье выступает как единственная ценность, которая мотивирует деятельность по сохранению и поддержанию физического состояния. Активность по сохранению себя как «индивидуума» детерминирована изменившимися физическими возможностями при резком обеднении личности. Внутренняя позиция эгоцентричная, пассивно-избирательная, ориентированная на полезность объекта для себя.

На четвертом этапе старения престарелые нуждаются в обслуживании со стороны персонала. Для них характерно отсутствие какой-бы то ни было целенаправленной деятельности; отсутствует эмоциональное отношение к чрезвычайным событиям своей жизни. Общение становится незначимым. Отгороженность, замкнутость, пассивное созерцание реальности характерно для этой группы. Вторая особенность состоит в положительной оценке своего настоящего. Основанием для этого служит удовлетворение элементарных базисных потребностей в пище, тепле, чистоте.

Таким образом, на четвертом этапе смыслом жизни становится сохранение самой жизни, что обеспечивает выдвижение на первый план потребности в безопасности и самосохранении.

На пятом этапе происходит обнажение потребностей витального уровня (еда, покой, сон). Это касается сильно одряхлевших престарелых, нуждающихся в постоянном уходе. Эмоциональность и общение у них практически отсутствуют, они безучастны и равнодушны к окружающему. Наблюдается полное отстранение от своего «Я», отсутствие личностного отношения к прошлому. Однако отдельные фрагменты, образы, в основном из раннего периода жизни, больные рассказывают оживленно, с эмоциональной окраской, сообщая подробные детали случая. Из более поздних периодов жизни называются отдельные факты в форме ответа на вопрос, что свидетельствует о сохранности памяти и на более поздние события. Основное содержание их внутренней жизни составляет багаж памяти, каким бы скудным он ни был. На последней, пятой, стадии личность разрушена. Активность фрагментивна, нецелесообразна. Сознание лишено ценностно-смысловой оси в результате угасания эмоций, разрушения системы отношений, отсутствуют характеристики шкал самооценки [9].

В своем исследовании В. В. Болтенко показал, что описанные типы активности, расположенные по мере ее угасания, можно рассматривать как фазы единого нарастающего процесса старения. Постепенное выхолащивание предметности из мотивационной сферы как психологический механизм лежит в основе смены этапов старения [9].

Многолетнее исследование, проведенное В. В. Болтенко в условиях дома-интерната, позволили охарактеризовать динамику изменения личности в старости не только со стороны иерархии мотивов. Автор показал, что в случае стратегии старения по типу «замкнутого контура» (единственно возможной в условиях домов-интернатов) происходит постепенное сужение самосознания. Тот факт, что самооценка в геронтогенезе в целом не снижается, объясняется, с одной стороны, нарастающей не критичностью вследствие нарастающего органического процесса, с другой стороны, психологической защитой, не допускающей осознания своей малоценности и проникновения в сознание признаков, угрожающих самооценке. Наличие психологической защиты, непременно предполагающей сохранность положительного отношения к самому себе, свидетельствует о личностной реакции на происшедшие в себе изменения. Психологическая защита в старости строится на основе сохранных качеств, которым придается большой личностный смысл, что способствует самоутверждению и позволяет сохранить высокую самооценку. Доминирующий смысл несет в себе насыщенную эмоциональную окраску, напряженное отношение. В процессе старения в условиях дома-интерната сужение системы ценностей происходит за счет актуализации, а затем отмирания приобретенных социальных качеств. Первоначально труд ценен для престарелых как средство реализации своих способностей, затем становится ценной сама способность выполнять труд; трудовые процессы превращаются в демонстрацию и способ подтверждения сохранности этой способности. Труд становится нерегулярным, эпизодическим. Состояние здоровья, всегда выступавшее лишь как внутреннее условие для деятельности и не являющееся личностной характеристикой, вдруг становится центром самосознания и основным ориентиром в обедненной системе ценностей. Начиная с этого момента, личность утрачивает социальные качества, индивидуальность нивелируется и человек не умирает, но уже перестает жить. Возврат к социальным ценностям, как правило, не происходит, так как единственной ценностью остается сама уходящая жизнь [9].

В целом надо отметить, что существует достаточно мало фундаментальных отечественных исследований личности пожилого человека. В настоящее время широко декларируются идеи поступательного развития личности в течение всей жизни, продуктивного старения, возможности счастливой старости, которые могут быть обеспечены включением защитных, естественно образуемых (при активном поиске смысла в новой жизни и включении в определенные социальные связи и виды деятельности) и специально моделируемых компенсаторных механизмов. Однако последние оказываются в меньшей степени изученными и экспериментально исследованными. Здесь в качестве примера можно привести исследования К. А. Страшниковой и М. М. Тульчинского, утверждающих, что одним из проявлений процесса реституциализации в старости является формирование мотива деятельности с эстетической направленностью. В другом исследовании утверждается, что социальная адаптация пожилых людей осуществляется за счет включения следующих защитных механизмов: проявления высокой степени позитивности личностной и социальной идентичности, приписы-

вания положительных личностных качеств при игнорировании неблагоприятных данных о себе, замыкания интересов на проблемах узкого социального пространства (цит. по: [40. С. 134]).

19. Чем характеризуется самооценка пожилых людей?

Что касается особенностей самооценки и «Я-концепции» в позднем возрасте, то имеющиеся работы по данной проблеме содержат весьма противоречивые сведения. В одних высказывается мнение о том, что с возрастом «Я-концепция» становится все более негативной, самооценка снижается, растет число людей, не удовлетворенных своей жизнью; в других отмечаются противоположные факты. Такая разнородность в результатах экспериментальных исследований, вполне вероятно, обусловлена реальным, внутренне противоречивым характером психологического старения, который находит свое отражение, в частности, в «Я-концепции» человека, обуславливая ее качественное своеобразие и разнонаправленные тенденции [40].

О. Н. Молчановой было показано, что с возрастом наряду с общим снижением ценности «Я» и отдельных его аспектов будет проявляться и другая тенденция, названная автором психологическим витауктом, которая представляет собой процессы, стабилизирующие деятельность субъекта, компенсирующие нарастание негативных характеристик, уберегающих систему «Я» от разрушения. Проведенные О. Н. Молчановой исследования показали, что люди старческого возраста, по сравнению с представителями других возрастов, обнаружили наивысшие оценки по шкале «социальные контакты» (методика «Кто Я?»). Выявленный рост самооценок по шкалам «удовлетворенность работой» (для работающих пенсионеров) и «участие в труде» (для неработающих) соответствует многочисленным данным, устанавливающим факт повышения с возрастом удовлетворенности работой. Ориентация на труд, высокие оценки своей трудовой деятельности не только не исчезают с прекращением работы, но даже возрастают. Однако у лиц позднего возраста оценки, относящиеся к деловой сфере, часто носят ретроспективный характер. Обращение к прошлому трудовому опыту может свидетельствовать не только о силе и устойчивости выработанных за прожитую жизнь стереотипов, но и о затруднениях в адаптации к условиям «незанятости», а также о желании сохранить, поддержать свой прежний статус, компетентность [40].

В целом О. Н. Молчанова выявила, что к позднему возрасту, наряду с общим снижением уровней характеристик самооценки, нарастают факторы компенсации, способствующие длительному поддержанию стабильности «Я-концепции», которые можно назвать *психологическим витауктом*:

- а) наличие у испытуемых позднего возраста высоких позиций реальной самооценки по ряду параметров;
- б) фиксация на позитивных чертах своего характера;

- в) снижение идеальных и достижимых самооценок, а также их сближение с реальной самооценкой;
- г) относительно высокий уровень самоотношения;
- д) признание своей позиции удовлетворительной (даже если она крайне низка);
- е) ориентация на жизнь детей и внуков;
- ж) ретроспективный характер самооценки.

И, наконец, в позднем возрасте обнаруживаются резко выраженные индивидуальные вариации особенностей «Я-концепции» [40].

Последнее представляется нам особенно важным. Вероятно, недостаток надежных исследований в области изменений личности объясняется широким диапазоном индивидуальных различий в проявлениях признаков старения, различными индивидуальными стратегиями адаптации к старости.

20. Как влияет стратегия адаптации к старости на сохранность личностных характеристик пожилых людей?

В соответствии с высказанной нами выше точкой зрения существует две стратегии адаптации к старости: сохранение себя как индивида и сохранение себя как личности. Они определяют факт и характер личностных изменений в старости.

В соответствии с первой стратегией адаптации (сокращение социальных связей с миром) картина эмоциональных переживаний приобретает специфическую старческую окраску, характерную для сенсорной депривации. Постепенная утрата значимых глубоких социальных связей проявляется в двух важнейших особенностях психической жизни: снижении поведенческого контроля и «истощении» чувствительности. Сознательная регуляция поведения необходима лишь для социального бытия и осмыслена с точки зрения общения с другими. Ослабление поведенческого контроля определяет нарастание эгоцентричности в старости, убежденности стариков в неоспоримой справедливости их позиции и, как следствие, амбициозности, обидчивости и нетерпимости к возражениям, ригидности, догматизма, мнительности. Недооценка пожилыми людьми значимости сознательной регуляции своего поведения в отношении с окружающими ведет к снижению эмоционального контроля и произвольности поведения и, как следствие, к постепенной утрате этих навыков. Снижение функций детерминации и саморегуляции закономерно приводит к «заострению» личностных черт: постепенному перерастанию осторожности в подозрительность, бережливости в скупость, а также появлению консерватизма стариков, их безучастного отношения к настоящему и будущему. Типичным для данной стратегии старения является стирание тендерного профиля личности [129].

Однако «заострение» личностных черт является лишь постепенно проявляющимся следствием выбора стратегии адаптации по принципу «замкнутого контура». Центральным моментом психологической адапта-

ции является направленное изменение семантики информации, что проявляется в оценке самочувствия и настроения, а также фильтрация информации на всех этапах ее движения (включая ее подавление на сенсорном уровне и гаммы мнестических процессов, где главную роль играет механизм забывания). Эта система информационной защиты участвует в формировании концептуальной модели реальной действительности, по которой и строится адаптационный процесс. Стратегия адаптации по «замкнутому контуру» предполагает несколько индивидуальных вариантов: согласно их концептуальным моделям, мир видится пожилым людям* как неясный, непредсказуемый, иногда угрожающий, губительный. В любом из этих вариантов концептуальной модели (даже в наиболее позитивном из них) пожилой человек не «владеет» этим миром, социально не причастен ему, перспектива его собственной жизни не зависит от него самого, а стратегия его поведения наиболее полно описывается житейским понятием: «доживать свой век». В этом смысле суть исканий и притязаний пожилого человека в данной стратегии адаптации расценивается как стремление приспособиться к жизни, которую он не принимает, и одновременно желание по возможности отдалить конец своего существования. Характерный для стариков отлет сознания в прошлое имеет особое значение — в данном варианте старения люди просто живут в прошлом, где все было ясно, потому что они сами строили свою жизнь и влияли на жизнь других. Пребывание в воспоминаниях помогает отвлечься от неясного настоящего и не думать о будущем, в котором они не видят ничего, кроме умножения физических страданий, грядущей немощи, неизбежной смерти. Заметим, что в этой стратегии адаптации, направленной на сохранение себя как индивида, разрыв временной связи между прошлым, настоящим и будущим выступает как защитный элемент стратегии, существенный компонент концептуальной модели реальной действительности. Эмоциональные переживания как субъективная сторона этой своеобразной концептуальной модели действительности направлены на защиту пожилого человека от неуправляемой реальной жизни и на стабилизацию его психических состояний и функций. Эгоистическая стагнация в старости характерна для тех стариков, которые отказались от собственной экзистенции, от собственных проявлений духа и погрузились не в глубины собственного «Я», а замкнулись на плоскости прошлого и прервали связь с настоящим.

У людей, избравших в старости цель сохранения себя как личности, сохранение системы социальных связей, считающих необходимой для себя, важной для других передачу своего жизненного опыта, личность в старости не претерпевает существенных изменений. Принятие ими состояния старости, открытие в нем нового смысла во многом обуславливает особую структуру эмоциональных переживаний этих пожилых людей, поскольку смысл жизни именно переживается как «причастность жизни, и эти переживания относительно независимы от внешних и внутренних обстоятельств жизни» [57].

Сравнение эмоциональных переживаний пожилых людей, характеризующихся альтернативными стратегиями адаптации к старости, показывает,

что стратегия сохранения себя как индивида сопряжена со сбережением эмоциональных ресурсов; в то время как стратегия сохранения себя как личности предполагает относительно большие возможности траты эмоциональных ресурсов. Как отмечает Р. М. Грановская, если порыв к продолжению социальной активности силен, то он провоцирует отрыв от реальности даже в область возможности тратить эмоциональную энергию; и те, кто долго наслаждается жизнью в старости, это активные личности, а не скупцы, малотрапящие свои чувства -и силы на действие [18]. %

Н. Ф. Шахматов, описывая подобную стратегию старения, отмечал, что сознание пожилых людей в этом случае отличается ориентировкой на настоящее и отсутствием депрессивной проекции на прошедшее. Для личности этих пожилых людей характерна тенденция к пересмотру прошлых активных целевых установок, правил и убеждений. Подобное отношение к самому себе и к окружающему представляет для пожилого человека новую ценностную жизненную установку. Такая стратегия старения определяет качественную сохранность личности и согласованность отношений к прошлому, настоящему и будущему [63].

27. В чем заключается специфика субъектности пожилого человека?

В процессе самоопределения пожилого человека и его адаптации личность порождает смысл, руководствуясь не только субъективными мотивами, но и учитывая свои реальные возможности. Именно адекватность смысловых оснований жизнедеятельности пожилого человека в значительной мере определяет степень продуктивности (результативности) всего процесса самоопределения и адаптивности. Другой стороной является объективация обретенных смысловых путей реализации активности в различных формах, и особенно в процессе адаптации [2].

Основные результаты теоретико-эмпирического анализа процесса самоопределения в пожилом и старческом возрасте могли бы обособиться в следующие пункты:

1. Процесс самоопределения пожилого человека — это преодоление психологического разрыва между наличным состоянием и необходимостью самореализации и самоосуществления.
2. Ключевым звеном процесса самоопределения является актуализация смысла жизни или его изменения, вплоть до построения нового «Я-образа», построения своей новой идентичности.
3. Процесс самоопределения протекает путем конкретизации актуализированного или вновь найденного смысла жизни, в результате чего возникает система смыслов различной степени обобщенности.

Самоопределение пожилого субъекта — это процесс поиска личностью смысловых оснований и построения способов реализации найденных смыслов. Продуктивным называется такое самоопределение, в результате которого вырабатываются, принимаются и реализуются личностью такие

смысловые основания, которые в наибольшей мере отвечают ее субъектности и позволяют ей в наибольшей степени самореализоваться, самовыразиться путем осуществления различных форм активности и самоосуществления, форм адаптивности [2].

Для пожилого индивида, способного к продуктивному личностному самоопределению и адаптации, характерна прежде всего личностная субъектность.

Независимо от того, что «затишают» психофизиологические функции в процессе старения, необходимость в адаптации непрерывна и нарастает вместе с изменяющимися условиями среды, в том числе и адаптация к изменениям в семейной структуре и в дружеской среде. Это означает определенную активность, которая имеет осмысливающую функцию и в меру стимулирована условиями среды, конкретнее, микросреды в лице близких друзей. Активность в сторону более адекватной адаптации обуславливается и внутренней энергией личности пожилого человека, что и структурирует его как субъектную реальность.

В некоторых работах подчеркивается значение субъективного момента в адаптации. Приспособления индивида к его жизненной адаптации понимаются как его переживания за себя и за свои достижения в разных социальных условиях и социальных ролях своей жизни. Личностное приспособление — это своего рода внутренняя гармония, а социальное приспособление — гармония с окружающей средой.

Р. Кюхлен выделил три основные проявления «личностного приспособления»:

1. Субъективное переживание счастья и удовлетворенности, как и отношения к самому себе.
2. Низкий уровень тревожности.
3. Степень гибкости, которая позволяет личности справиться с трудными ситуациями (цитпо: [2. С. 15]).

Другие авторы под психическим равновесием понимают «субъективное благополучие» пожилого человека и подчеркивают, что понятие «"успешное старение" особенно близко к переживанию собственной социальной значимости, переживанию своего отношения к прожитой жизни и к самому себе» [2. С. 13].

Адаптивность (приспособление) является одной из проблем психологии старения и обозначена в литературе близкими понятиями, такими как «successful», «удовлетворенность жизни» (life satisfaction), «субъективное благополучие», («subjective well-being») и т. д. Последнее понятие особо широко употребляется в тех исследованиях, где делается акцент на активное начало благополучия пожилого человека.

Б. Г. Ананьев отмечал что «старение и старость связаны с индивидуальным развитием субъекта». Люди имеют разные личностные характеристики, вырастают при разных жизненных обстоятельствах как субъекты, имеют многочисленные варианты своего индивидуального жизненного развития[^]].

Социальная ситуация развития во время старости изменяет в определенной степени жизненный стереотип, требует адаптации к новым внешним условиям. Пожилые люди вынуждены не только приспособливаться к новым ситуациям и внешним условиям, но и принимать себя самих и адаптироваться к себе самим. Как указывает Э. Эриксон, «старый человек счастлив, когда старость дает ему чувство целостности и стабильности». Эти целостность и стабильность могут декомпозироваться в контексте содержательных процессов внутренней позиции пожилого человека. Внутренняя позиция человека как структурная единица его личности содержит и репрезентирует основные свойства его целостной личности, раскрывает также его качественное многообразие и дает возможность глубже рассмотреть индивидуальность пожилого человека [2].

Внутренняя позиция пожилого человека интегрирует в себе его личностные компоненты и является содержательной характеристикой субъектности этого человека. В этом смысле внутренняя позиция опосредует и преломляет воздействие среды, при этом личность человека изменяется в рамках изменения субъекта в окружающей действительности. В этом плане само понятие переживания приобретает свое конкретное психологическое содержание в пожилом возрасте, так как чувство идентичности, проявления тревоги, агрессии и т. п. отражают взаимоотношения субъекта и среды, удовлетворенность или неудовлетворенность субъекта в его взаимоотношениях с окружающей социальной средой.

Личностная зрелость пожилого человека главным образом проявляется в отношениях на уровне личности как субъекта творческой деятельности.

Несомненный интерес имеют исследования, в которых изучается, что представляет собой «психологические системы», распад которых ведет к распаду личности при сохранности всех высших психических функций.

По-видимому, к распаду личности (или ее изменениям) ведет распад тех «психологических систем», которые несут в себе побудительную силу, идущую от высших опосредованных потребностей, например отдаленных (т. е. целей, связанных с перспективой жизнедеятельности субъекта). Примером этого является деградация личности у стариков, ушедших на пенсию: их интересы сужаются, духовные потребности упрощаются (еда, покой, эгоцентризм и т. д.).

Очевидно, что мудрость стариков — это не только опыт, знания, но и сильное «Я», сила духа, та субъектность, которая сохраняет личность и разум и порождает мудрость пожилых и стариков.

Определяющие характеристики человека, особенно пожилого, как субъекта — это его уникальность, ценность. Субъектность пожилого человека можно наблюдать только в ее проявлениях в жизни, в общении, в среде (и в конкретных формах жизнедеятельности) пожилого человека; в проявлении личности, в ее самосознании, в разных аспектах функционирования личности [2].

22. Какие типологии старения известны в настоящее время?

Обзор изменения личностных проявлений в старости делает чрезвычайно актуальной для геронтопсихологии проблему типологии старения. Попыток описания типов старения было сделано очень много. Здесь будут приведены наиболее известные из них. В типологии Ф. Гизе выделяются три типа стариков и старости:

- 1) старик-негативист, отрицающий у себя какие-либо признаки старости;
- 2) старик экстравертированный, признающий наступление старости через внешние влияния и путем наблюдения за изменениями (выросла молодежь, расхождение с нею во взглядах, смерть близких, изменение своего положения в семье, изменения — новшества в области техники, социальной жизни и т. д.);
- 3) интровертированный тип, для которого характерно острое переживание процесса старения. Человек не проявляет интереса к новому, погружается в воспоминания о прошлом, малоподвижен, стремится к покою и т. п. (цит. по: [12. С. 58]).

И. С. Кон выделяет следующие социально-психологические виды старости. Первый тип — активная творческая старость, когда ветераны, уходя на заслуженный отдых, продолжают участвовать в общественной жизни, воспитании молодежи и т. д. — живут полноценной жизнью, не испытывая какой-либо ущербности. Второй тип старости характеризуется тем, что пенсионеры занимаются делами, на которые раньше у них просто не было времени: самообразованием, отдыхом, развлечениями и т. п. То есть для этого типа стариков характерны тоже хорошая социальная и психологическая приспособляемость, гибкость, адаптация, но энергия направлена главным образом на себя. Третий тип (это преимущественно женщины) находит главное приложение своих сил в семье. А поскольку домашняя работа неисчерпаема, то женщинам, занимающимся ею, просто некогда хандрить, скучать. Однако, как отмечают психологи, удовлетворенность жизнью у этой группы людей ниже, чем у первых двух. Четвертый тип — это люди, смыслом жизни которых становится забота о собственном здоровье. С этим связаны и разнообразные формы активности, и моральное удовлетворение. Вместе с тем обнаруживается склонность (чаще у мужчин) к преувеличению своих действительных и мнимых болезней, повышенная тревожность (цит. по: [12. С. 58]).

Наряду с выделенными благополучными типами старости И. С. Кон обращает внимание и на отрицательные типы развития: а) агрессивные старые ворчуны, недовольные состоянием окружающего мира, критикующие все, кроме самих себя, всех поучающие и терроризирующие окружающих бесконечными претензиями; б) разочарованные в себе и собственной жизни, одинокие и грустные неудачники, постоянно обвиняющие себя за действитель-

ные и мнимые упущенные возможности, делая себя тем самым глубоко несчастными.

Довольно широко в мировой психологической литературе поддерживается классификация, которую предложила Д. Б. Бромлей; она выделяет пять видов приспособления личности к старости (цит. по: [12. С. 59—60]):

1. *Конструктивное отношение* человека к старости, при котором пожилые и старые люди внутренне уравновешены, имеют хорошее настроение, удовлетворены эмоциональными контактами с окружающими людьми. Они в меру критичны по отношению к себе и вместе с тем весьма терпимо относятся к другим, к их возможным недостаткам. Не драматизируют окончание профессиональной деятельности, оптимистически относятся к жизни, а возможность смерти трактуют как естественное событие, не вызывающее печали и страха. Не пережив в прошлом слишком много травм и потрясений, они не проявляют ни агрессии, ни подавленности, имеют живые интересы и постоянные планы на будущее. Благодаря своему положительному жизненному балансу они с уверенностью рассчитывают на помощь окружающих. Самооценка этой группы пожилых и старых людей довольно высока.
2. *Отношение зависимости*. Зависимая личность — это человек, подчиненный кому-либо, зависимый от супружеского партнера или от своего ребенка, не имеющий слишком высоких жизненных претензий и благодаря этому охотно уходящий из профессиональной среды. Семейная среда обеспечивает ему ощущение безопасности, помогает поддерживать внутреннюю гармонию, эмоциональное равновесие, не испытывать ни враждебности, ни страха.
3. *Оборонительное отношение*, для которого характерны преувеличенная эмоциональная сдержанность, некоторая прямолинейность в своих поступках и привычках, стремление к «самообеспеченности» и неохотному принятию помощи от других людей. Люди данного типа приспособления к старости избегают высказывать собственное мнение, с трудом делятся своими проблемами, сомнениями. Оборонительную позицию занимают иногда по отношению ко всей семье: если даже имеются какие-то претензии и жалобы в адрес семьи, они их не выражают. Защитным механизмом, который они используют против страха смерти и обездоленности, является их активность «через силу», постоянная подпитка внешними действиями. Люди с оборонительным отношением к наступающей старости с большой неохотой и только под давлением окружающих оставляют свою профессиональную работу
4. *Отношение враждебности* к окружающим. Люди с таким отношением агрессивны, взрывчаты и подозрительны, стремятся «переложить» на других людей вину и ответственность за собственные неудачи, не совсем адекватно оценивают действительность. Недоверие и подозрительность заставляют их замыкаться в себе, избегать контактов с другими людьми. Они всячески отгоняют мысль о переходе на пенсию, так как используют механизм разрядки напряжения через активность. Их жизненный путь, как правило, сопровождался многочисленными стрессами и неудачами,

многие из которых превратились в нервные заболевания. Люди, относящиеся к данному типу отношения к старости, склонны к острым реакциям страха, они не воспринимают свою старость, с отчаянием думают о прогрессирующей утрате сил. Все это соединяется еще и с враждебным отношением к молодым людям, иногда с переносом этого отношения на весь «новый, чужой мир». Такой своего рода бунт против собственной старости сочетается у этих людей с сильным страхом смерти.

5. *Отношение враждебности человека к самому себе.* Люди такого типа избегают воспоминаний, потому что в их жизни было много неудач и трудностей. Они пассивны, не бунтуют против собственной старости, лишь безропотно принимают то, что посылает им судьба. Невозможность удовлетворить потребность в любви является причиной депрессий, претензий к себе и печали. С этими состояниями соединяются чувства одиночества и ненужности. Собственное старение оценивается достаточно реалистично: завершение жизни, смерть трактуется этими людьми как избавление от страданий [12].

К. Рощак [49] представил типологию старения, основываясь на экспериментальном изучении потребностной сферы пожилых людей методом ГАТ и на дополнительных исследованиях (анкеты, интервью, анализ биографических данных, экспертной оценки, наблюдений) в домах-интернатах. Он выделил следующие типы старения:

Конструктивный тип

Этот тип характеризуется достаточно эффективной (конструктивной) стратегией приспособления пожилого человека к периоду старости. Для него характерна внутренняя интегрированность (нет показателей нервозных состояний и состояний страха, тревоги), сохраняется способность радоваться жизни, отношения с другими людьми преимущественно хорошие и характеризуются теплыми чувствами. По нашим данным, это человек с чувством юмора, реалистически оценивающий себя, свои достижения и ошибки, а также собственное будущее. Детство было хорошее, в течение своей зрелой жизни стрессовых ситуаций было немного, его отношение к работе характеризовала стабильность, в основном свободен от материальных забот, супружество было благополучным, хотя может быть женат (замужем) не первый раз. История его жизни характеризуется постоянством и непрерывным развитием, нет в ней многих крутых поворотов и периодов застоя (стагнации). Его в принципе удовлетворяют собственные достижения, уверен в себе, способен правильно выражать свои чувства, обычно не проявляет агрессии, заторможенности, несдержанности. Толерантен по отношению к ошибкам, совершаемым другими людьми. Внутренне согласился со своей ролью (пожилого человека), спокойно и трезво относится к необходимости прекращения работы и ухода на пенсию, даже вероятность смерти воспринимает спокойно, без особой тревоги. Имеет конструктивную, направленную на будущее жизненную установку. Продолжает планировать будущее, причем эти планы направлены как на осуществление собственных потребностей, так и потребностей близких. Справляется со своими

проблемами без помощи других в рамках определенного состояния здоровья и условий, в которых живет. Умеет поступать согласно своим принципам и на их основе формулировать оценки и суждения. Проявляет ответственность за свои действия и поступки, стремится осуществлять долговременные, перспективные цели, ради которых готов жертвовать мелкими удовольствиями, и спокойно относится к временным трудностям и недостаткам. Способен радоваться вкусной еде, напиткам и развлечениям; может еще проявлять сексуальную активность, по крайней мере, способен радоваться присутствию представителей противоположного пола. На протяжении многих лет имеет увлечения. Интересуется политикой и общественной жизнью, а его политические взгляды довольно прогрессивны, хотя иногда присутствуют и элементы консерватизма. Имеет много друзей, не испытывает ненависти и враждебности к людям, от которых ему пришлось страдать в своей жизни. Имеет довольно высокую самооценку, что настраивает его оптимистично. Не потерял способности радоваться тому, что его еще ожидает в жизни, в будущем.

Защитный тип

Этот тип приспособления к старости является менее эффективным, некоторые особенности поведения похожи на легкое проявление невроза, встречающегося также у лиц более молодого возраста. Вместе с тем представители этого типа приспособляются к условиям жизни, хотя это требует больших усилий как самого пожилого человека, так и его окружения. Хотя данная группа не является однородной, ее членов можно охарактеризовать как людей, весьма сдержанных и чрезмерно скованных общепринятыми стандартами поведения, причем одновременно они могут проявлять чрезмерную активность, что не приносит хороших результатов. В прошлом были хорошо приспособлены к выполнению профессиональных обязанностей, занимались общественной работой. Накопили материальные средства на старость, и это, по нашим данным, был более значимый мотив их трудовой деятельности, нежели непосредственный интерес и удовольствие от труда. Они достаточно самостоятельны и нередко отказываются от помощи других. Это связано с потребностью в укреплении чувства собственной независимости. Обычно высказывали общепринятые убеждения, считавшиеся общепризнанными и оцениваемыми как полезные и правильные с точки зрения общества. Не рискуют высказывать позиции личного плана. Представителей этой группы очень беспокоит перспектива оказаться в старости беспомощным и зависимым от других. Поэтому они отодвигают момент ухода с работы и так планируют день, чтобы не иметь времени думать о подобных проблемах. Более заняты «внешней жизнью», чем размышлениями о собственных чувствах, мотивах поведения. Избегают анализа самооценки. Их взгляд на старость пессимистичный, не видят в этом периоде ничего положительного и проявляют некоторую ревность по отношению к молодым людям. Возникающую и беспокоящую их мысль о старости стремятся заглушить постоянной активностью.

Агрессивно-активный тип

Представители этой группы испытуемых склонны всю вину за собственные ошибки, неудачи и трудности приписывать внешним факторам, другим людям. Они часто агрессивны, подозрительны, склонны к соперничеству, недовольны характером своего общения с людьми. С этими болезненными чертами все-таки не связаны состояния депрессии. Подобно представителям предыдущей группы, склонны к стереотипным мнениям, в своих установках и ценностях руководствуются общепринятыми стандартами. Мало реалистичны в своем восприятии окружающего мира и собственных возможностей. Старость воспринимают как несчастье (этому способствуют и снижение уровня жизни, сравнительно небольшие пенсии). Перспективу старения связывают исключительно с ухудшением физических и умственных сил. Защита перед грустным будущим сводится (как и в предшествующей группе) к максимальному сосредоточению на любом виде активности, труда. Многие из них не относятся реалистически и конструктивно к статусу пенсионера, к периоду снижения активности и ухудшения здоровья. Не анализируют собственных установок, отталкивают любую мысль о бездействии и зависимости от других, что может быть связано с их недоверчивостью. Разными способами оправдывают свое отношение к миру и неадекватное поведение. В отличие от вышепредставленных групп, трудовая биография «враждебных» не характеризовалась стабильностью и постоянством. С большим трудом они продвигались по служебной лестнице, нередко попадали в конфликтные ситуации с другими людьми, пытались противодействовать старости путем увеличения собственной активности, работая без отдыха, соблюдая при этом рутинные способы действия и безукоснительно следуя приказам, подчиняясь дисциплине. Свою нынешнюю ситуацию воспринимают отрицательно, переживают резкие состояния страха, пессимизма. Не хотят рисковать, боятся совершить ошибку, поэтому избегают ситуаций, требующих проверки своих возможностей. Плохо планируют свои расходы, для них характерен дефицит реализма и целеустремленности. Недоверчивы к людям, стремятся сохранить независимость. Воспитывались обычно в атмосфере большой зависимости от отцовской власти, лишенной семейной теплоты. В зрелости стали зависимыми от своих жен либо детей. Считают, что последние предъявляют завышенные требования к своим старым родителям. Характерные для них эмоции — смесь обиды и страха из-за угрожающего несчастья, трагедий (старость, смерть). Завидуют молодым людям и относятся к ним враждебно. Внутренне не согласны со своей старостью, в которой не видят никаких положительных сторон.

Тип пассивного старения

От предыдущей группы отличаются направленностью агрессии. Свою враждебность направляют не на окружающую среду, а на самих себя. Критически относятся к истории собственной жизни, однако не выражают желания пережить ее иначе, более полноценно. Их жизнь — цепочка неудач и несчастий как объективно существующих, так и субъективных, нереальных. Это люди пассивные, без инициативы, неспособные принять ответствен-

ность и обеспечить себе материальные средства. Не характеризуются целеустремленностью и в целом довольны уходом на пенсию, поскольку это означает для них освобождение от усилий и ответственности. Пассивность и присущее желание подчиняться приводят к тому, что в супружестве обычно занимают подчиненное положение. Жизненно не практичны, опускают руки при первых признаках трудности. У них можно нередко наблюдать проявления депрессии. Многие из них поздно создали семьи, при этом свои браки признают неудачными, Отношения с другими людьми у них затруднены, а если приходится иметь с ними дело, то относятся к ним со смесью пассивной толерантности и подозрительности. Внутренне согласны с фактом старости, но вместе с тем не способны выработать оптимистическую конструктивную установку, которая бы помогла более оптимально прожить этот период жизни. Характеризуются узкими интересами. Склонны преувеличивать свои физические и психические недостатки. Являются пессимистами, не верят, что человек может влиять на свою судьбу, на ход своей жизни. Воспринимают себя как жертву неблагоприятного стечения обстоятельств, причем направляют агрессию исключительно на самого себя. Для этого типа личности характерно отсутствие социальной солидарности, сочувствия и сопереживания с другими людьми. Испытывают одиночество и ненужность. Жизнь воспринимают как нечто не связанное со счастьем, поэтому она не представляет для них особой ценности. В их чувствах преобладает грусть, жалость к самому себе, депрессия. Смерть воспринимают как освобождение от груза несчастной экзистенции.

Среди вышеописанных типов отношения к жизни и старости находится много общих черт. Самым ярким проявлением является тот факт, что большинство испытуемых невозможно было отнести только к одной из четырех перечисленных установок [49].

Представленные основные типы старости не исчерпывают всего многообразия проявлений поведения, общения, деятельности стареющего человека, многообразия индивидуальностей. Классификации носят ориентировочный характер, с тем чтобы составить некоторую базу для конкретной (исследовательской или практической) работы с людьми пожилого и старческого возраста [12].

3.4. Эмоциональная жизнь в позднем возрасте

23. *Каковы наиболее типичные эмоциональные состояния в старости?*

В литературе существует подробная характеристика состояний, типичных для старости. Они не являются реакцией на конкретные неблагоприятные внешние факторы, которые накапливаются в процессе старения. Эти эмоциональные состояния отражают глубокий уровень личностного

реагирования на само старение, на неуклонно развивающиеся изменения собственного «Я». Это результат неприятия собственного старения, несогласия со всем тем нежелательным, что приносит старость в физический, психический и социальный статус человека [63]. В связи с этим можно утверждать, что описанные ниже психические состояния характерны не для всех стариков, а лишь для тех, адаптация которых по возрастному фактору протекает по типу «замкнутого контура». Обзор литературы и наблюдения показывают, что творческая, продуктивная старость не связана с каким-либо качественным изменением характера и уровня психического реагирования. Иная картина эмоциональной жизни складывается при альтернативной стратегии адаптации. Эмоциональные переживания в симптомокомплексе состояний, являясь важным компонентом общего адаптационного синдрома, отражают личностно-смысловой вектор поведения, направленный в данной стратегии адаптации на защиту от действительности, на продление индивидуальной жизни путем купирования интенсивности жизненных проявлений и подавления активности личности. В связи с этим, по мнению ряда авторов, первым характерным психическим состоянием пожилых людей (характерным для стратегии адаптации по типу «замкнутого контура») является выраженная озабоченность — не вполне осознанное, крайне генерализованное состояние [63]. Она включает озабоченность собственным здоровьем, политическим и экономическим положением в стране (по отношению к перспективам собственной жизни), будущим детей и внуков — в целом всем понемногу. К. Рошак, как уже отмечалось, прямо указывает на адаптивный характер старческой озабоченности: по его мнению, потребность в беспокойстве и озабоченности является своеобразным механизмом непомерно возросшей в старости потребности в избежании страдания [49].

Состояние озабоченности закономерно и обусловлено самой сущностью старения, которое сопровождается снижением психической силы, сужением объема психической жизни, экономным использованием психических ресурсов. Эти особенности старения делают пожилого человека незащищенным перед любыми неожиданными воздействиями, возрастное нарушение внимания к окружающей обстановке снижает контроль за последовательностью раздражителей, ослабляет бдительность. Как указывалось выше, пожилые люди не способны перерабатывать информацию, поступающую по нескольким каналам, они могут быть поглощены только одним образцом. В том случае если этот единственный объект внимания в сознании пожилого человека аффективно окрашен, то возможно возникновение состояния сверхозабоченности по этому поводу. Состояние сверхозабоченности может проявиться у человека в любом возрасте, однако возрастное изменение функции внимания обуславливает его частое и сильное проявление в старости [53]. Примером озабоченности является неодолимая привязанность стариков к мелочам. Если старческая озабоченность повторяется, что часто случается при волнующих пожилого человека обстоятельствах, она может стать хронической и возникать без видимых причин. Такая озабоченность принимает порой циклический характер, и человек вновь

и вновь переживает свои страхи, воображаемый ущерб, разочарование — что угодно.

Преувеличенное внимание к некоторым вещам собственного обихода — определенный раз и навсегда стул, место перед телевизором, возможность вздремнуть в известное время — может принять мягкую форму хронической озабоченности. И когда старики лишаются этого, они становятся беспокойными и ни о чем другом больше не могут думать. Их суженное мышление истолковывает это как ущемление их прав, и они обижаются [53].

Анализ озабоченности (беспокойства) пожилых людей позволяет найти в этом состоянии много общего с тревогой малой степени. Существует мнение, что тревога обусловлена угрозой актуализации социальной потребности (в то время, как страх — биологической) [108]. Тревога основана на оценке превосходящей и неопределенной угрозы [105; 109]. В. И. Медведев [37] отмечает, что тревога возникает в тех случаях, когда ситуация оценивается как непредсказуемая; при этом состояние тревоги направлено на поиск новой формы ответа, адекватной особенностям сложившейся ситуации. Таким образом, состояние тревоги активизирует адаптивную функцию, функцию приспособления к особенностям условий жизни и деятельности. Разумеется, под хронической озабоченностью стариков мы понимаем лишь тревогу малой степени, адаптивный смысл которой заключается в повышении бдительности старопсихолога по отношению к не совсем понятным,стораживающим факторам внешнего мира и ухудшению внутреннего состояния. По мнению З. Фрейда, антиципация опасности, характеризующая тревогу, предупреждает страх. З. Фрейд считал, что если сигнал не отнесен к угрожающим, то человек не готов к активному ответу на него. При этом отсутствие тревоги может явиться причиной последующего непоправимого нарушения деятельности [109].

Хроническая озабоченность помогает старым людям выработать специфическую тактику сбережения усилий, способность заранее предвидеть и избежать возмущающего воздействия (или несколько деформировать его, изменив к нему отношение) и тем самым избежать фрустрации с сопровождающим ее сильным всплеском эмоционального возбуждения, которое является опасным для душевного покоя стариков и, как следствие, для их хрупкого внутреннего баланса.

В западной литературе старческую озабоченность часто ассоциируют с тревожностью. Отмечают, что в случае ее обострения у старого человека возникают фобии, ощущение безнадежности [149]. Тревожность в два раза чаще проявляется у пожилых женщин, чем у пожилых мужчин. В старости интенсивно нарастают соматические проявления тревожности, такие как учащение сердечного ритма, укорочение дыхательных фаз, головные боли, боли в груди, повышение утомляемости. Крайние формы тревожности в старости включают страх смерти и умирания, страх мучений, связанных с болезнями [149].

Однако при нормальном старении тревожность средней и крайней степени встречается значительно реже, чем «стертая» форма тревожности — тревожность малой степени, проявляющаяся в виде озабоченности и обес-

покоенности. Обычно последняя сопряжена с фактом зависимости стариков ввиду выхода на пенсию, ограничения жизнедеятельности, частичной утраты способности к самообеспечению и самоопределению. Отчасти озабоченность пожилых вызвана увеличением потребности в заботе со стороны окружающих, но в то же время проявлением потребности в независимости, сопротивлением опеке. На фоне характерной для старости сенсорной депривации озабоченность пожилых обеспечивает им не только повышение бдительности по отношению к неожиданным факторам, но и некоторую аффективную живость (насколько этот термин вообще применим к пожилым).

Можно отметить и еще один характерный факт в пользу адаптивной ценности старческой озабоченности: мотивационная обусловленность состояния тревоги сообщает эмоциональным переживаниям в структуре этого состояния яркую пристрастность [105; 109]. Эмоциональные переживания тревоги (в целом характеризующиеся как неприятные) несовместимы с переживанием скуки и придают остроту субъективной картине окружающей действительности. Озабоченность по поводу своего здоровья часто проявляется у стариков в форме ипохондрической фиксации [3; 17; 63]. Так, в центре внимания, лишенном сдерживающего влияния его периферии, может оказаться симптом какой-нибудь болезни, что приводит к чрезмерной мнительности, у человека возникают ложные, а в некоторых случаях и действительные признаки недуга, наблюдаются психосоматические нарушения: мигрени, головокружения, хроническое расстройство пищеварения [53]. Ипохондрическая фиксация направлена как на переживание недомогания (утомляемости, слабости, неопределенных болей в разных частях тела), так и на внешние признаки позднего возраста (морщины, облысение, сутулость). Представление о естественном и закономерном характере этих недугов в старости уступает место убежденности в болезненной природе этих явлений. При этом надежды, связанные с установлением причин возникновения тягостных проявлений старения, возлагаются на медицину. Здесь своеобразной формой защиты является возникающее сверхценное отношение к отдельным медицинским препаратам и методам лечения [67].

Укрепляющаяся ипохондрическая фиксация, сверхценные образования (в плане «идей защиты» от старения) отражают типичную в старости тенденцию к застреванию и малой подвижности нервных процессов [63]. Однако довольно часто ипохондрическая фиксация побуждает развитие новых интересов и потребностей в обогащении медицинскими занятиями в области лучших способов лечения и других форм борьбы со старческими недугами. Старики получают большое удовольствие от рассказов о своих болезнях, и при этом их не смущает, что окружающими воспринимаются эти рассказы как навязчивые, — пожилые люди искренне не замечают этого, поскольку жизнь вне общества способствует снижению у них поведенческого контроля. Но разговоры о болезнях, бесконечное лечение и самолечение — это процесс, это путь, а не конец пути. Интересно, что в рамках этой стратегии адаптации озабоченность здоровьем близких распространяется в основном на самый ближайший круг родственников, от которых непосредственно зависит жизнь и благополучие самих старых людей.

Другим характерным эмоциональным состоянием пожилых людей в соответствии с данной стратегией адаптации является возрастнo-ситуативная депрессия при отсутствии жалоб на это состояние. В целом старческая депрессия проявляется в ослаблении аффективного тонуса, замедлении аффективной живости, отставленности аффективных реакций; при этом лицо старого человека ограничено в возможности передать душевные эмоциональные движения [63; 129]. Анализ этого состояния показывает, что характеризующие его эмоциональные переживания отражают смысл жизнедеятельности в условиях данного типа адаптации — уход от активного участия в жизни общества, переосмысление его значения для себя, отказ от ценностей социального мира. Пожилые люди сообщают о чувстве пустоты окружающей жизни, ее суетности и ненужности. Все происходящее перед их глазами кажется им малозначащим и неинтересным; интересной, полной смысла представляется лишь жизнь в прошлом, и она никогда не вернется. •Ю эти переживания воспринимаются пожилыми людьми как обычные и не носят болезненного характера. Они являются результатом переосмысления жизни, носителями новых смыслов и имеют адаптационную ценность, поскольку предохраняют человека от стремлений, борьбы и от сопряженного с ними волнения, которое крайне опасно для стариков. Существует немало исследований, доказывающих, что сильное волнение вызывает ослабление способности самоконтроля у старых людей и, как следствие, грубые конфузии; а также усиливает страх, неуверенность в себе, чувство неполноценности и отчаяния [53]. Снижение аффективной живости, отражающее разочарованность стариков в жизни, некоторое обесценивание ее — это способ относительно долговечного, спокойного и тихого существования, поскольку сильное волнение (даже радостное), прибавляя «жизни» к годам, сокращает эти годы. В геронтопсихологической литературе известна точка зрения, согласно которой безразличие стариков трактуется как способ защиты от чувств, вынуждающих затрачивать дополнительные усилия и нарушающих привычный ход переживаний [54]. Адаптационная природа старческой депрессии в данной стратегии старения сопряжена с тем, что, не видя в будущем ничего хорошего, пожилые люди перестают связывать с ним свои планы и тем самым страхуют себя от возможных разочарований. Исследования американских психологов показали, что тенденция к необоснованному, не подкрепленному серьезными интересами и основаниями оптимизму имеет негативное влияние на продолжительность жизни в старости [101].

24. Каковы характеристики, механизмы и модели депрессии как наиболее распространенного психического состояния в старости?

В американской геронтопсихологической литературе депрессию считают самой значимой характеристикой психической жизни в старости [149], и это психическое состояние требует подробного описания, поскольку психотерапевтические методы работы с пожилыми людьми разработаны более тщательно для нивелирования именно этого состояния.

Впервые о том, что в старости люди очень подвержены депрессии, заговорил Гален во II веке: он описал связь между меланхолией и старостью. Современная геронтопсихология и гериатрия признает, что депрессия является самой важной и распространенной проблемой как нормального, так и патологического старения [149].

Причин возникновения депрессии в старости несколько. В частности, она может быть следствием мозговых нарушений, может быть сопутствующим явлением психиатрических заболеваний, однако эти случаи здесь рассматриваться не будут, поскольку они относятся к патологическому старению. При нормальном старении симптомы депрессии являются психологическими и часто возникают как реакция на соматическое заболевание или снижение дееспособности. В ряде случаев проявляется так называемая «замаскированная депрессия», когда пожилые люди приходят к терапевту с жалобами на различные соматические недомогания. При этом «замаскированная депрессия» отличается от ипохондрической фиксации тем, что сознание пожилого человека занято депрессивными темами: безнадежностью, беспомощностью и потерей ценностей окружающего мира [149].

Симптомы депрессии без мозговых нарушений часто встречаются у пожилых женщин, но вдвое чаще у мужчин. В среднем в старости депрессия достигает наибольшего уровня в 65 лет. Переживание и проявление депрессии являются следствием влияния когортного эффекта и социокультурных традиций. Так, в некоторых культурах для молодежи считается престижным проявлять свое эмоциональное состояние как депрессивное и демонстрировать разочарованность жизнью, безразличие к ее радостям, меланхолию. Нынешнее поколение пожилых людей не склонно жаловаться на депрессию, подчеркивать ее проявления, оно находит более приемлемым ссылаться на психическую подавленность косвенно или через жалобы на соматическую недужность [149].

Характерными чертами старческой депрессии является постоянно грустное и угрюмое настроение: внутреннюю жизнь пожилых людей омрачает мысль, что жизнь прожита зря, а иногда чувство вины за то, что они мало пользы приносят близким. При сильной депрессии потеря вкуса к жизни снижает способность сопротивляться трудностям, делает пожилого человека еще более беспомощным, еще более замедляет двигательные акты и процессы мышления. В крайних формах депрессии пожилые люди отказываются от всякой активности, кроме элементарного самообслуживания. Выраженная депрессия влечет за собой снижение самооценки и обостряет чувствительность к любым внешним факторам: любая ссора с близкими свидетельствует пожилому человеку о том, что он не нужен и нелюбим.

Очень важно отметить, что депрессия во многом обуславливает тот факт, что пожилой человек занят только собой, своими проблемами и болезнями. Это делает более выраженным эгоцентризм пожилых, их стремление проецировать свой внутренний мир на окружающих. Депрессия искажает понимание прошлого, в связи с этим пожилому человеку начинает казаться, что в прошлом не было ничего хорошего, ценного, а это мешает позитивной для старости работе по осмыслению прожитой жизни.

Депрессия пожилых отличается от проявления этого состояния у представителей других возрастных групп тем, что первые не ищут социальных контактов и отклоняются от них в этом состоянии. Влияние переживания собственной ненужности другим и снижение самооценки отражается в том, что во всех поступках близких они находят проявления нелюбви к себе. Пожилой человек, испытывая бессилие и безнадежность, постепенно прекращает поиск связей с другими людьми, удаляется от них и смиряется со своим одиночеством.

Депрессивные пожилые люди пассивны, неразговорчивы, мнительны и чрезвычайно зависимы от мнения других людей, особенно близких [26]. При этом пожилые люди в состоянии депрессии очень часто испытывают озлобленность (хотя она проявляется в «стертом» виде и часто неосознанно). Когда пожилой человек не осознает и открыто не выражает (или не осмеливается) выразить озлобленность, то она возрастает и принимает форму самообвинения. Так получается порочный круг, где переплетаются между собой депрессия и зависимость, самоуничужение и озлобленность [26].

В ряде исследований описан характер развития депрессии в старости [69; 120]. В качестве триггера обычно выступают стрессогенные факторы (это, однако, не относится к эндогенной депрессии). Причем такие значимые стрессогенные факторы, как уход на пенсию, потеря друзей и, особенно, смерть супруга могут и не привести к депрессии, но обеспечить уязвимость к ней. Дальнейшее развитие этого состояния обусловлено значением потери для человека, отсутствием социальной поддержки, дефицитом ресурсов совладения с потерей. Среди выраженных проявлений старческой депрессии называют сниженный уровень поведенческих реакций [92; 107], дефицит социальных контактов, повышенную чувствительность к неприятным объектам или ситуациям, фиксацию внимания на них [102].

Когнитивные модели депрессии связывают ее проявление у стариков с негативными паттернами оценки действительности, при которых люди придерживаются преувеличенных отрицательных взглядов на себя, других людей и будущее [84]. На проявление депрессии в старости влияет степень, с которой осуществляется вращение негативных культурных установок в «Я-концепцию» пожилого человека, поскольку в массовом сознании старость традиционно ассоциируется с различными негативными стереотипами и ожиданиями, а также с потерями и дефицитарностью [84]. Интерперсональная теория ассоциирует старческую депрессию с феноменом «выученной беспомощности» [136].

Проблема депрессии тесно связана с проблемой суицида в старости. Имеются данные американских психологов, согласно которым пожилые люди совершают самоубийство чаще, чем представители других возрастных категорий. Так, в США средний по возрастам процент самоубийств составляет 12,2 случая на 100 тысяч человек, но для пожилых людей эта цифра составляет 20,1 случаев на 100 тысяч человек [87; 149]. Увеличение числа самоубийств в старости обусловлено высоким уровнем их исключительно среди мужчин: они обнаруживают повышение склонности к суициду в период до

и после 60 лет, а также в возрасте около 85 лет. У женщин пик самоубийств приходится на зрелый возраст — 40—45 лет. Впрочем, имеются данные, согласно которым женщины в старости довольно часто совершают попытку суицида, которая не ведет к летальному исходу. Методы, которыми пожилые мужчины совершают самоубийства, с большей вероятностью приводят к смерти [87; 149].

Наиболее частой причиной суицидов в старости является депрессия или сочетание депрессии с какими-либо соматическими заболеваниями [87]. Существуют данные, свидетельствующие о том, что депрессия играет даже большую роль в суицидах пожилых, нежели молодых людей [87]. Вдовцы и вдовы, а также разведенные мужчины чаще совершают самоубийства, чем женатые люди; также редки самоубийства у пожилых людей, занятых посильной социальной деятельностью [87; 149]. Исследования суицида у пожилых приводят к заключению о том, что все обычные для старости потери (выход на пенсию, потеря спутника жизни, увеличение числа соматических заболеваний) становятся причиной суицида опосредованно — через усиление депрессии. Трудности реабилитации пожилых людей со склонностью к суициду заключаются в том, что их первые суицидальные попытки редко бывают неудачными, и о своих суицидальных намерениях они не склонны рассказывать [87; 149]. Однако доказано, что такие люди часто обращались к врачам, и эти визиты вызывали у них чувство безнадежности и обостряли депрессию [149]. Эти данные свидетельствуют в пользу необходимости мониторинга пожилых людей на предмет суицидальных мыслей, особенно относящихся к «группе риска» — пожилых одиноких мужчин, страдающих депрессиями и соматическими хроническими заболеваниями. Также отмечается значительное количество суицидов в домах-интернатах и других стационарах. И хотя в этих заведениях пожилые люди располагают меньшими возможностями для осуществления суицида, однако пребывание в стационарах и даже сама антиципация перемещения в них резко повышает уровень депрессии у пожилых людей с сохранными когнитивными функциями.

В целом к суицидальным наклонностям стариков можно отнести многое из того, что известно про этот феномен в зрелом возрасте, в частности, те три фактора, которые сильно повышают риск при предрасположенности к самоубийству: межличностные кризисы, падения уровня самооценки, утрата смысла жизни и перспективы [149]. Эти факторы особенно усиливают свое действие в первые годы после выхода человека на пенсию. Среди людей творческих профессий, известных и даже знаменитых, существует дополнительная причина для самоубийства в старости — гордость: творческому, пережившему славу человеку трудно смириться с угасанием не только своего таланта, но и разума. Традиция самоубийства от гордости восходит к философам античности, но особенно обострилась в современную эпоху культа молодости, продлеваемой всеми возможными средствами [62].

25. Каковы особенности эмоциональных переживаний людей позднего возраста?

Эмоциональные переживания, связанные с мыслями о смерти, переживания горя и одиночества и даже радостные переживания людей пожилого возраста загадочны и самобытны. Загадкой остается и сам поздний возраст. О старости много написано, но мало известно. Осталась нераскрытой величайшая тайна старости, которая заключается в том, что хронологические ровесники этого возраста могут относиться к различным психологическим возрастам: один пожилой человек переживает любовь — он вернулся в период юности; другой продолжает свою творческую профессиональную деятельность — он пребывает в зрелом возрасте; третий посвятил свою жизнь заботам о собственном угасающем здоровье (его удел — разговоры о докторах и лекарствах) — это действительно старость.

Анализ литературы о психологии старости и старения, анализ биографий и автобиографий творческих людей, доживших до преклонных лет, показал, что старость как психологический возраст может и не наступить в жизни человека. Условием длящейся или нарастающей зрелости является творчество во всех его проявлениях, включая творчество собственной жизни, каждого ее дня. Замена старения нарастающей зрелостью — нравственный долг перед собой [59].- Переживание продления собственной жизни в детях, незавершенных делах, переживание социального бессмертия — это условия преодоления старения как увядания и деградации. Порыв к жизни и творческие силы побеждают старость как психологический возраст и снимают его с траектории жизненного пути.

В старости происходит насыщение внешней жизнью, но возможно погружение в более глубокие слои собственной души, осмысление и даже обновление внутренней жизни. Внешне старость ассоциируется с тишиной, но в ней есть внутреннее звучание, и оно гармонично.

Душевная гармония старости — это очищение от аффекта, взвешенность мысли, глубина чувства. Если бы жизнь завершалась старостью-катастрофой, старостью-деградацией, то она не имела бы смысла. Жизнь может и должна завершиться старостью-гармонией, старостью-мудростью, и для этого стоит жить.

26. В чем специфика переживаний, связанных с мыслями о смерти у старых людей?

Эмоциональные переживания приближения смерти достаточно обширно представлены в философской и психологической литературе, благодаря классическим трудам З. Фрейда, К. Юнга, М. Хайдеггера, а также современным исследованиям С. Грофа и Д. Хелифакса, Э. Кюблер-Росс, Р. Моуди, Л. Уотсона и других, однако мало известно об этой сфере эмоционального бытия, когда смерть еще не «на пороге», но уже «не за горами».

Особый вклад З. Фрейда и К. Юнга в танатологию состоит в доказательстве того, насколько обширно представлены в подсознании мотивы, связанные со смертью, и как глубоко укоренились в эмоциональной сфере воплощающие их переживания. Согласно К. Юнгу, в нормальных условиях озабоченность проблемой смерти возникает в более поздние десятилетия жизненного пути. Становление индивидуальности, описанное К. Юнгом, приводит к психологической полноценности личности и включает в себя разрешение проблемы смерти [100].

Вопрос смерти занимал важное место в теориях экзистенциалистов, особенно в философии М. Хайдеггера: в проведенном им анализе существования кончина играет ключевую роль. Сознание бренности жизни и близости смерти неуловимо присутствует в каждом миге человеческого существования; жизнь — это «бытие, обращенное к смерти». Осознание смерти является постоянным источником напряженности и экзистенциальной тревоги, но оно также образует фон, на котором само бытие и время приобретают более глубокий смысл. М. Хайдеггер считал смерть более важным явлением, чем жизнь, ибо она, смерть, и делает жизнь жизнью, персонифицирует ее (цит. по: [19.С226]).

Согласно Э. Кюблер-Росс, умирающие обычно проходят через пять стадий [45].

Первая из них — отрицание. Слова: «Нет, не я!» — самая обычная и нормальная реакция человека на объявление ему смертельного диагноза. В зависимости от того, насколько человек способен взять события под свой контроль и насколько сильную поддержку ему оказывают окружающие, он преодолевает эту стадию легче или тяжелее.

Гнев, охватывающий больного при вопросе: «Почему именно я?», характеризует вторую стадию. Умирающий изливает этот гнев на заботящихся о нем людей и вообще на всякого здорового человека. Для завершения этой стадии важно, чтобы умирающий получил возможность излить свои чувства вовне.

Затем начинается стадия «торга»: больной вступает в переговоры за продление своей жизни, обещая, например, быть послушным пациентом или примерным верующим.

Перечисленные три фазы составляют период кризиса и развиваются в описанном порядке или с частыми возвращениями назад.

После разрешения этого кризиса умирающий вступает в фазу депрессии. Вопросов он больше не задает. Он просто говорит себе: «Да, на этот раз умереть предстоит именно мне». Он замыкается в себе и часто испытывает потребность плакать при мысли о тех, кого он вынужден оставить. Это стадия подготовительной печали, на которой умирающий отрекается от жизни и готовится встретить смерть, принимая ее как свой жизненный последний этап.

Это принятие смерти составляет финальный этап жизни умирающего, когда он, как правило, смиренно ждет своего конца [45].

Можно предположить, что эти стадии проходит человек, которого смерть настигает внезапно, когда он еще полон жизненных сил и не готов

к ней. В связи с проблемой старости возникает вопрос об универсальности этих стадий (столь часто цитируемых в литературе о смерти и умирании). Существует немало свидетельств тому, что если пожилой человек имел достаточно времени для того, чтобы примириться с неизбежностью смерти, то мысли о кончине не нарушают его душевного покоя [30; 32].

В своей знаменитой энциклопедии жизни Г. Крайг [30] приводит многочисленные исследования, согласно которым пожилые люди испытывают меньшую тревогу при мысли о смерти, чем относительно молодые, что люди, имеющие ясную цель в жизни, меньше боятся умереть и что, по словам пожилых людей, они думают о смерти часто, но с поразительным спокойствием. Однако Г. Крайг указывает на неоднозначность этих выводов: хотя многие пожилые люди обычно утверждают, что смерть не вызывает у них большой тревоги, не все разделяют это отношение к смерти. Индивидуальные различия в отношении к смерти у пожилых людей обусловлены их жизненными ценностями, адаптированностью к жизни, состоянием здоровья. Смерти боятся люди, не принявшие старость как возраст жизни, не адаптированные к ней; люди, мучимые тяжелыми недугами, боятся умирания как периода усиления страданий и беспомощности. Крайг приводит также немногочисленные данные о том, что пожилых людей, физически здоровых, имеющих планы на будущее и чувствующих себя хозяевами собственной жизни, смерть все же беспокоит. Однако большинство данных свидетельствуют о том, что люди, психологически хорошо адаптированные и достигшие целостности личности (в понимании Э. Эриксона), сообщают о низкой тревоге смерти [30].

Здесь уместно вспомнить высказывания самого Э. Эриксона по поводу возможности страха смерти. В своей книге «Детство и общество» он писал: «Только в том, кто некоторым образом заботится о делах и людях и адаптировался к победам и поражениям, неизбежным на пути человека... постепенно вызревает плод всех предшествующих семи стадий» [66; С. 376]. Эриксон назвал его высшим уровнем эгоинтеграции. Для обсуждаемой здесь темы важно, что для достижения высшего уровня эгоинтеграции необходимо сознание того, что жизнь есть лишь случайное совпадение одного жизненного единственного цикла с одним и только одним отрезком истории — при такой завершающей консолидации смерть теряет свою мучительность (мы назвали бы это экзистенциальными переживаниями). Отсутствие или утрата этой накопленной интеграции «Эго» выражается в страхе смерти: единственный и неповторимый жизненный цикл не принимается как завершение жизни. Отчаяние выражает сознание того, что времени осталось мало, слишком мало, чтобы попытаться начать новую жизнь и испытать иные пути к целостности [66].

Это очень важная мысль находит все больше подтверждений в современной танатологии. Работы С. Грофа и Р. Моуди подтверждают, что принятие жизни и смерти в целом не только снимает страх смерти, но и украшает поздние годы жизни: придает им особый смысл, особые краски. Приняв неизбежность смерти, люди становятся более сосредоточены на состоянии своего разума, чем физического тела, в связи с чем они сами могут оказывать

умиротворяющее воздействие на окружающих. Мысли о смерти вызывают у них стремление завершить незаконченные дела, позаботиться о близких [41].

Большую роль в оттеснении и полной утрате страха смерти играет обзор собственной жизни, подведение ее итогов, извлечение смысла [19; 45]. Гроф указал на экзистенциальную важность подобного обзора и подчеркнул значимость того уникального взгляда на жизнь, к которому он приводит — существование индивида становится завершенной структурой, что дает возможность обрести или защитить те цели, которые мыслились как главные. Ссылаясь на многих исследователей, Гроф показал, что жизненный обзор как экзистенциальное переживание может вылиться в чувство единства и связи с другими людьми, природой, миром в целом, а также в чувство безусловной реальности высшего сознания и бесконечности существования души. Многолетние исследования диалектики жизни и смерти привели С. Грофа к мысли о том, что причина психологического значения смерти кроется не в осознании интеллектом факта бренности жизни и неизбежности кончины, а в существовании значимых хранилищ переживаний смерти в нашем подсознании. Важно не осознание, а переживание смерти, и это переживание не может быть только страхом, оно всемогуще значимо для жизни. В завершении всего известного труда «Человек перед лицом смерти» авторы приводят изречение Леонардо да Винчи. В час наступления кончины Леонардо подвел итог своему отношению к той богатой и плодотворной жизни, которую он прожил, сказав: «Я думал, что я живу, но я только готовился умереть» [19. С. 239].

Жизнь всегда мыслится в соответствии со смертью, но человек способен это подлинно осознать лишь в старости. И у некоторых стариков, которых можно назвать мудрыми, существование выходит на достаточно широкую грань, отделяющую жизнь от смерти. Это совсем не то состояние, которое наполнено заботой о хлебе насущном, о работе и отдыхе. Здесь заново оцениваются приоритеты жизни, теряют значение мелочи, возникает чувство освобождения от «нужных» дел, усиливается сиюминутное ощущение жизни. Выход на эти экзистенциальные переживания доступен немногим — П. Балтес выявил, что среди пожилых людей существует не более пяти процентов по-настоящему мудрых [73].

Среди отечественных ученых наиболее полно Н. Ф. Шахматов описал переживания стариков, связанные со смертью. На основании обзора многочисленных экспериментальных исследований он показал, что в основной своей части пожилые люди не боятся и не избегают разговоров о собственной смерти [63]. Беседа с пожилым человеком на эту тему не носит для него травмирующего характера (конечно, при условии соблюдения такта и осторожности). Пожилые люди внешне не проявляли интереса к вопросам смерти. Обычными их ответами на вопросы соответствующего рода были: «Стараюсь не думать о смерти, какой в этом прок», «Зачем думать о ней, какой в этом прок», «Если буду чувствовать себя, как чувствую физически сейчас, готов жить сколько угодно», «Боюсь не смерти, а физических страданий, которые могут ей сопутствовать». В высказываниях, отражающих отношение

старых людей к смерти, можно увидеть личное решение основного вопроса, определяющего их жизненную позицию, — «живи, пока живется». «Несмотря на, казалось бы, наивный философский характер заключения, его значение не может быть преуменьшено, так как именно в этом можно увидеть итог жизненного личного опыта. Малую актуальность мыслей о смерти или вообще отсутствие страха перед завершением жизни у пожилых людей отмечал Д. Мейсон. Отношение к смерти находит свое выражение в форме ожидания времени физического дискомфорта, боязни болезненных ощущений и предпочтения в данном случае смерти физическим страданиям. Какой-либо прямой зависимости мыслей о смерти, от соматических болезней в старости как будто бы не отмечается. Относительный характер жизненных основных ценностей, постигаемый к концу жизни, распространяется и на саму жизнь. Страх смерти, сама смерть в глубокой старости как бы теряют свое значение. От очень пожилых людей нередко можно услышать заявления, что они устали жить, жизнь стала им безразлична. И. И Мечников приводит слова 93-летней женщины, которая сказала ему: « Если ты доживешь до моего возраста, то увидишь, что смерть становится такой же потребностью, как и сон». По-видимому, близко к этому стоит так называемое отращивание к жизни, которое, как отмечает С. Г. Жислин, в редких случаях может наблюдаться в глубокой старости. Подобное чувство, по мнению автора, не может рассматриваться как аффективное нарушение. Если указанные формы отношения к жизни и смерти составляют крайние случаи, то общей оказывается тенденция к ослаблению силы в подобных переживаниях на заключительных этапах психического старения» [63. С. 59].

В целом в своем известном труде «Психическое старение» Н. Ф. Шахматов отразил переживание близости смерти в случаях нормального старения. Одним из психологических механизмов этого феномена является переживание «насыщения душой жизнью» (удачная и красивая метафора К. Ясперса).

Как указывает С. А. Белоусов [8], критерий правильного устройства души, или, что одно и то же, духовной зрелости, — осознанно принимать факт собственной конечности. Описанная выше двойственность — знание и отрицание знания, — столь свойственная человеческой натуре, должна быть преодолена. От двусмысленности человек призван прийти к простоте, ясности. Прислушавшись к слову «простота», различим «рост». Возрастание личности в духе приводит к простоте. Простота, собранность, трезвение, смирение — основополагающие понятия христианской духовности. Проникнувшись ими, человек сможет жить осмысленно и уютно со знанием собственной смертности. Больше того, он получит право истинной свободы. Ведь для христианина свобода — это согласие с волей Божией, возможность говорить Богу «да». Чтобы жить без страха, следует позволить Богу решить за нас прежде всего вопрос конца нашего земного существования и с благодарностью принять Его «волю». Христианин верит в то, что его жизнь заканчивается в оптимальный для этого момент: самый благоприятный для спасения его души [8].

Человеку не следует спать в духовном смысле этого слова. Он должен быть открыт всему, что ждет его на пути. Психолог В. Франки пишет о том,

что без страдания и смерти жизнь не полна. Во всем необходимо обнаружить смысл. Как жить, так и умирать человек должен осмысленно. «В беседах митрополита Антония Сурожского есть пронзительные слова: «Не важно — жив ты или мертв, важно ради чего ты живешь или во имя чего ты умираешь». Но в чем же мы можем обнаружить смысл смерти? Во-первых, она смиряет человека. Смирение есть единственная тональность речи для диалога с Богом. Творение осознает себя и свою потребность во встрече с Творцом. Во-вторых, сознание смерти облагораживает жизнь, не позволяет человеку потерять себя в суете. В третьих, смерть объединяет всех. Столкнувшись со смертью, человек осознает свою причастность человечеству» [8. С. 60].

Итак, одним из значимых переживаний нормального старения является переживание естественности смерти, ее значимости как необъемлемой составляющей жизненного процесса. Мудрого пожилого человека не страшат болезни и недужность, поскольку он постигает во внутреннем переживании неизбежность ограничения существования всего сущего, не впадая в уныние, не поддаваясь желанию остановить мгновения жизни. В поздних годах каждый человек обращается к вере: он начинает чаще ходить в церковь или вступает в непосредственный диалог с Богом через молитву. Возможно, эта вера неосознанна и переживается как ощущение разлитости Бога в природе, как чувство, что жизнью руководит Разум, но не Хаос. Так или иначе, но в старости все переживают веру в бессмертие души (она переживаема, но не умопостигаема) и потому становятся мудрее. И это переживание во многом определяет другие характерные переживания позднего периода жизни.

27. Каковы особенности переживания горя, связанного со смертью близких, в пожилом возрасте?

Старость — это возраст потерь. Очевидно, что люди позднего возраста больше подвержены риску переживания тяжелых утрат, чем молодые люди. Для пожилых становится очевидным, что жизнь не беспредельна, ограничена, времени остается мало. Не все утраты и потери могут быть чем-то компенсированы.

Первой потерей может стать смерть одного из супругов и близких членов семьи или друзей. По исследованию Р. Калиша, на вопрос: «Сколько людей, которых Вы лично знали, умерли за последние два года?» — 33 % 60-летних и более пожилых людей назвали от четырех до семи человек, 22 % — восемь и более человек. Пожилые вынуждены мириться с тем, что в их годы постоянно приходится иметь дело со смертью близких для них людей [22].

Кастенбаум описывает «чрезмерную нагрузку от тяжести утраты» при повторении или наложении нескольких потерь. Не успев оправиться от смерти близкого человека, пожилой снова теряет кого-то. Восстанавливающая сила организма может оказаться недостаточной.

Глубокое, всестороннее исследование переживания горя пожилыми людьми позволило Р. Калишу сделать вывод о том, что, несмотря на увеличение потерь и источников горя в позднем возрасте, старики переживают горе менее жестоко, чем молодые или люди среднего возраста [22].

В связи с этим возникает проблема, осуществляется ли в этом случае в полной мере очищающая «работа горя». Для описания процесса скорби часто используется модель Кюблер-Росс (цит. по: [26. С. 207]). Она предполагает чередование стадий отрицания, озлобленности, компромисса, депрессии, адаптации. Считается, что нормальная реакция скорби продолжается до года.

Сразу после смерти близкого человека возникает острая душевная боль.

На первом этапе эмоциональному шоку сопутствует попытка отрицать реальность ситуации. Шоковая реакция иногда проявляется в неожиданном исчезновении чувств, «охлаждении», словно чувства проваливаются куда-то вглубь. Это происходит, даже если смерть близкого человека не была внезапной, а ожидалась долгое время. Отрицается сам факт смерти: «Он не умер (она не умерла)», «Этого не может быть», «Я не верю этому» и т. п.; об умершем нередко говорят в настоящем времени, он принимается во внимание при планировании будущего.

В процессе скорби наступает озлобленность. Понесший утрату человек стремится обвинить кого-то в случившемся. Вдова может обвинять умершего мужа за то, что он оставил ее, или Бога, который не внял ее молитвам. Обвиняются врачи и другие люди, способные реально или только в воображении скорбящего не допустить создавшейся ситуации. Речь идет о настоящей злости. Если она остается внутри человека, то «подпитывает» депрессию.

После первой реакции на смерть близкого человека — шока, отрицания, злобы — происходит осознание утраты и смирение с ней. В статье «Скорбь и меланхолия» З. Фрейд назвал процесс адаптации к несчастью «работой скорби». Современные исследователи «работу скорби» характеризуют как когнитивный процесс, включающий изменение мыслей об умершем, горечь утраты, попытку отстраниться от утраченного лица, поиск своего места в новых обстоятельствах. Этот процесс не является какой-то неадекватной реакцией, от которой надо уберечь человека, с гуманистических позиций он приемлем и необходим. Имеется в виду очень тяжелая психическая нагрузка, заставляющая страдать. Консультант способен доставить облегчение, однако его вмешательство не всегда уместно. Скорбь нельзя приостанавливать, она должна продолжаться столько, сколько необходимо (цит. по: [26. С. 208]).

Типичное проявление скорби — тоска по умершему. Человек, переживший утрату, хочет вернуть утерянное. Обычно это иррациональное желание недостаточно осознается, что делает его еще глубже. Навязчивые мысли и фантазии об умершем постоянно лезут в голову. Его лицо видится в толпе; пропадает интерес к событиям, которые прежде казались важными, к своей внешности. Места и ситуации, связанные с умершими, приобретают особую значимость. Поиск умершего не бесцелен — он явно направлен на воссозда-

ние утраченного человека. Не надо противиться символическим усилиям скорбящего, поскольку таким образом он старается преодолеть утрату. С другой стороны, реакция скорби бывает преувеличена, и тогда создается культ умершего. В случае патологической скорби нужна помощь психотерапевта.

В разные периоды жизни люди испытывают амбивалентные чувства друг к другу. После смерти близкого человека прежняя амбивалентность является источником чувства вины. «Работа скорби» обуславливает возврат к отношениям, которые прервала смерть. Предпринимается попытка понять их значение в перспективе времени. Понесший утрату постоянно задает себе вопросы: «Все ли я сделал для умершего?», «Достаточно ли уделял ему внимания?» Вспоминаются случаи несправедливого отношения к умершему, и страдающий человек заверяет себя в своем ином поведении, будь возможность все вернуть [26].

Согласно обзору, проведенному Г. Крайг [30], многие специалисты сомневаются в целесообразности выделения определенных фаз в процессе горевания, поскольку это может побуждать людей предаваться горю согласно предписанной схеме. Сторонники же выделения последовательности фаз горевания отмечают, что первоначальные реакции часто включают шок, оцепенение, отрицание и неверие. Фаза шока часто продолжается несколько дней, а иногда гораздо дольше. После внезапной смерти люди, которые были ближе всего к покойному, могут находиться в оглушенном состоянии и участвовать в церемонии погребения механически, не полностью осознавая утрату. Во второй фазе они могут более активно переживать горе: плакать, причитать или прибегать к другим способам выражения скорби. Они могут мучиться и тосковать по умершему. У некоторых людей горе имеет физические симптомы, проявляясь чувством слабости или опустошенности, а также бессонницей и отсутствием аппетита. Часто они утрачивают интерес к своим обычным занятиям и постоянно думают о покойном. У некоторых могут проявляться все симптомы депрессии. Со временем близкие покойного начинают чувствовать себя лучше, постепенно приспосабливаясь к новым обстоятельствам жизни. Они «отпускают» умершего и начинают уделять время и силы новым отношениям. Они воссоздают заново свою идентичность, без той ее части, которую составляли отношения с покойным. [30].

Разумеется, паттерны горевания существенно различаются, в зависимости от личности человека, его возраста, пола, культурных традиций и отношений с покойным. К тому же некоторые факторы могут способствовать восстановлению нормального состояния. Например, в случае продолжительной болезни пожилого его близкие имеют возможность подготовиться к его смерти. Вполне вероятно, что они переживают антиципаторное горе. Возможно даже, что в такой ситуации чувства утраты, вины или упущенных возможностей обсуждаются с умирающим. Антиципаторное горе, однако, не устраняет горевания после смерти близкого человека. Оно, возможно, даже не делает его слабее. Но все же в случае длительной болезни покойного его смерть переносится окружающими не

так тяжело, потому что они имели возможность подготовиться к ней, и им легче справиться со своим горем [30].

Пожилой человек часто долго болеет перед смертью, однако для его оставшейся жить «половины» смерть все равно предстает травматическим событием, потрясающим все основы прежней жизни. Пожилой вдовец (вдова) на время теряет интерес к жизни и в душе постоянно остается в прошлом. При этом для физических ощущений пожилых людей характерно ощущение нереальности происходящего, сжатие в груди, недостаток силы и нехватка дыхания. Смерть близкого порождает сомнение, рассеянность, попытки почувствовать смерть на себе, тревога, ослабление чувства самосохранения. Однако переживания горя и утраты в старости не сопровождаются потерей самоуважения, но могут привести к обострению депрессии, чувства неудовлетворенности жизнью и частому обращению к мыслям о смерти. [22].

Пожилой вдовец (вдова) стоит перед проблемой строить свою жизнь в другом обществе, в другой социальной ситуации. Когда один из пожилых супругов умирает, происходит ломка человеческих отношений, продолжавшихся десятилетиями, от которых остались многочисленные воспоминания и ассоциации. Смерть также напоминает второму супругу о его уязвимости. Это обычно наносит тяжелый удар по повседневной жизни и чувствам овдовевшего.

Характерной чертой глубокого переживания горя и утраты являются попытки вступить в глубокую внутреннюю связь с умершим; что выражается в бесконечном внутреннем диалоге с умершим. Отсутствие возможности выразить ему сочувствие, высказать благодарность за прошлое либо найти способ попрощаться, приводит к тому, что оставшиеся в живых испытывают чувство неудовлетворенности, горечи и зачастую глубокой вины. Если же психотерапевт в состоянии включиться в существующие отношения и побудить возникновение эффективного эмоционального взаимного общения, процесс кончины и смерть может стать событием, наполненным глубоким смыслом для всех, связанных с ним. Оно может привести к возникновению ощущения соприкосновения с вечнодействующими силами Вселенной, которым подчиняются все живущие. При таких условиях люди почти не испытывают вины за человеческое страдание и смерть, отчего период горя и траура, видимо, значительно сокращается. Кроме того, участие в происходящем вместе с умирающим может повлиять на представления о смерти остающихся в живых, помочь им сформировать образ собственной смерти, а также, возможно, благотворно повлиять на их поведение, когда придет время последнего перехода [19].

Таким образом, переживания горя от утраты супруга (супруги) старым человеком не всегда проявляются во внешней острой реакции, но погружаются в более глубокие слои души, где «работа скорби» обращается к обретению новых смыслов жизни — сохранения в памяти близкого человека для себя, сохранения памяти о нем для других и бессознательное обеспечение бессмертия покойного через его продолжения в других людях.

Сходный взгляд на переживания утраты как на обретение новых смыслов жизни в старости развивает Н. В. Хамитов [59]. Он утверждает, что «мужчины тяжелее переносят утрату жены; женщины гораздо проще могут прийти в себя после смерти мужа — для того чтобы жить во имя детей. И великодушная природа сделала так, что феномен вдовца значительно более редок, чем феномен вдовы. Вероятно, это является дополнительным объяснением того, что во многих культурах ношение траура по умершему супругу обязательно только для женщин.

Как ни странно это звучит, но женщине привычно стать *ЁДОВОЙ* — такова логика развития вида «*homo sapiens*», где мужчины в среднем живут меньше женщин. Бытие женщины включает в себя мысль о вдовстве и бессознательную готовность к нему, бытие мужчины отгоняет эту мысль и готовность. Женщина значительно проще мужчины смиряется со вдовством, соблюдая все его ритуалы, налагаемые родом. Вдовство мужчины находится по ту сторону разума, вдовство женщины рационально.

Одиночество вдовца трагически уникально, одиночество вдовы — это одиночество общности вдов. Дети никогда до конца не заменяют вдовцу их матери, вдова находит в заботе о детях не только замену, но и завершение жизни с мужчиной. Она находит материю мужа в детях и успокаивается» [59. С. 124]. Эти рассуждения подтверждены американскими исследователями, которые утверждают, что мужчины тяжелее переносят подобную утрату [30].

Если взаимная привязанность и любовь пожилых супругов была велика, подчеркивает Н. В. Хамитов, то здесь приходится столкнуться с «трагическим парадоксом. Чем глубже и истиннее любовь, тем в меньшей степени вдовство может вызвать только боль и тоску. Любовь наполняет тоску по умершему светом, ибо, даруя любящим чувство бессмертия любви, дарует веру в возможность соединения с любимым или любимой в новой жизни за пределами биологической смерти...» [59. С. 125].

Таким образом, эмоциональные переживания старого человека уникальны: переживания, связанные с мыслями о смерти, переживания утраты отличаются от переживаний молодого человека или человека зрелого. Переживания эти по сути и форме — не аффект, а глубокая печаль и тоска, постепенно отступающая вглубь души и прорастающая новым смыслом и готовностью принять в себя все положенное человеку и с достоинством до конца «нести свой крест».

Нельзя обойти вниманием переживание горя пожилым человеком, потерявшем своего ребенка. Здесь эмоциональный удар обычно очень велик. Потеря мечты, надежд, каких-то ожиданий для пожилого несравнимы с потерей детей. Это как бы означает для него *лишение права жить дальше*. Хотя логическому объяснению такое мнение пожилого, перенесшего утрату ребенка, не поддается, оно всегда присутствует в его сознании. Старики, потерявшие детей, под тяжестью безысходности и утраты чувствуют себя обманутыми временем.

В ряде некоторых случаев пожилые люди, проживающие отдельно от своих детей, ощущают эту потерю менее остро, однако только в том случае, если им удастся переключить внимание на других детей или внуков.

Горе от потери ребенка выражается и переживается острее, чем потеря спутника жизни, и позитивного итога в виде нового смысла (жить, чтобы помнить) не оставляет. Это горе может соединить пожилых родителей, но может и навсегда их разлучить. Образ умершего ребенка будет бесконечно витать в сознании, вызывая тоску и жалость, горечь несбывшихся надежд на продолжение жизни в ребенке, чувство вины и отчаяния. Ни при каких обстоятельствах в первый период потери ребенка пожилой человек не должен оставаться один, поскольку одиночество и связанные с ним переживания — это особая внутренняя работа, которая живет своими законами; оно — спутник старого человека, но не лекарь его.

28. Что известно о специфических особенностях переживания одиночества в старости?

Одиночество может переживаться в любом возрасте у мужчин и у женщин. Последствия одиночества важны в отношении широкого многообразия эмоциональных, поведенческих и социальных проблем. Широко распространено мнение, что одиночество более выражено в старости. Однако многие исследования отвергают это общее мнение и обнаруживают, что в юности переживания одиночества острее [121].

^> Несмотря на это, геронтологи настаивают, что одиночество является особенно травмирующим фактором в старости, указывающим на хрупкость состояния физического и физиологического здоровья и др.

Теории одиночества

На основании образа современной литературы в области психологии одиночества Д. Перлман и Л. Пегою [122] описали ряд специфических теоретических подходов к одиночеству:

- 1) психодинамический;
- 2) феноменологический;
- 3) экзистенциальный;
- 4) социологический;
- 5) интерактивный;
- 6) когнитивный.

Психодинамический подход, основанный на фрейдовской концепции личности, в основном разрабатывался клиницистами, которые работали с невротиками и больными с другими патологиями. Этот подход рассматривает одиночество как ранний признак патологии. Несмотря на тот факт, что причины одиночества в старости могут быть межличностными, они фокусируют внимание на индивидуальных проблемах личности. Одиночество согласно психодинамической теории может проявиться в форме нарциссизма и враждебности.

Феноменологический подход к одиночеству очень близок психодинамическому. Различия заключаются лишь в том, что согласно психодинамиче-

скому подходу истоки одиночества лежат в детстве, а согласно феноменологическому подходу — в текущем жизненном опыте.

Сторонники *экзистенциального* подхода утверждают, что одиночество является важным условием нашего существования и формой системы защитных механизмов. Они считают, что нет необходимости в совладании с одиночеством. Согласно этой точке зрения врач-психолог и социальный работник должны помогать людям преодолевать страх одиночества и учить их использовать одиночество с пользой: оно экзистенциально и привносит экзистенцию в человеческую жизнь.

Согласно *социологическому* подходу причины одиночества лежат вне индивида: в обществе, его традициях и истории. Они подчеркивают, что идеи единства, социальный опыт помогают совладать с одиночеством [122].

Представители *интерактивного* подхода считают, что одиночество обусловлено как личностными, так и ситуативными факторами. Оно является продуктом их создания или взаимодействия. Интерактивный подход различает два основных типа одиночества: эмоциональную изоляцию и социальную изоляцию [145].

При *когнитивном* подходе усматриваются причины одиночества в когнитивных способностях индивидов, на которые оказывает влияние как исторический, так и текущий опыт. Человек начинает ощущать одиночество, когда он понимает несогласие между желаемым и достигнутым уровнем социального контакта. Как и представители интерактивного подхода, сторонники когнитивной теории распространяют результаты своих исследований на «нормальных» индивидов, для которых их рекомендации очень полезны [122].

Многие авторы, которые изучали одиночество, стремились влить новое содержание в это понятие. Так, например, К. Юнг писал, что он понимает одиночество как отсутствие или переживание отсутствия удовлетворяющего социального окружения, сопровождаемое симптомами психологического дистресса [100]. По мнению К. Роджерса, переживание одиночества порождается индивидуальным восприятием диссонанса между истинным «Я» и тем, как видят «Я» другие [124].

Существующие точки зрения можно дополнить еще тремя:

1. «Одиночество вызывается не отсутствием социального окружения, но отсутствием значимого, необходимого отношения или системы отношений» [145].
2. «Одиночество — это неприятное переживание, когда человеческий опыт социальных отношений дефицитарен в любом смысле» [122].
3. «Одиночество — это различие между реальными и желаемыми отношениями с людьми, переживаемое очень остро, с которым нельзя согласиться, которое нельзя принять» [99].

Изучив большое количество мнений относительно одиночества, Д. Перлман и Л. Пепло [122] отметили, что во всех них присутствовали три идеи.

Первая: по определению одиночество является результатом дефицитарности человеческих отношений.

Вторая: одиночество является внутренним и субъективным психологическим переживанием и не может быть идентифицировано с фактической изоляцией.

Третья: большинство теорий (за исключением экзистенциальной) определяют одиночество как неприятное переживание, состояние дистресса, от которого (по крайней мере, поначалу) стремятся избавиться. Представители психодинамического и феноменологического подходов считают, что переживания одиночества патологичны. Напротив, сторонники интерактивного и когнитивного подходов считают это состояние нормальным.

Последователи психотерапевтического подхода к психоанализу сосредотачивают внимание на поисках причин переживания одиночества в раннем и школьном детстве, а феноменологического подхода исследуют текущую (настоящую) ситуацию. Для экзистенциалистов одиночество является частью человеческой жизни и переживается в течение всей человеческой жизни.

Таким образом, одиночество — это неоднозначное понятие для старости. Оно не связано с жизнью в затворничестве. По результатам американских исследователей [129], пожилые люди, способные обходиться без посторонней помощи в обиходе, более, чем молодые, приспособлены к тому, чтобы жить одним. Переживание одиночества связано с когнитивной оценкой качества и удовлетворенностью людьми своими социальными связями.

Как показали наши исследования, пожилые люди, нашедшие для себя адекватный, интересующий их вид деятельности, оцененный ими как социально значимый, реже испытывают одиночество, поскольку через дело свое они общаются с семьей, группой людей и даже со всем человечеством (если речь идет о продолжении трудовой деятельности или писании мемуаров).

Пожилые люди, избравшие для себя стратегию совладания со старостью по типу «выживания» (адаптация к старости по типу «замкнутого контура»), чаще и острее переживают одиночество вне зависимости от того, живут они одни или в семье. При этом одиночество у них может быть обусловлено изоляцией, т. е. отсутствием заинтересованности в них и опеки, а может быть связано с преувеличенными ожиданиями и представлениями об интенсивности семейных и дружественных встреч. Их одиночество может возникнуть из тоски, связанной с неумением самостоятельно организовывать свое время. Доказано, что одиночество сильнее ощущают пожилые лица с выраженными чертами зависимости, желающие, чтобы ими интересовались и занимались, а также лица, желающие осуществлять над кем-либо контроль [54]. Такие пожилые люди прежде всего теряют социальный контроль, в их поведении проявляются черты бестактности, болтливости, они с трудом представляют, как видят и оценивают их окружающие, или просто не задумываются об этом. Однако, понимая, что поведение их бывает неадекватным, они часто отказываются от общения, все больше уходя в себя, и переживание одиночества перерастает у них в ощущение необъяснимого страха, отчаяния, сильного беспокойства [50]. Когда переживание одиночества у старых людей приобретает устойчивый характер, они склонны винить в этом себя, что увеличивает риск глубокой депрессии [50]. Оценка своего поведения как не вполне адекватного и сопутствующее усиление беспокойства

обуславливает специфическое для одиноких пожилых людей восприятие окружающей действительности как непредсказуемой и неподдающейся контролю. Переживание снижения контроля, в свою очередь, приводит к ощущению собственной беспомощности и безнадежности. Интересно, что социальные контакты, которые пожилые люди не могут сами регламентировать, не приносят им удовлетворения, но порождают неприятное чувство зависимости [50]. Последнее переживание особенно остро. Ощущение зависимости, беспомощности, непричастности к внешнему для них социальному миру является тем эмоциональным аккомпанементом Старости, которое позволяет самим пожилым людям оценивать этот возраст как несчастье и позор.

Следует подчеркнуть различие смыслов понятия «одиночество» — это особенно важно для старости. Одиночество может быть объективной изолированностью, может быть переживанием тяжкого разлада личности, господства дисгармонии, переживания кризиса «Я» (тогда усиление чувства достоинства может оказаться средством снижения одиночества). И наконец, одиночество может быть добровольным уединением, необходимым для созерцательности и экзистенциальных переживаний, а тот, кто стремится к одиночеству, не осужден его и испытывать [50].

Как указывал Н. Ф. Шахматов [63], наиболее существенным в старости (в отличие от молодости и зрелости) является не изоляция (отдельное переживание), а психологические и эмоциональные аспекты, отражающие осознание одиночества как непонимания и безразличия со стороны окружающих. Ограничение круга общения определяется объективными внутренними и внешними факторами и составляет содержание старческого бытия. Тематика переживаний, связанных с обстоятельствами этого суженного круга общения, для старых людей составляет содержание их дум, размышлений и жалоб. Некоторые авторы более высокие цифры депрессивных ощущений у одиноких старых мужчин по сравнению с женщинами ставят в связь с различным отношением к церкви, которое устанавливается к старости у лиц разного пола. Пожилые женщины чаще посещают церковь, активнее ищут поддержки в религии, чем мужчины. Переживание одиночества само по себе не может считаться свидетельством патологического реагирования, хотя зачастую наблюдается в картине аффективных расстройств позднего возраста. Представляется существенным вопрос, насколько чувство одиночества и изолированности оказывается значимым в формировании всего строя психической жизни пожилого человека, выработки им новой жизненной позиции. Н. Ф. Шахматов писал, что одиночество в старости обычно ставится в прямую связь со стрессовой ситуацией. Это выход на пенсию, разрыв с родственниками, потеря супруга. Первенствующее место среди травмирующих моментов, являющихся непосредственной причиной одиночества в старости, занимает утрата близких. Реакция пожилых людей в условиях этой типичной неблагоприятной ситуации в старости оказывается сугубо индивидуальной и зависит от многих дополнительных факторов. Считается, что мужчины, оказавшиеся одиночками в старости, переносят свое положение тяжелее женщин. Женщины легче переносят потерю супру-

га и лучше приспособляются к одинокой жизни. По данным геронтологов Канзас-Сити в США, психический статус пожилых женщин, оказавшихся вдовами, даже улучшается. Пожилые женщины легко мирятся с проживанием взрослых детей отдельно и чаще, чем мужчины, навещают их. Наконец, у женщин в подобной ситуации легче устанавливаются новые знакомства, завязываются дружеские отношения. Различное отношение к одинокой жизни у мужчин и женщин свидетельствует в пользу точки зрения, что переживание одиночества является сугубо индивидуальным чувством, не выводимым непосредственно из внешних условий [63].

Неоднородность и сложность чувства одиночества в пожилом возрасте находят выражение в двойственном его характере. С одной стороны, это тягостное ощущение увеличивающегося разрыва с окружающими, боязнь последствий одинокого образа жизни, с другой — это четкая тенденция отгородиться от окружающих, защитить свой мир и стабильность от вторжения посторонних. В подобной тенденции к изоляции в старости можно видеть единственно возможный путь для старого человека обеспечить себе независимость и комфортные условия. Зачастую эти противоположные тенденции, а именно тягостное переживание одиночества и стремления к изоляции, сочетаются, определяя сложные и противоречивые чувства пожилого человека. В геронтологической литературе многие авторы обращаются к одному известному примеру, когда старая женщина, огородив свое жилище высоким забором и заведя*злую собаку, горько жаловалась на свое одиночество [63].

Переживание одиночества находит различную оценку со стороны самого пожилого человека. Обычные жалобы в этом случае — на непонимание со стороны окружающих, отсутствие человека, который мог бы понять и разделить испытываемые чувства. В других случаях пожилой человек ищет конкретного виновника в создавшейся ситуации. В подобных переживаниях находит отражение отношение к собственному старению, прятие или неприятие его.

Обсуждая вопрос о неприятии пожилым человеком одиночества и сочетании этого чувства со стремлением к изоляции, можно привести высказывания А. Шопенгауэра. Известный философ, состарившись, говорил, что чувство одиночества также, как и чувство непонимания со стороны окружающих, с которыми сталкивается человек, типично для всех возрастов. С годами, по мнению философа, люди привыкают и легче мирятся с одиночеством, а в старости впервые начинают осознавать его преимущества («на шестом десятке влечение к нему делается нормальным и даже инстинктивным») (цит. по: [63]).

Позитивное значение одиночества (уединения) в поздних возрастах отмечает Н. В. Хамитов [59]. Излагая свой необычный взгляд на природу и значение одиночества он пишет, что одиночество почти всегда воспринимается нами как трагедия. И мы бежим «с его вершины вниз, не в силах вынести общение с собственным "Я".

Но бегство от одиночества есть бегство от самого себя. Ибо только в одиночестве мы можем понять свое существование как нечто нужное близким

и заслуживающее небезразличия и общения. Только пройдя врата одиночества, человек становится личностью, которая может заинтересовать мир. Лишь так женщина обретает достоинство женщины, а мужчина — достоинство мужчины. Ибо одиночество — это ось, пронизывающая нашу жизнь. Вокруг нее вращается детство, молодость, зрелость и старость. По сути дела, человеческая жизнь есть бесконечное разрушение одиночества и углубления в него...

Одиночество есть прозрение. В его безжалостном свете замирает обыденность и проступает все самое главное в жизни. Одиночество останавливает время и обнажает нас.

Бегство от одиночества есть *бегство в одиночество* — то самое одиночество в толпе, на работе, наедине с женой и детьми. Бегство от одиночества — это приближение к космическому одиночеству старости, поскольку в старости уединение-одиночество способствует внутреннему повороту от интенсивности к подлинности» [59. С. 5]. По мнению автора, одиночество-уединение в старости дает возможность человеку пережить мир как гармонию и себя как гармонию в гармонии. В уединении старость очищается от аффекта и суеты и дает чистое поле для мудрости [59]. Очевидно, что такое переживание одиночества характерно для тех людей, которые в старости обратились мыслью и душой к смысложизненным темам и обрели то, что Э. Эриксон называл высшим уровнем эгоинегрированности.

По данным зарубежных исследований, для людей пожилого возраста одинаково важны две потребности: потребность выживания и потребность сохранения уважения к себе. Чувство собственного достоинства связано с личной и принятой в данной культуре оценкой независимости — с самостоятельностью и уверенностью в своих силах. В связи с этим создается парадоксальная ситуация: в старости возникает противоречие между потребностью выжить и сохранить достоинство. И каждый для себя делает выбор, исходя из определяющей стратегии адаптации к старости. При этом возможна жертва одной из потребностей: так слабеющий старик, выбирая достоинство, отказывается от дома престарелых, но при этом переживает сокращение круга общения, чтобы скрыть свою беспомощность [24].

Важнейшим фактором, определяющим переживание одиночества в старости, является сохранность самоконтроля. Это означает важность восприятия окружающей обстановки как предсказуемой и поддающейся контролю. Чувство самоконтроля может способствовать сокращению стрессовых моментов. И, наоборот, недостаток самоконтроля может привести к ощущению собственной беспомощности, безнадежности. Осознание контроля над социальным окружением имеет специфическое значение для старых людей. Доказано, что события, связанные со вступлением в определенный возраст (уход на пенсию, смерть друзей, ухудшение здоровья), могут ослабить чувство контроля. Было обнаружено, что повышение личной ответственности за определенный выбор улучшает чувство социальной причастности и общее благополучие. Отмечается важность степени утраты контроля при выборе соответствующих образцов поведения и степень направленности усилий на то, чтобы побыть одному, в то время как хотелось бы побыть в компании.

Осознание самоконтроля объясняет, почему контакты с родственниками приносят меньше пользы для поднятия духа, чем дружба со сверстниками. Дружба возникает добровольно и основывается на общности интересов и стилей жизни. Семейные контакты возникают из особенностей в отношениях друг с другом. Поэтому старики могут в большей степени контролировать отношения со сверстниками, чем с семьей. Дети сами контролируют свои контакты (их частоту и глубину) со старыми родителями, в связи с чем у последних возникает неприятное чувство зависимости.

Осознание контроля важно для поддержания надежды стариков на улучшение своих отношений с окружающими. С возрастом события, которые приводят к одиночеству, становятся для стариков все более печальными и в меньшей степени осознаваемыми (расставание становится окончательным, окончание — безнадежным и неотвратимым; в то время как для молодых все можно повторить, вернуть, переиграть заново). Старые люди всегда объясняют проблемы влиянием неотвратимых факторов. Одиночество не всегда является обязательным спутником старения, но убеждение в том, что оно неизбежно может стать самосушествующим предсказанием. Однако, стоит подчеркнуть, что в старости уединение имеет двойной смысл: оно — символ независимости и автономии, но оно же и символ социального неприятия и одиночества. Совместное проживание стариков с детьми также вызывает у первых двойное чувство: эта жизнь ассоциируется с любовью и заботой близких, с одной стороны, и чувством зависимости, с другой стороны [21].

Если переживание одиночества становится мучительным, а пожилой стареющий человек сознательно ищет помощи в плане избавиться от нее, то зарубежные психологи строят психотерапевтическую работу с пожилыми одинокими пациентами с опорой на три фактора: социальное сравнение, повышение личностного самоконтроля и доступность доверенного лица.

Социальное сравнение помогает оценить одиночество свое и других, свои и чужие переживания по этому поводу. Личностный самоконтроль повышает чувство собственного достоинства и уверенности в успешности предполагаемых контактов. Наличие и доступность контакта сами по себе снижают переживание одиночества. И наконец, эффективнейшим средством нивелирования переживания одиночества является коллективная деятельность, успешная, увлекательная и переживаемая как социально значимая.

29, Как изменяются переживания привязанности к близким в старости?

В старости увеличивается зависимость от других людей, однако не только физическая, но и эмоциональная. Человеческое общение важно и ценно в любом возрасте, но в старости эта ценность обретает особый смысл, поскольку для представителя любого другого возраста прошлое остается позади, а впереди разворачивается будущее. Старого человека окружает прошлое. Их будущее редко фиксируется в долгосрочных планах, чаще оно во-

площадью в будущем детей и внуков. Скорее, именно во внуках, поскольку отношение к ним стариков более теплое и менее эгоцентричное, чем к детям.

В старости сужается фокус внимания, круг интересов и круг привязанностей. Часто все чаяния, надежды, вся нежность и любовь старика достается какому-либо одному его близкому — это характерно для возраста.

В старости возрастает ранимость и обидчивость, что особенно ярко проявляется в контактах с близкими. Старики сильнее переживают негативнее, чем позитивные, аспекты общения. Печаль бывает связана с отказом от общения. В целом эмоции блекнут, уменьшается их интенсивность. Близким бывает трудно найти способ порадовать старика. Иногда снижается способность к эмоциональному сопереживанию, хотя у некоторых людей можно заметить усиление эмоциональной реактивности. Безразличие, проявляющееся у части людей старшего возраста, можно трактовать как способ защиты от чувств, нарушающих привычный ход переживаний и вынуждающих затрачивать дополнительные усилия.

Существуют также различия в эмоциональных переживаниях женщин и мужчин. Эмоциональность женщин богаче, но связано это с перевесом эмоций негативного полюса [54].

В общении проявляет себя выраженная в старости потребность сознавать свою значимость: Она может быть удовлетворена ощущениями того, что ты нужен семье, детям, внукам, и возможностью служения другим людям своим профессиональным и жизненным опытом, а также сохранившимися способностями. Эта потребность в своем самом благородном варианте приобретает характер творческой потребности, называемой также *потребностью в самореализации*. Творчески можно выполнять не только артистические или общественные занятия, но и ежедневные действия, связанные с обязанностями по ведению домашнего хозяйства, воспитанием внуков, занятием любимым делом. Такой способ подхода к своим занятиям дает человеку возможность постоянно тренировать свои способности и сохранять интеллектуальный уровень и, кроме того, является источником положительных эмоциональных переживаний. Потеря смысла жизни может быть связана с невозможностью удовлетворения таких потребностей. Каждый, кто должен лишиться любимых занятий, у кого нет любимого дела, заполняющего не только его время, но мысли и чувства, может потерять вкус к жизни.

Утрата интереса к жизни проявляется в безучастности и некотором формализме в общении. Творчество в любых его проявлениях делает пожилого человека самодостаточным, духовно и эмоционально независимым, интересным в общении. Отсутствие интереса к окружающему миру приводит к тому, что человек становится ненужным и неинтересным ни себе, ни другим. Деятельная жизнь выступает условием поступательного развития личности в поздние годы: старые люди своими действиями способны планировать свое социальное окружение и справляться с трудностями общения [46].

Супружеские отношения сложны и неоднозначны в старости. По данным американских психологов, в поздних возрастах брак начинает в большей степени, чем раньше, определять круг общения супругов, направленность их деятельности, служить источником утешения, поддержки и душевной близости. Супруги чаще оказывают помощь друг другу. При этом в выигрыше находятся оба партнера, потому что оба приобретают любовь, поддержку, статус, получают деньги и информацию [30].

В преклонном возрасте люди не часто расходятся, понимая, насколько они нуждаются друг в друге. Одиночество — пугающая перспектива, которую пожилые люди редко выбирают добровольно. Обычно оно бывает связано с уходом близкого человека из жизни и сопровождается горем, чувством утраты, а затем долгим периодом адаптации, который может заканчиваться поиском нового партнера или жизнью в супружеском одиночестве [46].

С другой стороны, усиление амбициозности, «заострения» личностных черт пожилых людей и в целом ухудшение их характера и снижение социального контроля как итог трудной жизни усложняет общение пожилых супругов. Их одинокая жизнь вдвоем, обедненная впечатлениями, лишенная совместных целей и забот, часто бывает омрачена взаимными обидами, претензиями друг к другу, разочарованием во взаимном отсутствии внимания и заботы. И тогда возможна ситуация, когда вместе — невыносимо, но врозь — невозможно.

Самой большой радостью для стариков являются внуки. У многих дедушек и бабушек возникают прочные дружеские отношения с внуками. Такие привязанности являются результатом регулярных контактов и лежат в основе близких, любящих отношений [46].

Бенгстон предположил, что у дедушек и бабушек существуют четыре важные, пусть даже иногда чисто символические роли, имеющие различную мотивационную направленность (цит. по: [30. С. 801]).

1. *Присутствие*, которое обуславливает стремление бабушки и дедушки создать спокойную обстановку, особенно при наличии угрозы распада семьи или внешней катастрофы. Они хотят сохранить стабильность в семье, а иногда послужить сдерживающим фактором при разделе внутри ее.
2. *Семейная «национальная гвардия»*. Некоторыми бабушками и дедушками движет желание принимать активное участие в жизни семьи и заботе о подрастающем поколении. В этой ситуации пожилые люди выходят далеко за рамки простого присутствия.
3. *Арбитры*. Действия бабушек и дедушек направляются стремлением сохранять семейные ценности, поддерживать нерушимость семьи, помогать сохранять связь между поколениями. Хотя у разных поколений бывают различные ценности, некоторые пожилые люди считают, что им легче уладить конфликты между своими взрослыми детьми и внуками, т. к. они имеют больше опыта и могут посмотреть на конфликт со стороны.

4. *Сохранение семейной истории* побуждает бабушек и дедушек к различным действиям, поддерживающим преемственность между поколениями и передающим внукам семейное наследие и традиции.

Каждая из упомянутых ролей может быть реальной или символической (цит. по: [30. С. 801]).

Внуки растут, и отношение к ним со стороны пожилых людей меняется. Подростки отдаляются от своих дедушек и бабушек. К сожалению, оба поколения не понимают, как они близки. Подростковый возраст и старость объединяет то, что оба эти возраста кризисные. Для них обоих характерно противоречие, являющееся ядром любого кризиса, — противоречие между потребностями и условиями жизни. Подростка, ощутившего «чувство взрослости», еще не «допускают» до настоящей «взрослой» жизни со всей мерой ее ответственности; старик уже «выделен» из нее (такова социальная ситуация развития этих возрастов).

Однако и подросток, и старик может ощущать в себе силы для общей пользы, серьезных ответственных дел, но обоим нет к ним доступа.

Старик сходен подростку в проявлении эгоцентризма, моратория на социальные роли; оба испытывают потребность в общении и оба страдают от некомпетентности в нем (подросток еще не научился строить свои взаимоотношения, а старик постепенно теряет социальный контроль). Д. Бромлей также отличает сходность старости с отрочеством: для обоих возрастов характерны как глубокие биологические изменения, так и глубокие перемены в отношениях между индивидом и обществом [1]. Печально, что подростки и старики не осознают своей сходимости и редко испытывают эмпатию в отношениях друг к другу: старики любят огульно критиковать и поучать подростков, а последние часто равнодушны к старикам и просто их не замечают.

Как указывает Г. Крайг [30], в позднем возрасте многие люди сообщают о взрослой эмоциональной связи с братьями и сестрами. В тяжелые минуты они часто поселяются вместе, утешают и поддерживают друг друга, ухаживают друг за другом во время болезни. В общении они оживляют общие воспоминания о детстве и юности — это дарит им радость, утешает в периоды потерь. Однако часто эти отношения эмоционально не стабильны и для родственников характерны те же проблемы, что и для общения пожилых супругов.

Р. М. Грановская отмечает, что в силу обостренной чувствительности к проявлениям внимания и заботы в старости может возрасти роль дружбы. Чувство покинутости, углубленное утратой многих социальных ролей, может быть компенсировано дружеским участием с вниманием. В связи с этим повышенную болтливость стариков автор объясняет следствием недостаточности информационной нагрузки и социального общения. Последнее во многом удовлетворяется в дружбе [18]. Дружеское общение подкреплено общностью интересов, социального положения, общей обращенностью в прошлое и сходимостью уровня общения, чего не всегда удается добиться в контактах с членами семьи. Дружба в старости может явиться полноценным эмоциональным отношением, возникшим либо в прошлой совместной

деятельности, либо в течение длительного совместного проживания, и укрепленным общим стилем совладания с тяготами старости, общностью судеб, сходным культурным уровнем. Однако общение неродственных старых людей не всегда можно назвать дружеским. Иногда оно носит эмоционально-поверхностный характер, преследует лишь одну цель — достижения эмпатии. Круг общения крайне сужается и приобретает эгоцентрический характер. При утрате избирательности общение может приобретать монологичный характер. Оно выражается в согласии партнеров на роль слушателя и говорящего, что со стороны воспринимается как понимание и эмоциональное созвучие [9].

30. Возможна ли «счастливая старость» ?

Возможно ли удовлетворение жизнью в старости? Если да, то какова природа этого переживания? Глубже всего понятие «счастливой старости» раскрыто в работах Н. Ф. Шахматова [63; 64]. Он считал, что счастливая старость — это случай психической жизни в старости, когда отношение человека к своему старческому бытию по основным линиям соответствует этим этическим категориям. Понятие «счастье» многозначно, в значительной степени условно и относительно в любом из возрастных периодов. Оно непостоянно и может сочетаться с различными моментами, его омрачающими. Отличие счастливых переживаний в старости от подобных состояний в молодые и зрелые годы состоит в том, что они не проецируются на будущее и полностью исчерпываются переживаниями настоящего.

Понятие «счастливая старость» не следует воспринимать так, что счастливые переживания могут быть только в конце жизни, исключая подобные состояния в другие, более ранние периоды жизни. Сравнение различных периодов жизни по этому признаку проводить бессмысленно.

Речь идет о счастливой старости как особо благоприятной форме старения, находящейся в одном ряду с другими формами благоприятных и неблагоприятных вариантов возрастных изменений высших психических функций. Хорошее физическое здоровье, умеренный характер общих возрастных изменений, долгожительство, сохранение деятельного образа жизни, высокое общественное положение, наличие супруга и детей, сегодняшний материальный достаток не являются залогом и гарантией осознания старости как благоприятного периода жизни. И при наличии этих признаков, каждого в отдельности и вместе взятых, пожилой человек может считать себя ущербным и полностью не принимать свое старение. О счастливой старости правомерно говорить, когда имеется удовлетворенность новой жизнью, своей ролью в этой жизни. Это та форма психического старения, когда долгая жизнь приносит новые положительные эмоции, которых человек не знал в прошлом. Самоудовлетворение — важный момент в благоприятной оценке своей жизни в старости [63. С. 61—62].

Н. Ф. Шахматов отмечал, что счастливое старение ассоциировано с ориентацией пожилых людей на настоящее. «Люди не обнаруживают какой-либо проекции на прошедшее, но также нет и устойчивых планов деятель-

ности жизни на будущее. Сегодняшнее старческое существование принимается без каких-либо оговорок и планов к изменению в лучшую сторону. Для этих пожилых людей типична впервые появившаяся в позднем возрасте тенденция к пересмотру прошлых активных целевых установок, правил и убеждений. Подобная мыслительная работа приводит к выработке новой, созерцаемой, спокойной и самодостаточной жизненной позиции. Спокойный и созерцательный образ настоящей жизни сам по себе исключает какой-либо вид борьбы или какие-либо устойчивые стремления. Окружающая жизнь, сегодняшнее состояние здоровья, физические недуги, быт воспринимаются терпимо, такими, какие они есть. Подобное отношение к самому себе и к окружающим представляет для пожилого человека новую ценностную жизненную установку. К этому времени обычно определяются и новые интересы, ранее несвойственные данному человеку. Среди них особенно выделяются обращение к природе, укрепление различного рода морально-нравственных установок. Пожилые люди отмечают появившееся желание бескорыстно быть полезными окружающим, в первую очередь больным и слабым, иногда впервые появляется любовь к животным. Часть из этих пожилых открывает для себя, что старость благотворно повлияла на их возможности творчески обработать накопленный опыт, и сознание этого способствует укреплению чувства удовлетворенности собой. Нам нередко приходилось встречать пожилых людей, впервые обнаруживших у себя наклонности к стихосложению. Понятно, что качество стихов отвечало уровню каждого из них, но факт того, что стремление писать стихи появилось впервые в старости, говорит сам за себя.

У пожилых людей этой группы можно выявить устойчивую мыслительную работу, отражающую стремление переосмыслить свой прошлый жизненный опыт, прошлую деятельность с позиции старого человека. Прошлые успехи в накоплении знаний, почетные должности и звания теряют прошлую привлекательность и кажутся малозначащими. Прочность и искренность семейных и родственных отношений представляются маловажными. Материальные ценности, приобретенные в течение жизни, также оказываются несущественными. Своя прошлая деятельность, прожитая жизнь оценивается как суетная, не имеющая смысла. Подобная коренная переоценка прошлых ценностей лежит в основе утверждающегося в старости спокойного и созерцательного взгляда на происходящие события и на саму сегодняшнюю жизнь.

Подобная, казалось бы, пессимистичная установка, изменение всего психологического жизненного уклада, своеобразная «вторая жизнь» позволяет ставить вопрос о наличии измененной аффективности как причине подобного умозаключения и последующего за ним нового способа жизни» [63. С. 64-65].

Подводя итог своим рассуждениям, Н. Ф. Шахматов подчеркивал, что «созерцательный и спокойный взгляд на самого себя, на окружающее, появившийся впервые в старости, отражает, по существу, не пассивную, а активную позицию, так как именно она определяет характер и форму деятельности и поведения человека. Сформированная в старости новая жизненная

философская позиция, находящая свое краткое выражение в житейском изречении «живи, пока живется», имеет все признаки личной творческой работы. Она является пожилому человеку как результат продолжения и завершения собственного жизненного опыта. Общечеловеческие значения и ценность этой позиции не могут быть преуменьшены» [63. С. 65—66].

Наши исследования и наблюдения показали, что люди в позднем возрасте редко характеризуют свою жизнь как счастливую, даже при всех признаках ее объективного благополучия. Поглощенность самим процессом жизни, способность радоваться каждому мгновению — это важный аспект эмоциональной жизни пожилых людей, но устойчивость этих переживаний обеспечивается ощущением «присутствия в жизни», ощущением подконтрольности своей жизни самому себе, а это, в свою очередь, связано с сохранением связи интересов пожилых людей с интересами общества. В противном случае, если сфера интересов стариков замкнута на них самих, очарованность процессом жизни будет длиться лишь краткое мгновение, вслед за которым последует оценка этой прекрасной жизни как внешней по отношению к ним самим, безразличной к ним, оттолкнувшей их.

Глобальная оценка качества и смысла жизни в старости, отражающаяся в эмоциональном переживании удовлетворенности жизни, является сложным и недостаточно изученным фактором. Анализ литературы и собственные исследования позволяют выдвинуть предположение о том, что факторы, обуславливающие удовлетворенность жизнью в старости, отличны от факторов, обуславливающих неудовлетворение ею. Факторы первого рода связаны с оценкой пожилыми людьми смысла своей жизни для других, с наличием жизненной цели и временной перспективы, связывающей их настоящее, прошлое и будущее. К этой группе факторов можно отнести большие и малые успехи в реализации жизненной цели, систему интересов и рефлексии значимости своей жизни в глазах окружающих. Факторы второго рода связаны с оценкой внешних и внутренних условий жизни. Они обуславливают неудовлетворенность жизнью как суммарное переживание, складывающееся из озабоченности своим ухудшающимся здоровьем, внешностью, нехваткой материальных средств, актуальным отсутствием физической и моральной поддержки, фактической изоляции. Эта группа факторов в меньшей степени воздействует на положительную оценку качества: сам факт совместного проживания с детьми (со всеми вытекающими из этого последствиями), наличие собеседника в лице врача, сиделки или внука, временное улучшение здоровья не делают стариков счастливыми и удовлетворенными в целом своей жизнью. Ориентация на те или иные стороны жизни определяется выбором стратегии адаптации к старости. В связи с этим оценка значимости своей жизни для других, ориентация жизненных планов на будущее обуславливают гамму положительных переживаний качества жизни и отвлекают от болезненных ощущений неомощности, слабости, от страха беспомощности и близости смерти. Важно отметить, что самые положительные переживания меняются по сути: они становятся менее интенсивными, но более глубокими. Вместе с жизненной мудростью центральным психологическим новообразованием старости является способность жить

более глубокими слоями души, но это лишь возможность, которую человек сможет или не сможет реализовать. В целом положительные достижения и ценности старости — это область возможного.

31. Что означает понятие «успешное старение»? Как оно связано с понятием «счастливая старость»?

В зарубежной литературе редко встречается понятие «счастливая старость», чаще используется термин «успешное старение» [129]. Успешное старение предполагает каждодневное приложение усилий (физических и ментальных) и обретение навыков совладения с внешними и внутренними условиями старения [130]. Успешное старение включает также сохранность идентичности-целостности личности, несмотря на все изменения, что обусловливает сопротивление желанию обвинять других людей за происходящие изменения. Успешное старение включает также психологическую потребность в воспоминаниях, размышлениях о прошлом, в «подведении итогов» (осознание того, что удалось оставить после себя близким людям, людям вообще, жизни в целом). Однако успешное старение — это прежде всего каждодневные усилия. Даже Э. Эриксон, определяя *эгоинтерграцию* как основную задачу поздней зрелости, считал, что для ее достижения пожилые люди должны делать гораздо больше, чем просто размышлять о своем прошлом. В своей книге «Жизненная вовлеченность в старости», основанной на изучении историй многих людей в возрасте старше семидесяти лет, Эриксон пришел к выводу, что для сохранения целостности своего «Я» мотивационная система человека должна продолжать динамично развиваться. Если пожилой человек хочет сохранить жизнеспособность в старости, он должен активно участвовать в различных видах деятельности — в воспитании внуков, в политике, в работе общественных организаций, оздоровительных физкультурных программ и т. д. (цит. по: [46. С. 556]).

Однако последние исследования показали, что у 70—80-летних людей с высшим образованием «мотив достижения» выражен так же, как и у 20-летних студентов. Различия же проявляются в направленности мотивации: молодые более ориентированы на внешнюю сторону деятельности, а пожилые — на содержательную. Они продолжают принимать участие в ситуациях, в которых можно проявить свои способности и умения. Стараются нести личную ответственность за порученное дело, ставят перед собой реальные цели, адекватно соотнося свои желания и возможности. Стремятся к получению обратной связи о том, насколько успешно они действовали, реагируя на эту конкретную обратную связь. Продолжают строить планы на будущее.

Я. Стюарт-Гамильтон отмечает, что эпизоды в прошлом человека могут отражаться на его отношении к старости. Очевидно, что решения в области карьеры, взаимоотношений, рождения детей и т. д. имеют прямые последствия. Так, Сталлингс и др. обнаружили, что негативные события в жизни че-

ловека обычно влияют на негативные аспекты его настроения, а позитивные события — на позитивные аспекты с минимальным пересекающимся влиянием. Выбрав другой подход, Элдер изучила чувство удовлетворенности жизнью в группе пожилых женщин, которые в тридцать лет пережили Великую американскую депрессию. Женщины среднего класса, которые вынесли трудности в то время, как следствие, в пожилом возрасте имели значительно более высокие показатели удовлетворенности жизнью [55].

Интересную мысль, основанную на этом факте, высказал Гринвуд, который обнаружил, что там, где существуют проблемы в изменении общественной жизни в старости, мужчины с меньшей вероятностью обнаруживают уменьшение удовлетворенности, потому что в основном они в меньшей степени ожидают межличностных контактов, чем женщины. Кроме того, недостаточно собрать людей вместе и ждать, что в результате этого повысится удовлетворенность жизнью. Например, Ковач и Робинсон сообщали, что присутствие соседа по комнате в доме для престарелых «предсказывало удовлетворенность жизнью только для тех, кто разговаривал со своим соседом по комнате». Участие в физических занятиях или неэнергичной расслабляющей деятельности также связано с более высоким уровнем удовлетворенности жизнью. Некоторые авторы относят это на счет увеличения чувства контроля за событиями. Однако, несмотря на то что общественные занятия являются, несомненно, благотворными, времяпрепровождение не обязательно должно быть «стадным», чтобы увеличился уровень удовлетворенности жизнью. В общем целенаправленная деятельность благоприятно влияет на уровень удовлетворенности жизнью [55].

Перспективное планирование является особым фактором, который имеет значение с точки зрения противостояния инволюции личности. Оно позволяет человеку ставить новые цели и побуждает к их выполнению. Чем разнообразнее эти цели, отражающие широту интересов пожилого человека, тем многообразнее и продуктивнее его жизнь, тем больше сохраняется желание человека жить дальше [46].

Немощность, ненужность старости преодолевается умудренностью. Противопоставить старению можно способность любить, способность действовать, наслаждаться прекрасным во всех проявлениях и ощущением свободы.

Освобождаясь от необходимых обязательств перед обществом в связи с выходом на пенсию, человек вправе распорядиться своей свободой по своему усмотрению, и неисповедимыми нам кажутся области того смысла, которым наделяют жизнь свою пожилые люди. Забота о здоровье может прорасти в ипохондрическую фиксацию на своих старческих недугах, а может высветиться глубоким смыслом борьбы со старением в плане создания положительной жизненной перспективы для молодого поколения. Так, признавая и принимая старость как неизбежное «отступление», пожилой человек видит смысл жизни в том, чтобы «отступать» медленно, отстаивая «каждую пядь» жизненного пространства, отведенного ему судьбой, и при этом по возможности не стать обузой близким, — и тогда жизнь уже не кажется чередой безликих серых дней, но цепью маленьких побед и достиже-

ний, придающих остроту и краски каждому дню. Размышления о прошлом, характерные для стариков, тоже имеют различный смысл: одни люди живут в прошлом, прячась в нем от настоящего и будущего, а другие анализируют свое прошлое, извлекая из него опыт, имеющий смысл для настоящего и будущего. В повести Ю. Нагибина «Дорожное происшествие» описаны переживания старика, который жил памятью о своей умершей горячо любимой жене и верой в то, что, пока жив он сам, жива и его жена — образ ее остается среди людей. И эта уверенность вносила в его существование смысл, порядок и покой. Действительно, именно эмоциональная, живая память стариков обеспечивает связь между ушедшими и живущими поколениями; ведь юность и зрелость часто бывают равнодушны к своим корням.

Одним из величайших парадоксов жизни можно считать тот факт, что все важнейшие ее радости, все настоящие источники счастья — здоровье, способность любить и быть любимым, уверенность в завтрашнем дне — даются в начале жизни абсолютно безвозмездно и к тому же в том возрасте, когда человек не способен оценить их значение. Когда же он начинает осознавать их как источники подлинного счастья, жизнь безжалостно все губит и уничтожает. Возможно, объяснение этого парадокса заключается в том, что Природа не заинтересована в долгой жизни человека, ее забота заключается в смене поколений. Миновав возраст, наилучший с точки зрения продолжения рода, человек лишается права на заведомые, безвозмездные жизненные дары, но обретает потенциальную возможность осознанного и целенаправленного сотворения своей духовной жизни со всеми присущими ей радостями и ценностями: творчеством, приверженностью порядку и осмысленности, глубокой привязанностью к близким, способностью переживать свой жизненный опыт как неповторимый и передавать его другим. И этот глубоко осознанный и нравственно выстраданный путь не только обеспечивает духовное бессмертие человеку, но и продляет его индивидуальный путь, а главное — наделяет этот путь жизнью.

3.5. Особенности интеллекта и познавательных функций в позднем возрасте

32. Какова общая характеристика интеллекта пожилого человека?

Закономерные изменения мозга являются частью нормального процесса старения [134]. И, как следствие, должны логически ожидаться соответствующие изменения интеллектуальной активности. Однако, поданным американских исследователей (системных отечественных исследований в этой области очень мало), существуют разногласия по поводу снижения общей интеллектуальной активности при нормальном старении. Дэвид Векслер

[143], применивший свою шкалу интеллекта к представителям разных возрастов, сделал вывод о том, что поздняя зрелость характеризуется снижением общей интеллектуальной деятельности, обусловленным закономерными процессами старения. Однако в своих более поздних исследованиях [144], он обнаружил, что вербальные навыки (объем активного и пассивного словаря) поддерживаются на относительно хорошем уровне в поздних возрастах, в то время как результаты тестов на сообразительность оказались ниже, чем у представителей других возрастов.

Дж. Хорн [97] выдвинул предположение, что этот факт является результатом различного вклада биологических возрастных изменений в выполнение вербальных и невербальных тестов. Развивая эту мысль, Дж. Хорн сформулировал свою теорию текучего и кристаллизованного интеллекта. Текучий интеллект — это широкая область интеллектуального функционирования, ассоциируемая со способностями, с помощью которых мы обретаем новые знания и навыки (к которым относится скорость и результативность запоминания, индуктивное рассуждение, оперирование пространственными образами, восприятие новых связей и отношений, способность к абстрактному мышлению). Этот тип интеллекта, по мнению Дж. Хорна, отражающий возрастные особенности состояния нервной системы (ее работоспособность и интегративность), постепенно снижается на протяжении всего периода зрелости, что особенно заметно в поздней зрелости [97]. В отличие от текучего, кристаллизованный интеллект ассоциируется со способностями, которые приходят с опытом и образованием, и включает вербальные навыки, осведомленность, а также весь объем знаний, накопленных в течение жизни. Кристаллизованный интеллект включает также способность устанавливать отношения, формулировать суждения, анализировать проблемы и использовать усвоенные стратегии для решения задач. В отличие от текучего интеллекта, кристаллизованный интеллект часто улучшается в течение всей жизни, пока люди способны получать и сохранять информацию [97; 115].

П. Балтес [70] и К. Шайи [131] подвергли критике гипотезу Хорна на том основании, что данные, подтверждающие ее, были получены с помощью метода поперечных срезов. Определенный вклад в полученные этим методом результаты вносит когортный эффект. Как показали широкомасштабные лонгитюдные исследования [131], у людей с высоким образовательным уровнем многие интеллектуальные способности продолжают нарастать, по крайней мере, до семидесятилетнего возраста (особенно, если они подвергаются систематической тренировке). Причем эти способности относятся как к текучему, так и к кристаллизованному интеллекту. Анализируя полученные данные, К. Шайи [131] высказал предположение, что изменения в поздних возрастах затрагивают не саму природу интеллекта, а его функцию. С наступлением пожилого возраста изменяется использование знаний: люди возвращаются к собственным ценностям и установкам, их занимают не абстрактные рассуждения, а реальные вопросы, они способны мыслить абстрактно, но, в отличие от молодых людей, не склонны заниматься решением задач ради них самих и могут противиться решению заданий типа тестов IQ.

Проблема дифференцированного изменения интеллектуальных функций в старости остается дискуссионной. Так, крупнейший специалист в области возрастных изменений интеллекта Пол Балтес [73] провел границу между теми аспектами интеллекта пожилого человека, которые ухудшаются в старости, и теми, которые обнаруживают некоторое улучшение. Он выделил «когнитивные» и «прагмативные» механизмы интеллекта. «Когнитивные механизмы» интеллекта отражают нейрофизиологическую архитектуру мозга, которая, по мнению П. Балтеса, изменяется на протяжении жизни. На операциональном уровне «когнитивные механизмы» ответственны за скорость и точность психических процессов, включающих восприятие информации, зрительную и моторную память, а также операции классификации, сравнения и категоризации. Ухудшение этих операций, функций и механизмов с возрастом обусловлено сильным влиянием биологических факторов, а также состояния здоровья. В свою очередь, «прагмативные механизмы» интеллекта представляют собой его культурно обусловленную область. На операциональном уровне «прагмативные механизмы» интеллекта обуславливают навыки чтения и письма, понимание речи, образовательный уровень, профессиональные знания и навыки, знания о себе и жизни вообще, которые помогают человеку справляться с различными жизненными трудностями. По мнению автора теории, именно совершенствование «прагмативных механизмов» интеллекта, их возможности в плане компенсации угасающих функций обеспечивают интеллектуальное развитие в старости на фоне ухудшения отдельных функций [73].

До некоторой степени это перекликается с доводом Лабуви-Вифа, который предлагал понятие **постформального мышления**. Это стадия интеллектуального развития, которая, как утверждается, наступает в период поздней зрелости, после стадии **формальных операций** (последняя стадия теории развития Пиаже, на которой люди начинают мыслить абстрактными терминами). Формальные операции очень систематичны и зависят от логических процессов. Однако можно утверждать, что люди не всю свою жизнь следуют логике и что многие решения принимаются не только логически, но и под влиянием эмоций и субъективных ощущений. Соответственно постформальное мышление в некотором роде уравнивает логику и эмоции, и в некотором отношении обсуждение вопроса о нем подобно дискуссии о мудрости (цит. по: [55. С. 76]). И все же, несмотря на то что оно является полезным действующим различием, остается спорным вопрос, является ли формальное и постформальное мышление, по сути, разными вещами, поскольку доводы, вызванные эмоциями, и доводы логики можно комбинировать логически, без необходимости в «новом» типе мышления. Можно отметить, что еще одна проблема заключается в том, что, используя вышеуказанную теорию для рассмотрения возрастных изменений в интеллектуальном поведении, возможно интерпретировать неудачи в выполнении заданий как всего лишь примеры альтернативных стратегий. Также сложно принять стадию постформального мышления, когда существуют доказательства того, что значительная часть пожилых людей теряют достижения более ранних стадий развития интеллекта, по Ж. Пиаже. Более вероятно то, что некоторые пожилые люди теряют ту или иную способность, потому что она больше не является важной в их жизни.

Таким образом, критерием познавательного развития в старости будет личная мера, называемая **потребность** в познании — стремление, которое побуждает человека искать требующих интеллектуальных усилий как часть своего образа жизни, противопоставляя их действительному уровню своего интеллекта [55].

Анализ теорий общего интеллекта в старости убедительно доказывают действительность явления «витаукта», открытого В. В. Фролькисом [58]: интеллект адаптируется к возрастному адаптогенному фактору, ослабление одних функций способствует формированию приспособительных функциональных систем, что, позволяет компенсировать деструктивные явления когнитивного старения. При этом, как указывает большинство теорий, центральным механизмом когнитивной компенсации и развития в старости является вербальный интеллект. Этот феномен был отмечен Б. Г. Ананьевым [5], который подчеркивал, что речемыслительные функции противостоят общему процессу старения и сами претерпевают инволюционные сдвиги значительно позже всех других психофизиологических функций; эти важнейшие приобретения исторической природы человека становятся решающим фактором его онтогенетической эволюции.

Таким образом, позитивные адаптационные изменения в старости направлены на актуализацию резервных возможностей, накопленных на более ранних этапах онтогенеза. Существуют отечественные данные [51], согласно которым в старости происходят сложные перестройки психической организации, характеризующиеся в первую очередь сдвигами во всех звеньях саморегуляции. При этом проявление компенсаторных механизмов, обеспечивающих возможность нормального познавательного функционирования на новых уровнях когнитивной адаптации, обусловлено не только качественным изменением интеллекта (избирательным снижением или повышением определенных проявлений интеллектуальной активности), но и изменением особенности его структурной организации (обеспечением интеллектуальной сохранности за счет механизмов понятийного мышления, которые компенсируют нарастание дезинтегрированности отдельных познавательных функций, усиление полезависимости, ригидности и замедленности развертывания ориентировочной фазы интеллектуальной деятельности).

Наиболее очевидно проявляют себя механизмы компенсации возрастных интеллектуальных изменений при исследовании тех функций, которые обнаруживают очевидное ухудшение с возрастом. Так американскими психологами [79; 91; 125] было убедительно показано, что скорость переработки информации, скорость извлечения информации из долговременной памяти, скорость оперирования образами, скорость всех умственных и физических операций однозначно снижается в старости. При этом те интеллектуальные функции, которые сильно зависят от скорости выполнения операций, проявляют спад в старости. Однако у этой тенденции обнаружено много индивидуальных вариаций, обусловленных опытом. Так, в одном известном эксперименте [125] измерялась скорость работы пожилых и молодых машинисток. Значимых различий в скорости их работы обнаружено не было. При исследовании причин этого примечательного факта было выявлено, что пожилые машинистки, компенсируя закономерное снижение времени реакции, научились заранее просматривать и удерживать в памяти текст, предназначенный для перепечатки. Когда исследователь ограничил количество слов, которое может заранее

прочесть машинистка, то скорость работы пожилых машинисток значительно снизилась. Приведенный опыт показал, что пожилые люди в условиях переработки информации способны компенсировать снижение скорости реакции за счет антиципации последующей информации и в целом поддерживать уровень работоспособности, подключая опыт и вербальные навыки, которые практически не ухудшаются по мере старения. Выяснилось, что высокая эффективность работы поддерживается пожилыми людьми в таких видах деятельности, как музыкальное исполнение и композиция, шахматы, бизнес, и это обеспечивается процессами компенсации.

Компенсация снижения скорости реакции со стороны возрастающего опыта представляет собой тот механизм, с помощью которого пожилые люди поддерживают свои когнитивные функции в разных видах умственной деятельности, включая память и принятие решения [123]. Последние исследования доказали, что лабораторный эксперимент дает очень грубые оценки индивидуальных способностей пожилых людей по сравнению с реальными условиями. Исследование памяти и принятие решения в реальных условиях располагает данными о значительно меньшем снижении когнитивных способностей в старости. Так, в некоторых исследованиях [129] показано, что большинство тестов памяти и способности к принятию решений измеряют абстрактную и тривиальную деятельность, которая напоминает испытание на школьных экзаменах. В ней пожилые люди чувствуют себя непривычно. Отчасти тот факт, что результаты стандартного тестирования у молодых лучше, чем у пожилых, может объясняться тем, что пожилые больше молодых ценят точность. При тестировании пожилые люди стараются правильно ответить на каждый вопрос и реже пытаются угадать нужный ответ. Кроме того, для них могут быть менее привычными некоторые типы заданий, используемых в ситуации тестирования. Например, пожилых людей часто сравнивают со студентами по результатам тестов на запоминание бессмысленных слогов. Студентам, однако, приходится регулярно заучивать новые слова перед экзаменами. У пожилых людей меньше практики такого рода. Поэтому некоторые из таких сравнений выглядят искусственными. Пожилые люди могут иногда действовать медленнее потому, что в последнее время не пользовались этим конкретным навыком.

33. Каковы механизмы компенсации возможного снижения интеллектуальной деятельности в старости?

В исследованиях П. Балтеса [71; 73] особое внимание уделялось механизмам компенсации тех структур интеллекта, которые наиболее уязвимы под влиянием возрастного фактора — скорости и точности интеллектуальных процессов, логическим операциям и др. Эти исследования помогли структурно описать то понятие, которое обобщенно именуется «опыт», и разработать модель адаптационного механизма, поддерживающего интеллектуальную активность в старости, которую П. Балтес назвал «селективной оптимизацией с компенсацией» [73. С. 590].

Эта модель предполагает, что по мере того, как пожилые люди осознают потери своего интеллекта, у них происходит изменение их умственной деятельности в трех направлениях:

- 1) по линии **селекции (отбора)** — снижение объема функционирования с возрастом побуждает пожилых людей отбирать только те виды активности, с которыми и они справляются наилучшим образом;
- 2) по линии **оптимизации** — она предполагает возможность поддержания уровня выполнения деятельности в некоторых областях в результате увеличения объема практики, более тщательной подготовки к деятельности и использования новых технологий;
- 3) по линии **компенсации** — она становится необходимой, когда задачи, которые возникают в ходе выполнения деятельности, значительно превышают тот актуальный потенциал, которым обладает старый человек, и возникает необходимость реструктурирования ситуации в целом.

Для пояснения своей модели П. Балтес приводит следующий пример с пианистом А. Рубинштейном. Последний не скрывал, что продолжать свою исполнительскую деятельность в возрасте восьмидесяти лет ему помогали следующие приемы:

- 1) во время концертов*он исполнял не весь свой репертуар, а лишь несколько относительно небольших пьес (пример селекции);
- 2) он проводил большее время за тренировкой исполнения, чем в молодости (пример оптимизации);
- 3) он использовал особую стратегию исполнения: быстрые фрагменты он предварял медленными так, чтобы игра второго фрагмента казалась более быстрой (пример компенсации) [73].

П. Балтес [73; 75] неоднократно подчеркивал, что процесс селективной оптимизации с компенсацией особенно эффективен тогда, когда человек прекращает участие в производительной жизни общества, что обуславливает потерю важного компонента человеческой жизни. В судьбе каждого старого человека потери неизбежны, хотя существует широкая вариация в природе потерь. Так, все пожилые люди вовлечены в какие-либо формы отбора, компенсации и оптимизации, но специфическая форма адаптации будет зависеть от конкретной истории жизни, интересов и ценностей, здоровья и навыков каждого конкретного человека.

В зарубежных исследованиях интеллектуальной деятельности пожилых людей особое внимание уделяется роли тренировки интеллектуальных функций для поддержания общего уровня когнитивной активности. Практически все исследователи сходятся на том, что когнитивные навыки тренируются [90; 146]. Так, Уиллис [146] исследовал пространственную ориентировку и способность к рассуждению у 4 000 людей пожилого возраста и выяснил, что 40 % из них в результате тренировок вернулись к уровню выполнения тестов, которые они имели 14 лет назад.

Очень интересны результаты семилетнего лонгитюдного исследования [147], в котором старых людей обучали стратегии использования правил и приемов, необходимых для эффективного принятия решения. Эти результаты показали, что семидесятилетние и восьмидесятилетние обнаружили тот же уровень выполнения деятельности, что и десять лет назад. Авторы сделали вывод о том, что полученный результат обусловлен тренировкой (которая моделирует использование правильных стратегий решения задач), постоянной индивидуальной практикой и наличием обратной связи относительно правильности решения практических проблем. К тому же тренировка, по всей вероятности, увеличивает пластичность когнитивных механизмов [106].

Проведенные западными психологами многочисленные исследования общей интеллектуальной функции в старости обнаружили следующее. Эта функция значительно ослабевает не столько под влиянием собственно возрастного фактора, сколько ввиду нетренированности, незадействованности интеллектуальных способностей в жизни и деятельности, а также под влиянием, ухудшения здоровья. Однако на любом временном отрезке старости имеют место индивидуальные различия во времени начала ухудшения интеллектуальных функций и скорости этого процесса. В проводимых исследованиях интеллекта в старости более резкое ухудшение интеллекта было зафиксировано методом возрастных поперечных срезов (лонгитюдные исследования позволяют наблюдать более оптимистичную картину). Задания, которые вызывали наибольшие сложности у пожилых, как правило, включали необычные или незнакомые для опыта пожилых процедуры. Однако более развернутые исследования показали, что некоторые из этих возрастных дефектов могут быть компенсированы тренировкой. Эти данные касаются психически здоровых индивидов.

Данные, полученные П. Балтесом, показали, что на общую картину динамики познавательных функций в старости большой отпечаток накладывает образование, здоровье, работа и когнитивная тренировка. Совместное изучение этих факторов указывает на необходимость принятия во внимание когортного эффекта при изучении когнитивной активности в старости [70].

Уровень образования пожилых людей положительно коррелирует с уровнем выполнения ими различных интеллектуальных тестов [141]. Причину этого исследователи искали в том, что люди с более высоким образовательным уровнем обнаруживают потребность в продолжении обучения (в самых разных формах) уже после выхода на пенсию [149]. При этом в ходе обучения они стремятся лучше понять природу старости, чтобы эффективнее справиться с новыми социальными требованиями, остаться работоспособными после выхода на пенсию, чтобы в целом лучше приспособиться к статусу пенсионера.

Опыт работы существенно влияет на когнитивную сохранность в старости, но прежде всего в том случае, если профессиональная деятельность в зрелости была когнитивно ориентирована. Этот факт, в частности, повлиял на то, что у нынешнего поколения пожилых людей интеллектуальные функции, исследованные в поздние годы, обнаружили более высокие показатели, чем у предшествующего поколения [129].

Здоровье непосредственно и напрямую влияет на качество и способность к интеллектуальной деятельности в старости. Речь идет не о старческих психических заболеваниях (таких, как болезнь Альцгеймера, болезнь Пика и др.), а о типичных соматических заболеваниях, вероятность которых в старости увеличивается. Так, некоторые медицинские препараты, необходимые для лечения, ослабляют функцию памяти и принятия решений. Глубокое исследование этой проблемы помогло некоторым авторам сделать вывод о том, что снижение интеллектуальных функций в старости больше связано с ухудшением здоровья, чем с возрастом как таковым [138]. Состояние здоровья американские исследователи во многом связывают со способностью человека к физической активности. Так, многочисленные исследования обнаружили взаимосвязь между регулярными физическими упражнениями пожилых людей и их когнитивными способностями в возрасте от 55 до 91 года. Пожилые люди, которые регулярно тренировались физически, лучше выполняли тесты на рассуждение, память, время реакции, чем пожилые люди, которые тренировались мало и нерегулярно [83, 118]. При этом все авторы отмечают, что начинать программу физических упражнений надо с тщательного медицинского обследования и наращивать объемы следует постепенно.

На функциональном уровне возрастные изменения не затрагивают выполнение знакомой деятельности. Компетентность выполнения многих видов сложной интеллектуальной активности, включенной в повседневную жизнь пожилого человека, обнаруживает лишь незначительное снижение с возрастом [126]. Возрастной фактор становится все более очевидным, когда пожилой человек сталкивается с новыми или многочисленными испытаниями, особенно в возрасте старше 75 лет.

Накопленный опыт проявляется в том, что поведение старого человека в большей степени зависит от зрелости его взглядов на жизнь. Насколько адаптивной, успешной будет жизнь человека в старости, определяется тем, как он строил свой путь на предшествующих этапах, насколько он обнаружил и реализовал свой личностный потенциал. Так, французский психиатр С. Пако отметил, что у более одаренных и реализовавших свою одаренность в молодости людей разрушительное влияние старения на интеллектуальные способности выражено меньше, чем у людей, чья одаренность меньше проявила себя в молодости и зрелости (цит. по: [149. С. 218]).

Компенсаторные механизмы поддержания уровня общей интеллектуальной активности и отдельных высших психических функций получили частичное освещение в работах отечественных нейропсихологов. Так, было показано, что сужение объема психической деятельности, имеющееся при старении, создает когнитивный дефицит, и в качестве компенсаторного механизма выбирается стратегия опосредования как способ саморегуляции. Полученные данные о динамике когнитивных стратегий и о формировании новых способов опосредования психической активности при старении позволяют видеть в нем особую форму онтогенеза. Нейропсихологи отмечают, что даже при благоприятном протекании старости, высшие психические функции характеризуются некоторой дефицитарностью. На этом основа-

нии были выделены три типа старения на основе наиболее дефицитарного звена в высших психических функциях в соответствии с теорией А. Р. Лурии о трех блоках мозга. Первый — нейродинамический — тип старения связан с дефицитарностью блока регуляции тонуса и бодрствования. Второй — пространственный — тип старения высших психических функций связан с дефицитарностью блока принятия, переработки и хранения информации, с недостаточностью анализа и синтеза. Отечественные нейропсихологи (Н. А. Загянская, Ю. В. Зуева, Н. К. Корсакова) показали, что переработка пространственных характеристик информации обнаруживает высокую степень сензитивности в старости и даже при благополучном старении с возрастом снижаются возможности пространственной ориентировки, решения пространственных задач в различных модальностях, запоминания локализации объекта, в результате чего страдает целостность, симультанность восприятия пространственного, упорядоченного мира предметов и явлений. Третий — регуляторный — тип старения обусловлен дефицитарностью блока программирования, регуляции и контроля психической деятельности. Компенсаторный процесс протекает, по предположению нейропсихологов, в направлении возрастных перестроек в перераспределении активности отдельных блоков мозга, и, возможно, в перераспределении аспектов активности правого и левого полушарий мозга [36].

34. Чем характеризуется творческая продуктивность в позднем возрасте?

Вопрос творческой продуктивности пожилых не представляется однозначным. С одной стороны, снижается способность к усвоению нового и способность к адаптации при достаточно высоком уровне сохранности накопленных знаний и оперировании ими. С предъявлением новых задач повышенной сложности нарушается привычный стереотип умственной деятельности и может наступить ее упадок и психическая декомпенсация. С другой стороны, известно много примеров полной сохранности творческих возможностей до глубокой старости, что указывает на отсутствие строгой зависимости между увеличением возраста и снижением творческих способностей. В целом же, если говорить об общей тенденции, следует признать, что с возрастом способность к творчеству снижается [29]. Рассматривая динамику творческого интеллекта, Л. А. Рудкевич обнаружил, что он начинает снижаться на третьем десятилетии жизни и к 70 годам этот спад достигает примерно 70 % от первоначального уровня. При этом величина спада интеллекта с возрастом обратно пропорциональна его максимальному значению — чем выше первоначальный уровень интеллекта, тем слабее спад в пожилом возрасте. У наиболее интеллектуальных людей вместо типичного спада часто наблюдается даже повышение уровня интеллекта с возрастом. Такое повышение или отсутствие спада обнаруживают те показатели, которые включаются в деятельность, становятся устойчивыми к старению и не обнаруживают заметного спада. Доказательства этому известны, некоторые из них приведены в книге А. Н. Рубакина.

Микеланджело Буонарроти, *скульптор, живописец (1475—1564)* — 89 лет.
Тициан, *живописец (1477—1576)* — 99 лет.
Иоганн Вольфганг Гете, *писатель (1749—1832)* — 83 года.
Джузеппе Верди, *композитор (1813—1901)* — 88 лет.
И. П. Павлов, *физиолог (1849—1936)* — 87 лет.
Бернард Шоу, *писатель (1856—1950)* — 94 года.
Этель Войнич, *писательница (1864—1960)* — 96 лет.
А. А. Яблочкина, *актриса (1866—1964)* — 98 лет.
Бертран Рассел, *математик, философ (1872—1970)* — 98 лет.
Сомерсет Моэм, *писатель (1874—1965)* — 91 год.
С. Т. Коненков, *скульптор (1874—1971)* — 97 лет.
Альберт Швейцер, *мыслитель, врач, музыкант (1875—1965)* — 90 лет.
Мартирос Сарьян, *художник (1880—1972)* — 92 года.
Пабло Пикассо, *художник (1881—1973)* — 92 года.

Эти люди занимались активной творческой деятельностью до конца своей долгой жизни.

Л. А. Рудкевич (цит. по: [29. С. 61]) одним из первых применил метод исследования творческой продуктивности в онтогенезе путем детального изучения биографий. По его мнению, это помогает вскрыть причины динамики продуктивности и отказаться от чисто феноменологического подхода к проблеме. Согласно результатам его исследований выдающиеся представители творческого труда начинают творческую работу раньше, чем менее выдающиеся, а заканчивают ее позже; длительность периода максимальной продуктивности у них больше, спад выражен значительно реже и имеет количественный, а не качественный характер. Старость считают возрастом конформности и консерватизма, однако в группе наиболее выдающихся представителей науки и искусства только у 3,8 % биографы отмечали некоторый поворот в сторону консерватизма. Среди менее выдающихся ученых и деятелей искусства этот процент несколько выше — 6 %. Проявление консерватизма во взглядах у лиц пожилого возраста сопровождается снижением творческой продуктивности в обеих выборках [29].

Творческая деятельность в старости определяется не только когнитивным, но и личностным фактором. Личность творческого человека толерантна к старению. Многосторонность интересов и многоплановость деятельности — одна из наиболее ярких особенностей творческого человека. Интересы творческой личности характеризуются тем, что у нее в любом возрасте профессиональные интересы преобладают над другими (семейными, спортивными и пр.), причем в сфере непрофессиональных интересов преобладают те, которые направлены на взаимодействие с макросоциальной средой (политика, общественная деятельность).

В пожилом и старческом возрасте появляется склонность к обобщениям, к созданию теорий, к теоретическому осмыслению накопленного опыта. У творческого человека, как правило, высокое общественное положение; совмещая административную, учебную и общественную деятельность в поздние годы жизни, такие люди значительно продлевают работоспособность.

Эту проблему изучал Я. Стюарт-Гамильтон. Его исследования показали, что пожилые люди хуже справляются с заданиями на дивергентное мышление. Можно утверждать, что это происходит из-за общего снижения интеллекта. Однако возрастные различия остаются даже тогда, когда пожилые и молодые участники соответствуют друг другу по уровню интеллекта и образования. Среди людей, которые всегда отличались творческими способностями, это различие может быть гораздо меньше или может вообще отсутствовать. Кроме того, Сассер-Коэн утверждал, что дивергентное мышление становится менее важным в процессах творчества, когда люди становятся старше, оно замещается накопленным личным опытом [55].

Одна из возможных причин — творческие люди становятся жертвами своего собственного успеха. Ученые, которые имеют высокие достижения в своей области скорее всего быстро «поднимаются» до руководства отделами или исследовательскими группами. В этом случае большая часть экспериментальной работы переходит к ассистентам, в то время как глава отдела все больше занимается административными вопросами. Таким образом, «наградой» выдающемуся ученому за успех может быть ограничение его будущей деятельности в своей области, что, в свою очередь, вызывает снижение его творческих способностей. Вероятно, другие критерии применимы к выдающимся деятелям искусства. Во-первых, артисты намного больше, чем ученые, зависят в своем успехе от мнения критиков и публики. Соответственно ценность артиста (любого типа) зависит от того, что модно (или популярно) в определенное время, и, чтобы считаться творческой натурой, артист должен следовать моде и/или быть ее создателем. Во-вторых, мало кто из артистов способен продолжать работать, если его искусство не вознаграждается. Соответственно если они не достигают успеха в молодости, они скорее всего отказываются от постоянной творческой деятельности и ищут другое занятие. Из этих двух предпосылок следует, что творческий человек обычно удостоивается внимания как яркий представитель популярного течения на ранней стадии своей карьеры. Очевидно, что артисты стремятся нажить на этом капитал и, конечно, становятся все более зависимы от этой моды. Таким образом, причины изменений в творческих способностях на протяжении жизни могут быть связаны скорее с образом жизни и требованиями специальности одаренных людей, нежели старением самим по себе. Пожилые люди могут «потерять» свои творческие способности, потому что в молодости они достигли слишком многого [55].

35. В чем проявляются изменения основных познавательных функций в старости?

Восприятие

Сотрудники школы Р. Балтеса [74] подробно исследовали роль неизбежных сенсорных потерь в старости. Они обнаружили, что острота зрительного и слухового восприятия связана с ослаблением интеллектуальной деятельности (что особенно характерно для текучего интеллекта). Эта связь

предполагает наличие общего механизма, посредством которого снижение мозговой активности влияет как на сенсорные способности, так и на когнитивные процессы. Существует, однако, и альтернативное объяснение, согласно которому затруднение восприятия влечет за собой перегрузку процессов внимания и, как следствие, ухудшение выполнения различных когнитивных заданий. Однако, независимо от природы механизма, следует учитывать, что неизбежное для старости ухудшение восприятия влияет на общую интеллектуальную активность.

Н. Ф. Шахматов [64] отмечал, что восприятие в старости становится все менее четким, и пожилой человек вынужден прибегать к воображению, чтобы расшифровать искаженное и неадекватное восприятие, таким образом, по мере того как человек привыкает к неверному восприятию, возрастает его «податливость» к обманам чувств, искаженная картина перестает его удивлять. Более того, чем ограниченнее и туманнее становится поле восприятия, тем меньше пожилые люди осознают, сколь сильно на восприятие реальности влияют их чувства, страхи, желания и предубеждения. В связи с этим Э. Д. Смит [53] подчеркивает, что человеку, еще только приближающемуся к выраженным возрастным изменениям, было бы полезно выработать у себя привычку относиться к своему восприятию критически, не полагаясь на него целиком, не проверив его еще и еще.

Большое значение при расстройствах восприятия в старости имеет фактор так называемой сенсорной депривации (ограничения количества и качества информации, поступающей в организм извне). Нормальное функционирование нервной системы требует постоянной подачи чувствительных раздражителей. Длительная сенсорная депривация, или продолжительное пребывание в монотонном окружении, может привести к серьезным психическим расстройствам.

Ухудшение сенсорных восприятий, которое происходит в пожилом возрасте, усиленное социальной изоляцией из-за отстранения старых людей от активного участия в общественной деятельности, не обеспечивает старикам стимуляции от внешнего мира, что так необходимо для их психического и физического здоровья. И. В. Давыдовский отмечал, что именно влияние сенсорной депривации приводит к изменению характера адаптационных процессов в старости, к достаточно быстрому превращению «открытой системы организма в систему «замкнутую». Относительная замкнутость находит свое выражение в факте общего снижения интересов и притязаний к внешнему миру, что, как и некоторая скованность двигательных актов, недуги костно-суставного аппарата, приводит к сидячему образу жизни, самоизоляции. По сути дела речь идет о нарастающей утрате потоков стимулов и импульсов, об «истощении раздражимости» [20. С. 24].

Внимание

Исследование внимания в старости становится очень сложной проблемой ввиду того, что эта функция испытывает влияние очень многих, прежде всего органических, факторов. Н. Ф. Шахматов [63] цитировал Э. Я. Штернберга, согласно которому основное, что характеризует старение, — это сни-

жение психической активности, выражающееся в сужении объема внимания, затруднении сосредоточения и переключения внимания. При этом Н. Ф. Шахматов [63] описал целый ряд зарубежных исследований, которые в качестве основного физиологического механизма снижения функции внимания указывают на снижение силы и подвижности психических процессов внутренних свойств.

По мнению Э. Д. Смит [53], в процессе старения поле внимания становится уже и «затуманивается», периферия практически совсем ослабевает. Поэтому то, что находится в центре внимания, у пожилых людей все меньше связывается с другими впечатлениями, мыслями и ощущениями, становится самодовлеющим и замкнутым. Э. Д. Смит [53] указывает, что типичным изменением функции внимания в старости является ослабление контроля за привычными, механическими действиями, утрата «символов внимания», иначе говоря — внешних раздражителей, указывающих на необходимость учитывать окружающую обстановку. Типичными символами внимания служат сигналы тревоги, обретенные в результате жизненного опыта и указывающие на грозящую опасность. В юности мозг человека реагирует на сигналы тревоги немедленно. В затуманенном поле внимания пожилых людей эти сигналы менее четки, их прохождение замедленно, они хуже распознаются и вообще могут остаться незамеченными [53].

Возрастное изменение внимания к окружающей обстановке снижает также подсознательный контроль за последовательностью раздражителей, что лишает пожилых людей былой ловкости. Согласно данным, приведенным в работе Э. Д. Смит [53], замедление сенсорно-моторных циклов у пожилых лиц связано не с увеличением времени на выполнение самих движений, а с затратой большего времени на инициирование движений, на осуществление и контроль за ними из-за снижения работоспособности нервной системы.

Следствием ухудшения учета обстановки при управлении своими действиями становится возрастающая с годами склонность путать последовательность действий и перескакивать с одной мысли на другую [53]. Снижение функции внимания проявляется в еще одном распространенном явлении в старости — в рассеянности. Депрессия, эмоциональные стрессы, волнение, беспокойство, характерные для пожилых людей, приводят к тому, что мрачные мысли завладевают вниманием человека, и концентрация внимания становится невозможна.

Когда объект в фокусе внимания интересен сам по себе, увлекателен, то ясность окружающей обстановки сильно ухудшается и пожилой человек становится целиком поглощенным данным объектом мысли, исключаящим в этом случае из внимания все остальное. Даже мощные внешние раздражители порой не способны привлечь его внимание [53].

Память

Память является наиболее изученным познавательным процессом в старости. Как отмечал Н. Ф. Шахматов [63], интерес к памяти обусловлен тем, что особое отношение к прошлому составляет значительную часть жизни

старого человека. В литературе широко обсуждается это явление. Отношение к прошлому составляет основу субъективных переживаний за счет того, что в этом возрасте настоящее и будущее менее конструктивны, чем в прошлые годы. Воспоминания занимают особое место в психическом статусе пожилого человека [63]. Положительная эмоциональная окраска воспоминаний прожитой жизни — это важнейший момент аффективной жизни пожилых. Актуализация прошлого опыта, «уход в прошлое» занимают отчетливое место в старческой психике как при благоприятных формах психического старения, так и при собственно возрастных психических расстройствах позднего возраста.

Резкое ухудшение памяти является показателем сенильных деменций. Однако здоровые старые люди, т. е. люди без признаков деменций или других расстройств когнитивной сферы, также переживают изменения в области памяти, хотя эти изменения более тонкие и менее опасные, чем в случае деменций. Концепции ухудшения памяти обычно опираются на клинические данные, и специалист должен различать мягкие изменения, характерные для нормального старения, и более грубые и обширные проблемы, связанные с деменциями.

Исследований изменения памяти в старости много, но они сложны и противоречивы [149]. По сравнению с исследованиями интеллекта (и особенно мудрости), которые учитывают жизненный контекст, исследования памяти базируются в основном на лабораторных исследованиях. Эти традиционные исследования, оценивающие возрастные изменения памяти, вызывают ряд раздражений. Во-первых, они уделяют мало внимания соотношению эмпирических данных, полученных лабораторным путем, и фактам, отслеженным в реальной жизни. В связи с этим становится затруднительным определение того, какой вид памяти связан с возрастными изменениями (если какой-либо вообще связан). Во-вторых, наибольшее количество фактов получено на основе исследования памяти методом возрастных поперечных срезов. Таким образом, многие вопросы относительно объема, характера и этиологии возрастных ухудшений памяти могут быть отнесены отчасти на счет когортного эффекта.

В старости ухудшение может иметь место в любом виде памяти. Информация может быть пропущена в сенсорном регистре, может оказаться переработанной в рабочей памяти, может не достичь хранилища, может разложиться в хранилище, или могут возникнуть проблемы с извлечением следов информации.

Дефицитарность в системе сенсорного запечатления (сенсорного следа) немного увеличивается с возрастом [142], однако функциональная значимость этого изменения минимальна. Сенсорное запечатление следует отличать от сенсорного функционирования (ощущения и восприятия), ухудшение которого вносит существенный вклад в перестройку когнитивных функций в старости. В частности, дефицитарность в области ощущений затрудняет обучение и запоминание, поскольку информация не воспринимается или неточно воспринимается на входе [149].

Что же касается кратковременной памяти, то возрастные изменения ее объема не были выявлены. Однако в случаях нормального старения была обнаружена дефицитарность в области оперативной (рабочей) памяти; эта дефицитарность коснулась проблемы переработки информации [127]. При этом при выполнении простого задания, которое требует минимального изменения материала (например запоминание цифр), возрастных ухудшений не обнаружили. Исследования оперативной памяти рядом авторов [127; 128] позволили сделать вывод о том, что серьезные возрастные изменения проявляют себя тогда, когда требуется значительная переработка информации на входе, когда пожилому человеку одновременно предъявляется большой объем информации, когда материал сложен, и им необходимо манипулировать.

Самые существенные возрастные изменения были обнаружены в долговременной памяти. В классическом исследовании [135] сравнивались результаты тестирования старых и молодых людей в задании запоминания серии слов в условиях:

- 1) воспроизведения;
- 2) узнавания (узнавание как выбор правильного слова среди альтернатив).

Результаты обнаружили возрастные различия в воспроизведении, но не в узнавании. Авторы предположили, что старые люди имеют ухудшение не в утилизации новой информации, но в извлечении следов из долговременной памяти. Эти и последующие исследования [ПО] подтвердили тот факт, что у стариков остаются более сохранными процессы узнавания по сравнению с процессами воспроизведения. Полученные данные могут быть использованы при разработке методов коррекции легких нарушений памяти у пожилых людей.

Различия в узнавании и воспроизведении у старых людей являются важным свидетельством того, что когнитивные ресурсы, необходимые для переработки информации, снижаются с возрастом. Были получены данные, согласно которым возрастные различия оказываются более выраженными при выполнении заданий, предполагающих меньше подсказок, намеков и другой помощи извне (так называемой «поддержки среды») в процессе заучивания и извлечения следов из долговременной памяти. Задания на узнавание предполагают большие возможности внешней помощи, и старые люди выполняют их лучше [83]. Позитивное влияние внешней помощи обнаруживается и при заучивании серии слов и проявляется при этом в облегчении группировки слов в категории. Вероятно, старые люди испытывают затруднения в использовании мнемотехники, группировки, в организации и осмыслении материала для последующего его запоминания, и им требовалась для этого внешняя помощь. В то же время они лучше справляются с ситуациями, включающими автоматические процессы. Любое увеличение сложности запоминаемого материала в первую очередь затрудняет процессы долговременной памяти у стариков. Эти данные позволили исследовате-

лям сделать вывод о том, что произвольное запоминание затруднительнее для стариков, чем произвольное [95].

Скорость переработки информации является другим важным источником возрастных различий. Старые люди справляются с заданием намного хуже, когда информация предъявляется быстрее или когда интервал времени, данный для воспроизведения, короче [127]. Если контролировать скорость предъявления материала или ослабить временные лимиты для воспроизведения, возрастные изменения в области памяти можно значительно нивелировать. Отвлечение внимания, волнение в процессе выполнения задания в большей мере оказывают влияние на стариков, чем на молодых.

Существует относительно мало исследований воспоминаний у старых людей, воспроизведения событий далекого прошлого. Старые люди воспроизводят исторические события также хорошо или лучше, чем молодые люди [80], возможно, потому, что в прошлом у них было больше времени для ознакомления с информацией. Исследователи изучали ответы на вопросы об известных политиках и артистах. Старым и молодым людям задавали вопросы, касающиеся идентификации информации об этих знаменитых людях. Если испытуемый не мог назвать имя, его спрашивали: «Может быть, ответ "крутится у вас на языке" (т. е., может быть, вы знаете ответ, но не можете его сейчас припомнить)?» Когда испытуемому казалось, что он знает ответ, испытуемый (старый или молодой) мог выбрать правильное имя из большого списка имен. Старые люди в большей степени, чем молодые, имели такие ответы (которые «крутятся на языке»), но они также имели больший объем знаний, чем молодые. Авторы на основе этих исследований [104] выдвинули предположение о том, что эффективность воспроизведения старой информации у пожилых людей так же высока, как у молодых, принимая во внимание тот факт, что они дольше хранили эту информацию в памяти, а следовательно, имели больше времени для ее сортировки.

Очень интересны данные о том, как старые люди сами оценивают свои способности. Этот аспект памяти назван «метапамять» и включает в себя знания и оценку людьми памяти. Старые люди отмечают многие проблемы, связанные с памятью [86]. Но то, что люди говорят о своей памяти, может не быть надежным индикатором дефицитарности. У здоровых пожилых людей, связь субъективной оценки памяти и реальной деятельности крайне незначительна. Но это было получено методом поперечных срезов, т. е. старые люди, оценивавшие свою память, делали сравнения с тем, какой она была в прошлом, а исследователь оценивал их ответы по тестам, проводимым в настоящее время.

Депрессии существенно влияют на то, как люди оценивают свою память. Депрессии обуславливают негативные оценки себя и своих способностей. Среди стариков и даже молодых жалобы на снижение памяти обычно коррелировали с депрессией, а не с актуальной дефицитарностью в области памяти [86; 149].

Вопрос о характере и величине возрастных изменений памяти может быть прояснен при исследовании влияния тренировки на процессы памяти. Сам факт улучшения выполнения в результате тренировки позволяет пред-

положить, что, по крайней мере, часть дефицитарности, наблюдаемой в старости, обусловлена обратимыми факторами. Были использованы и оценены разные стратегии тренировки памяти (например, разбивка списков слов на категории, стратегия использования зрительных ассоциаций, таких, как подчеркивание или соединение). Они дали очень хорошие результаты [149]. Сочетание обучения релаксации с обучением мнемотехнике является самой лучшей стратегией улучшения памяти пожилых [149].

Наиболее интересные исследования по тренировке памяти были проведены Балтесом с сотрудниками [70; 72; 139]. Эти исследования использовали подход «testing — the — limits», который дает возможность исследовать величину пластичности или потенциала для улучшения памяти пожилых людей, а также лимиты, налагаемые процессом старения. Молодые и старые люди обучались использовать классическую мнемотехнику, согласно которой новый материал ассоциировался со знакомым местом или категорией. Затем их просили использовать мнемотехнику для запоминания списка цифр или слов. Все (старые и молодые) испытуемые были способны выучить очень длинные списки слов. Если же условия запоминания значительно затруднялись (например возрастала скорость предъявления новых единиц для запоминания), молодые люди оказывались в значимом преимуществе по сравнению со стариками. Эти данные позволяют сделать следующие выводы:

- 1) способность к запоминанию относительно пластична у стариков;
- 2) старость накладывает некоторые ограничения на выполнение задания в стрессовых условиях или в условиях помех.

В целом возрастные изменения памяти в старости естественны. И здоровые старые люди должны ожидать, что они могут не вспомнить слово или имя, или что им потребуется больше времени на заучивание новой информации. Но старые люди могут успешно использовать целый набор практических способов улучшения памяти (например организацию заучиваемой информации, использование мнемотехник, профилактику отвлечения или стрессов при заучивании нового материала и отведение большего времени для заучивания или воспроизведения материала) [149].

Наиболее полный и системный анализ исследований памяти пожилых людей был проведен Г. Крайг [30]. Им мы закончим раздел о памяти.

Сенсорное хранилище — это очень кратковременная зрительная или слуховая память, удерживающая поступающую на вход сенсорную информацию в течение нескольких секунд до начала ее обработки. По-видимому, пожилые люди способны принимать и удерживать все же чуть меньше информации, чем молодые. В среднем их объем восприятия несколько меньше, особенно когда два события происходят одновременно. Причины этого еще не вполне ясны. Возможно, у пожилых людей хуже работают зрительная и слуховая системы. Может быть, у них снижается избирательность внимания или способность к распознаванию паттернов. А может быть, у них просто ниже мотивация, необходимая для успешного выполнения задач, требующих повышенной точности. В любом случае незначительная утрата сенсор-

ной памяти, наблюдаемая в старости, вряд ли будет очень заметна в повседневной жизни. В жизни большинство предметов и явлений можно рассматривать дольше, чем в лабораторных экспериментах, где на это отводятся доли секунды. Исключения составляют дорожные знаки, распознавание которых может вызвать некоторые сложности у пожилых водителей [30].

Первичная (кратковременная) память — хранилище с ограниченным объемом. В ней находится только то, что у человека в настоящий момент «в мыслях». Большинство исследований не обнаружило существенных различий между первичной памятью молодых и пожилых людей [30].

Во *вторичной (долговременной) памяти* по сравнению с сенсорной и первичной памятью, как показывают исследования, наблюдаются очевидные возрастные различия. Согласно работам, посвященным изучению процессов заучивания и воспроизведения, пожилые люди часто запоминают меньше слов из списка и меньше деталей рисунка. Но что является причиной этих различий: уменьшение объемов памяти или изменение процессов запоминания и припоминания? В некоторых исследованиях памяти указывается, что у пожилых людей, по-видимому, ниже эффективность организации, повторения и кодирования запоминаемого материала. Однако после тщательного инструктирования и небольшой практики они справляются с этими операциями существенно лучше. Даже самые старые (те, кому около восьмидесяти) выигрывают от такой тренировки. Эффективность обучения, однако, не безгранична. Даже после тренировки людям за семьдесят не всегда удается достичь уровня молодых взрослых. Согласно некоторым исследованиям, в которых сравнивалась память старых и молодых людей, обучение на самом деле только увеличивает разрыв в результатах, потому что молодым обучение дает больше, чем старикам. Это позволяет заключить, что резервные возможности развития у пожилых людей меньше, чем у молодых взрослых, по крайней мере, в том, что касается определенных навыков. Короче говоря, старые люди имеют меньше возможностей для совершенствования или, по-другому, обладают меньшей пластичностью [30].

Третичная память, или память на отдельные события, по всей видимости, сохраняется у пожилых людей практически полностью. В самом деле, согласно некоторым исследованиям, пожилые люди лучше припоминают подробности исторических событий, чем люди более молодые. Это особенно касается исторических событий, в которых старики непосредственно участвовали, а молодые взрослые узнали о них только из вторых рук. Следует также отметить, что пожилые люди, как и все остальные, различаются по уровню мнемических способностей. Более образованные люди обычно лучше выполняют тесты памяти. А люди, активно занимающиеся интеллектуальным трудом, выполняют эти тесты лучше тех, кто им не занимается.

В общем, в таких видах памяти, как сенсорная, первичная (кратковременная) и третичная (на отдаленные события), сколько-нибудь существенных возрастных различий у взрослых людей не обнаружено. Такие различия обнаружены во вторичной (долговременной) памяти, но и они зависят от ряда факторов, не связанных с возрастом. Пожилые люди, действительно, могут показать плохие результаты в тестах памяти, если для выполнения за-

даний требуется применение непривычных приемов организации повторения запоминаемого материала. Большинство из них, однако, улучшит свои результаты после обучения этим приемам. Кроме того, память пожилых людей избирательна: более интересный и значимый материал они запоминают легче [30].

Исследования изменений в поздней старости (70—90 лет) по типам памяти обнаружили следующие закономерности: особенно страдает механическое запечатление; лучше-всего сохраняется логическая память; образная память ослабевает больше, чем смысловая, но при этом запоминание сохраняется лучше, чем при механическом запечатлении; основой прочности памяти в старческом возрасте являются внутренние смысловые связи; ведущим видом памяти становится логическая память [12].

36. Каков психологический смысл понятия «мудрость»? В чем его эмпирическое содержание?

Это загадочное качество является, пожалуй, единственным неоспоримым преимуществом старости перед другими возрастами. Единства взглядов на этот феномен нет, однако наибольшим авторитетом в области исследования мудрости пользуется школа Пола Балтеса. Согласно определению, выдвинутому этой школой, мудрость — это экспертная система знаний (т. е. полученная опытным путем), ориентированная на практическую сторону жизни и позволяющая выносить взвешенное суждение и давать полезные советы по жизненно важным вопросам. Экспертные знания, которые ассоциируются с мудростью, разделяются на пять категорий: фактуальные знания (позволяющие дать примеры возможных ситуаций, варианты выбора); процедурные знания (определяющие стратегии сбора информации, принятия решений, анализ целей и средств); контекстуальные знания (знания возрастного, культурного и индивидуального контекстов для разных периодов и различных сфер жизни); знания, учитывающие относительность ценностей (различий личных и сторонних ценностей, культурно-исторический релятивизм, возрастную динамику ценностей); знания, учитывающие неопределенность (отсутствие идеального решения, оптимизации соотношения «приобретения — потери» и т. п.) [30; 73].

Категории мудрости, выделенные П. Балтесом и его сотрудниками, достаточно абстрактны и обобщены. Их трудно понять, и, вероятно, требуется удачная метафора, которая хотя бы частично помогла за этими схематичными понятиями усмотреть феноменологический смысл мудрости. В качестве такой метафоры уместно вспомнить притчу о завещании царя Давида, в котором дано описание мудрости как единства справедливости, разумности, доброты, душевного покоя и бесстрашия. По завещанию царя Давида, **справедлив** тот человек, который свободен от власти чувств и поступает всегда так, как будто мир существует независимо от него («Мир существует, а Я не

существую»); **разумен** тот человек, который понимает относительность своих знаний о мире и ищет истины не в мире, а в самом себе («Существую Я, а мир не существует»); **добр** тот человек, который не стремится к господству, а действует сообразно порядку, существующему в мире («Мир существует, и Я существую, Я растворяюсь в мире»); **счастлив** тот, кто знает, что желания человеческие ненасыщаемы, кто понимает, что содержит весь мир внутри себя — ему не может чего-либо не хватать («Мир существует, и Я существую, весь мир растворен во мне»); **бесстрашен** тот, кто познал цену и радости, и печали и не боится ни смерти, ни бессмертия.

Пол Балтес и его коллеги много лет посвятили изучению такого сложного предмета, как мудрость, чтобы построить модель ее развития и определить ее характеристики. Согласно Балтесу, можно выделить пять основных свойств мудрости. Во-первых, мудрость связана главным образом с решением важных и сложных вопросов. Часто это вопросы, касающиеся смысла жизни. Во-вторых, уровень знаний, суждений и советов, отражаемый в мудрости, исключительно высок. В-третьих, знания, связанные с мудростью, необычайно широки, глубоки и сбалансированы, и могут применяться в особых ситуациях. В-четвертых, мудрость сочетает в себе ум и добродетель (характер) и используется как ради личного благополучия, так и для пользы человечества. В-пятых, хотя остичь мудрости нелегко, большинство людей распознают ее без труда [30].

В более поздних публикациях П. Балтес [75] указал, что только 5 % пожилых людей были оценены им и его сотрудниками как мудрые, причем эти 5 % были равномерно распределены между различными периодами поздней зрелости и старости.

Другими исследователями [81] был отмечен еще один аспект мудрости — большая гибкость в трансформации и аккомодации жизненных целей к новым условиям и обстоятельствам. Пожилые люди легче смиряются с неизбежным и более, чем в молодости, предпочитают удовлетворительную жизнь иллюзорному счастью.

В отечественной литературе исследования мудрости носят описательный характер. Отмечают, что мудрость предполагает осмысление и принятие прожитой жизни, принятие старости как важного этапа жизненного цикла. Отмечают, что мудрость предполагает не только сохраненный интеллект, но и твердый характер: мудрый старец, давая совет по жизненно важным вопросам, способен взять на себя ответственность за этот поступок. Это, вероятно, возможно за счет того, что в некоторых случаях в старости возникает способность к обобщению чрезвычайно многостороннего, широко развертывающегося и все нарастающего опыта. Осмысленный, хорошо члененный опыт укрепляет способность к системному мышлению, к более всестороннему охвату сложных явлений и может вознести человека на такую высоту духа и такую высокую точку обзора, где все обыденные проблемы не достигают и слабого приближения к дальним горизонтам жизни.

3.6. Психологическая помощь пожилым людям

37. *Какие направления психологического консультирования наиболее эффективны в работе с пожилыми людьми?*

В данной главе, как и во всей книге, речь идет о работе с проявлениями нормального старения, т. е. о консультировании психически здоровых, культурно продуктивных, способных к личностному росту пожилых людей. По мнению А. Г. Лидерса [35], основаниями для психологической помощи им в форме консультирования может быть добровольное обращение к психологу и потребность в психосоциальной помощи. Последняя означает психологическую помощь по социальным показаниям; к примеру, когда психолог оказывает помощь клиенту по запросу специалиста в области социальной защиты пожилых.

В работе с пожилыми людьми важными и эффективными являются все основные направления психологического консультирования: возрастнопсихологическое консультирование, семейное психологическое консультирование, профориентационное психологическое консультирование и индивидуальное психологическое консультирование, включая психологическое консультирование в особых ситуациях.

38. *В чем специфика и важнейшие задачи возрастнопсихологического консультирования в старости?*

Предметом *возрастно-психологического консультирования* в старости, как и в любом возрасте, являются варианты прохождения субъектом нормальных возрастных кризисов [35]. Понятие нормативного психологического кризиса было разработано Л. С. Выготским для анализа детских возрастов. В пожилом возрасте более или менее общепризнанным нормативным возрастным кризисом является период выхода на пенсию. Именно здесь создается ситуация, характерная для любого кризиса, — противоречие между обстоятельствами жизни (изменение социального статуса) и потребностями человека (потребность продолжать социально значимую деятельность, потребность в сохранении своего положения в семье и обществе). Содержание этого главного кризиса позднего возраста заключается в изменении внутренней позиции по отношению жизни, принятии нового этапа своего жизненного пути, переоценке ценностей. В процессе возрастнопсихологического консультирования пожилой человек должен обрести знания о содержании, задачах и индивидуальных вариантах прохождения этого нормативного возрастного кризиса (другие кризисы старости можно считать индивидуальными) и оказаться готовым к изменению образа жизни

и внутренней позиции по отношению к жизни. Рассмотрим две эти основные проблемы консультирования: помощь в подготовке к принятию «статуса пенсионера» и помощь в принятии своего жизненного пути и старости как таковой с неизбежными изменениями образа жизни, физической необходимостью потерей многих социальных связей и т. п.

Субъективное отношение к выходу на пенсию — событию, кардинально меняющему образ жизни, — может служить примером отсутствия общего и единоличного способа реагирования на старение. Так, уход на пенсию переживается одними людьми как трагическая изоляция от общества, а другими — как возможность заняться наконец тем, к чему всегда лежала душа.

Известное «поражение в социальных правах», связанное с выходом на пенсию, тоже может рассматриваться как благо — оно освобождает от обязательного ранее общения с нужными, но не всегда приятными и близкими по духу людьми, освобождает от обязанности «казаться» и дает неоспоримое право «быть самим собой». В целом свободный, хотя и трудный выбор позволяет характеризовать старость как возраст развития, возраст потенциальных возможностей и дает шанс противостояния тотальному угасанию. Итоговый выбор определяется решением задачи на смысл — смысл оставшейся жизни. Это пример также и того, как отношение к событиям, происходящим в старости, определяется всем предшествующим ходом жизни, а также личностными особенностями индивидуума. Трудовая деятельность человека в течение жизни определяет и знаменует многое. Это сознание занимаемого места в обществе, степень престижности, уровень благосостояния, удовлетворенность или неудовлетворенность своей деятельностью и, наконец, привычка к постоянной занятости. Личное отношение к каждой из этих категорий в сопоставлении с тем новым, что приобретается или теряется, и определяет характер реакции на сам факт прекращения работы и выхода на пенсию. Степень удовлетворенности новым положением и весь образ последующей жизни находятся в прямой зависимости от этого отношения [63].

Как отмечал Н. Ф. Шахматов, период принятия решения о завершении общественной и трудовой деятельности и сам выход на пенсию оказывается наиболее трудным периодом для стареющего человека. Тревожность в большей или меньшей степени типична для всех пожилых людей в этой ситуации. Однако вероятность динамики подобных переживаний и перехода их в невротические состояния или другие нервно-психические расстройства обычно преувеличивается. Невротические нарушения возникают лишь в том случае, когда выход на пенсию имеет принудительный для пожилого человека характер и происходит вопреки его личным установкам. Обычно неожиданная отставка вызывает тяжелую негативную реакцию у пожилого человека с последующим нарушением социопсихологической адаптации. Пенсионные неврозы — состояния, возникающие в виде реакции в ответ на нежелательный или принудительный перевод на пенсию или же неприемлемые условия для пенсионного обеспечения [63].

Н. Ф. Шахматов подчеркивал, что обычно основными мотивами задержки с выходом на пенсию является не материальная сторона новой жизни,

а боязнь потерять прежнее социальное положение, нежелание расстаться с привычным, а зачастую и любимым делом. При этом удачные варианты жизненного устройства по выходе на пенсию определяются не только положительными внешними условиями, но и в большей степени зависят от личных установок пожилого человека, его «умения строить свою жизнь» [63]. В связи с этим основная задача консультанта в работе с человеком предпенсионного возраста или только вышедшим на пенсию заключается в ориентации его на занятость определенным делом, которое, с одной стороны? увлекало бы его, а с другой стороны, было социально значимо.

Приступая к решению этой важнейшей задачи возрастно-психологического консультирования пожилых, психолог должен иметь в виду следующее. Чем раньше человек задумался над тем, чем он будет заниматься в старости, тем легче осуществится его личностное самоопределение в пенсионном возрасте. Начинать готовиться к старости человек должен заранее, задолго до выхода на пенсию, тогда ему легче создать материальный «плацдарм» его будущих усилий: внести свою лепту в хорошее образование внуков, создать свою «школу», чтобы через деятельность учеников вносить свой вклад в производство и науку, наконец, приобрести дачный участок, если продолжение профессиональной деятельности, даже в частичной форме, невозможно. Психолог должен показать, что любая форма деятельности пенсионера может стать значимой для него. Например, воспитание внуков и работа на садовом участке чрезвычайно полезны для психологического благополучия пожилого человека тем, что создают временную перспективу: ему захочется заглянуть в будущее, узнать, как взрослеет и развивается ребенок, как растет посаженный им сад.

Психологическое консультирование по вопросам адаптации к статусу пенсионера зависит от индивидуальных особенностей пожилых: лица с многогранными интересами легче находят себя в новой жизни, в то время как узкие специалисты стараются всеми возможными способами отдалить выход на пенсию и бывают не способны к принятию старости как возраста.

Пожилым человеком, имеющим конкретные планы использовать свободное время, легче принимает решение отказаться от прежней работы, чем лица, таких планов не имеющие. Не откладывая время выхода на пенсию, он увеличивает процент еще не старых, физически здоровых пенсионеров. Первично настороженное отношение к пенсионному образу жизни после работы с психологом уступает место согласию с новым положением, в котором пожилые люди находят положительные стороны. Как указывал Н. Ф. Шахматов, в том случае, когда жизнь в старости заполнена делами и интересами, значимыми для данного человека, т. е. «жизнь наполнена жизнью», утрата прошлого привычного стереотипа не представляется тягостной. Кроме того, жизнь в старости не является бездеятельной при условии, что сам человек делает ее таковой [63].

Конкретно задача консультанта заключается в том, чтобы помочь пожилому человеку обозреть и оценить свои интересы и жизненные ресурсы, самому выбрать для себя подходящее, увлекающее его дело, оценить его на жизненный для него самого и социальный смысл. Эта работа требует не од-

ной встречи пожилого человека с психологом. Дело в том, что иногда этот выбор пожилой человек осуществляет методом проб и ошибок; тогда результаты каждой пробы требуют психологически профессионального обсуждения и оценки и общение с психологом может выполнять роль «обратной связи» для самоутверждения человека в верности выбранного пути.

Проблема подготовки человека к выходу на пенсию достаточно хорошо разработана в американской практической психологии. Как отмечалось ранее, человек может пройти 3 этапа подготовки к пенсии: «сбрасывание оборотов», планирование будущей жизни на пенсии и «жизнь в ожидании пенсии». Консультант, помогая клиенту пройти эти этапы, учитывает следующие специфические факторы: располагает ли человек предпенсионного возраста достаточным доходом и сбережениями; есть ли у него место жительства; планирует ли он продолжить работать или чем-то заниматься после выхода на пенсию. Консультанты называют совокупность ответов на эти вопросы индексом пенсионной зрелости — показателем того, насколько человек готов к выходу на пенсию. Доказано, что люди с более высоким индексом пенсионной зрелости более позитивно смотрят на будущее и легче адаптируются к статусу пенсионера [30].

Вторая важная задача возрастно-психологического консультирования — это помощь в совладении человека со старостью как заключительным этапом жизни, помощь в принятии старости и принятии всей прошедшей жизни в целом, в поиске новых смысложизненных ориентиров. Психолог в ходе консультирования пожилого человека должен побуждать процесс его размышления над вопросами, связанными со смыслом жизни. Как уже отмечалось, Б. Г. Ананьев указывал на исключительную важность этих размышлений, их принципиальное влияние на благополучие протекания старости. Направленность на поиски смысла жизни выступает для пожилого человека как шанс обеспечить себе нормальное, достойное существование в старости. Пожилой человек может и не воспользоваться этим шансом, отклониться от признания своего нового психофизиологического и социального статуса и от размышлений о смысле своей новой жизни. В связи с этим Г. А. Вайзер указывает, что у стариков часто происходит сужение, угасание смысла жизни, который сводится к идее выживания; при этом они либо вообще стараются не думать о смысле жизни, либо осознают сам факт сужения смысла, что проявляется в репликах типа «Выжить бы...», «День прошел, и ладно» [11]. Однако, отмечает автор, есть и другая группа старых людей, эмоционально-потребностная сфера которых характеризуется расширением, обогащением новыми смыслами, углублением главного смысла.

В структуре смыслов жизни этих людей выделяются следующие главные смыслы: «служение Отечеству», «борьба за социальную справедливость», «забота о детях, их воспитание и развитие» и др. [11]. Эти жизненные смыслы могут найти свою реализацию в самых простых делах, но при этом они делают эти дела значимыми с точки зрения сохранения связей с обществом, реализации своего жизненного опыта, сопротивления постепенному угасанию. По мнению В. Франкла, активность сопротивления объективным условиям и обстоятельствам жизни при реализации смысла жизни является

необходимым условием психического здоровья и сохранности личности [57]. Важно подчеркнуть, что осознание нового жизненного статуса в преддверии или самом старческом возрасте, понимания смысла своей новой жизни как важного условия, обеспечивающего сохранность временной перспективы (когда будущее признается моментом настоящего, а настоящее — моментом прошлого и когда в связи с этим настоящее и будущее перестают казаться смутными и пугающими), определяют целенаправленность и свободу выбора стратегии адаптации к старости. Открытие смысла в новом своем состоянии во многом обуславливает структуру эмоциональных переживаний пожилых людей, характеризующихся сохранением социальных связей в этом возрасте, поскольку смысл жизни именно переживается как «причастность жизни», и эти переживания относительно независимы от внешних и внутренних обстоятельств жизни [57].

39. Какова процедура возрастнопсихологического консультирования пожилых людей?

Процедура возрастнопсихологического консультирования была разработана для потребностей психологического контроля за нормальным психологическим развитием детей [10]. Особенностью здесь становится родитель (именно он обращается за помощью к психологу), а консультирование идет по поводу возрастнопсихологических проблем ребенка. Возрастнопсихологическое консультирование пожилых предполагает возможность обращения членов семьи за помощью к психологу, но предметом консультирования становятся проблемы пожилого человека [35].

Общение с членами семьи помогает консультанту воссоздать жизненный путь пожилого человека, что является необходимой процедурой возрастнопсихологического консультирования. При этом собираются следующие сведения:

- ^анкетные данные и основные сведения о семье;
- ^особенности прохождения основных этапов жизни: успешность обучения в школе, в среднем учебном заведении или вузе (если это имело место), этапы профессионального роста, случаи перемены мест работы;
- ^особенности личности, эмоциональных переживаний, типичные психические состояния;
- ^характер межличностных отношений с членами семьи, с друзьями и коллегами по работе (эти данные потом сличаются со сведениями, получаемыми от самого клиента. Консультант не должен показать пожилому человеку, что он располагает данными о нем, полученными от других людей);
- ^сведения о состоянии здоровья к моменту обследования и перенесенных заболеваниях, наличие травм и операций, хронических, частых, тяжелых переживаний, случаи госпитализации, психических и психосоматических заболеваний, постановка на учет у психиатра и психоневролога. (Эти данные необходимо дополнить сведениями, получен-

ными у лечащего врача пожилого пациента. К сведениям о состоянии здоровья, полученным у врача, следует относиться как к сугубо конфиденциальным, их не следует обсуждать с пожилым человеком).

В целом вопросы, касающиеся здоровья, желательно задавать клиенту в обобщенной форме (каково ваше самочувствие сегодня?) — пожилой человек вправе рассказать психологу о своем здоровье ровно столько, сколько считает нужным. Так, некоторые пожилые люди из гордости стремятся скрыть свои тяжелые болезни, некоторые, напротив, движимые ипохондрической фиксацией, готовы преувеличить тяжесть и объем своих недугов. Последним надо дать время высказаться (возможность обсудить с психологом свои телесные ощущения подчас бывают первым подводом для обращения к нему). В общении с пожилыми, характеризующимися ипохондрической фиксацией, нельзя показывать неверие в тяжесть их недугов, это сразу повлечет потерю контакта с ними. Фразы, типа «Да вы еще нас всех переживете!» (если пациент жалуется на неизлечимую болезнь) или «Так ли уж плохо вы себя чувствуете, если прекрасно выглядите?» являются грубой ошибкой при работе с пожилыми людьми [26]. Психолог должен внимательно выслушать жалобы и в дальнейшей беседе подчеркнуть, что он понимает страдания пациента, но полагается на его внутреннюю силу и способность преодолеть недужность.

Процедура возрастно-психологического консультирования должна быть построена с учетом особенности личности клиента и индивидуальных стратегий адаптации к возрастному фактору. Так, очень часто встречаются пожилые люди молчаливые, замкнутые, подчеркивающие свое недоверие к посторонней помощи в решении их проблем и работе психолога в частности. Скрытность для них является своего рода ширмой, за которой они прячут свою неуверенность и низкую самооценку. В работе с такими людьми следует быть предельно лаконичными, использовать простые и четкие тезисы, реальные, конкретные факты. Таким людям нравятся сильные личности, хотя они это скрывают. С ними пожилые люди бессознательно надеются разделить ответственность за свою дальнейшую судьбу. Эти люди охотно следуют советам и инструкциям, произнесенным уверенным тоном, но не выходящим за рамки уважительного отношения к старости. Такая форма работы эффективна и с пациентами, для которых характерна старческая болтливость.

Большая сложность может возникнуть при работе с амбициозными пожилыми людьми, отличающимися неуравновешенным характером, склонным к импульсивным, аффективным реакциям. Между вспышками гнева они могут быть излишне предупредительны, уступчивы. В работе с такими пожилыми пациентами надо уметь переключить их внимание, отвлечь от предмета возбуждения и вернуться к его рациональному обсуждению только после нормализации состояния.

Среди пожилых пациентов нередко можно встретить тревожно-мнительных людей. Многие из них не понимают значения работы с психологом (обращение к консультанту в таких случаях происходит по настоянию родственников) и не придают серьезного значения психологическому кон-

сультированию, поскольку в опыте их прежней жизни никто о профессиональной помощи не знал. В работе с такими людьми консультанту важно показать себя человеком волевым, уверенным в себе, своих словах и поступках, способным передать эту уверенность другим. Мнительные пожилые люди очень хорошо воспринимают слова, сказанные в спокойной авторитетной манере.

Консультанту, работающему с пожилыми людьми, важно помнить, что в структуре потребностей последних большое значение получают потребность в независимости и потребность в проецировании на других своих психических проявлений. Старики крайне негативно относятся к попытке руководить ими, давать им советы, к попытке конструировать их жизнь. Они часто бывают амбициозны, обидчивы, поэтому императивный тон общения с ними неприемлем. В связи с этим консультант при работе с пожилыми людьми должен постоянно демонстрировать безусловное уважение к ним, апеллировать к их жизненному опыту, следить за созданием и поддержанием необходимого психологического климата, способствующего обоюдному доверию и обсуждению значимых проблем, подчеркивать искренний интерес к пожилым людям и подлинное желание помочь им, предоставлять максимальную возможность высказаться.

Речь консультанта должна быть простой и доступной для понимания, не следует увлекаться психологической терминологией. В процессе консультирования должны быть переданы необходимые психологические знания пожилому человеку, но сообщения консультанта должны быть прозаичными и краткими. Следует помнить, что старому человеку трудно выдержать пятидесятиминутный по времени контакт с консультантом, его следует сократить до 25—30 минут. В процессе работы часто следует использовать приемы одобрения и успокоивания, отражения содержания, поскольку пожилой человек часто говорит длинно и запутанно, перескакивает с одной темы на другую [26]. И наконец, самое главное в консультировании пожилого — создание корпоративной формы психологической работы, отведение пожилому клиенту равноценной роли в консультативном процессе наряду с консультантом, подчеркивание веры в богатый жизненный опыт, мудрость и внутреннюю способность самому определять свой жизненный путь и нести ответственность за принятые решения.

40. Какие формы семейного консультирования используются в работе с пожилыми людьми?

Эффективными направлениями в работе с пожилыми людьми являются *семейное психологическое консультирование*. Существует мнение, что это может быть системная семейная терапия, в которой разработаны представления о стадиях развития семьи [35]. Одной из них является стадия «пустого гнезда» — момент, когда семью покидают последние дети и двое супругов остаются одни перед лицом надвигающейся старости. Другое направление работы с пожилыми в системе семейного психологического консультирования основано на целостном подходе к семье. Если в семью входят люди

пожилого возраста — бабушки и дедушки, — то системному семейному консультанту понятна их роль в стабилизации патологических паттернов семейного взаимодействия, и эти знания он передает другим членам семьи [35].

Конкретный опыт показывает, что в работе с пожилыми людьми наиболее востребованным является психологическое консультирование семей, в которых совместно проживают представители разных возрастов, в том числе и поздних. В последнее время возможности удовлетворения потребностей престарелых людей на основе внутрисемейного общения все более суживаются в связи с высокой занятостью трудоспособного населения, а также развивающимся процессом ослабления внутрисемейных связей, обособления младшего поколения от старшего.

Проблемы во взаимоотношениях со взрослыми детьми определяются характерологическими особенностями самих старых людей, стремлением некоторых к сохранению своего лидерства, к сохранению «детских» форм контроля над взрослыми детьми, желанием поучать, своеобразным отношением и нажитому за время трудовой деятельности [67]. Даже в ряде случаев нормального старения общение в семье со стариками порой отягощено уже упомянутыми особенностями личности последних, такими как тенденция к резонерству, шаблонизации, эгоцентризму, обидчивости и мнительности. Старые люди испытывают чувство вины за свою бесполезность в семье, ощущают свою ненужность и замыкаются в себе, становятся малоконтактными. Общение их с родственниками часто обретает формальный характер.

Как отмечает Р. М. Грановская, когда в качестве основной стратегии достижения источника радости старый человек целиком погружается в свое прошлое, то он теряет будущее, перестает развиваться как личность, одновременно ослабляются его связи с современностью и современниками. Все труднее становится ему находить с ними общий язык, а это, в свою очередь, способствует дальнейшей утрате контактов с детьми, молодежью, жизнью. Тем самым старый человек обрекает себя на одиночество в период, когда ему совершенно необходимы дружеские и родственные связи. В том случае когда он связывает свои радости с будущим своих детей, учеников или своего труда, он сохраняет себе перспективу развития как личности, а вместе с тем и духовную молодость. Поддерживая и укрепляя контакты с молодежью, сопереживая их поражениям и победам, он завоевывает их уважение и любовь и вместе с тем завоевывает для себя активную жизнь [18].

Для того чтобы лучше понимать стариков, а следовательно, предвосхищать и предотвращать возможные конфликты с ними, взрослые и молодые члены семьи должны представлять себе диалектику старости. Так, на ранних этапах старости (сразу после выхода на пенсию) общение стариков с окружающими (в частности с членами семьи) полноценно, целью его является достижение эмпатии, сопереживания, в нем реализуются социальные качества личности. Если в дальнейшем отношения складываются неблагоприятно, то деятельность общения стариков детерминируется желанием утвердить свою индивидуальность, а достигаемая эмпатия превращается в средство утверждения. Далее, при ухудшении отношений в семье, происходит отчуждение стариков от интересов семьи, а их общение с близкими по-

буждается эгоцентрическими установками [9]. В таких случаях в семье возможно активное отторжение, игнорирование старого человека. Также мучительными для стариков становятся ситуации, когда даже в случае корректного отношения их воспринимают как объекты, а не субъекты семейных отношений: с ними не советуются по поводу семейных проблем, их мнением не интересуются. Последствием такого отношения для стариков является переживание своей ненужности, беспомощности, что иногда выражается в грубых и нелепых попытках обратить на себя внимание [67].

Семейное психологическое консультирование направлено на помощь семье, имеющей пожилых людей, в создании внутрисемейного психологического климата. Зрелые и молодые члены семьи должны знать психологические особенности старости и старения и хорошо представлять себе, что выраженное ими раздражение или озлобленность в адрес стариков будут способствовать увеличению тревожности и депрессии последних, которые, в свою очередь, повлекут за собой грубые конфабуляции (вымыслы), бредоподобные идеи о притеснении, дальнейшее усиление проявлений «заострений» черт характера. Таким образом, возникнет порочный круг, ухудшающий психологический климат в семье. В то же время ласковое, внимательное отношение к старикам, проявление любви и заботы со стороны взрослых детей и внуков станет некоторой гарантией долгого сохранения психологического благополучия стариков, их личностной сохранности. Проявление уважения к мудрости стариков, апелляция к их богатому жизненному опыту обеспечит ту внутреннюю социальную ситуацию, которая побудит стариков к поддержанию своего жизненного тонуса, готовности нести ответственность за данный совет, проявлению терпимости и согласию считаться с новыми условиями жизни и потребностями более молодого поколения.

Взрослые члены семьи, проживающие совместно со стариками, должны помнить, что своим отношением к старым родителям они демонстрируют своим детям такой образец поведения, который будет присвоен их детьми и в будущем применен к ним самим. Таким образом, своим добрым и заботливым обращением со стариками их взрослые дети обеспечивают свое во многих отношениях благополучное будущее в поздних возрастах.

Психологическое семейное консультирование предполагает и работу с самими стариками. Им следует передать знание о закономерных психологических задачах и новообразованиях разных возрастов, в том числе и старости. Осторожная, деликатная форма общения консультанта со старым человеком должна помочь последнему уяснить его роль в семье, его значения для стабилизации семьи. Эта форма работы с пожилым человеком также должна начинаться в предпенсионный период (до появления характерных для старости возрастных изменений, установок и личностных черт) и включаться в общую систему психологической фасилитации адаптации к старости. В ходе консультативной работы должен быть выявлен и осознан тот факт, что характер взаимоотношений в семье складывается задолго до того, когда старые люди становятся немощными и нуждающимися в уходе. Если раньше эти взаимоотношения не отличались близостью, то с приходом старости

они ухудшатся. В то же время, при наличии уважения и терпимости у членов семьи, элементарной психологической компетентности, присутствие пожилых людей в семье может стать стабилизирующим и благотворным фактором. Проживая вместе, старые родители и взрослые дети оказывают взаимную помощь. Для родителей эта взаимопомощь имеет эмоциональное значение как выражение любви и уважения, подчас, как единственный вид социальных контактов.

Но, главное, семейное общение дает старикам ощущение нужности, значимости, сопричастности жизни. Очень часто помощь семье осмысливается стариками как социально значимый вид деятельности. В дальнейшем налаженная, ставшая привычной, семейная привязанность поколений во многом облегчит период совместной жизни, когда старики станут совсем беспомощными и неспособными к самообслуживанию.

Семейное психологическое консультирование в сфере работы с пожилыми и основывается на знании объективных и субъективных детерминант развертывания процесса старения человека в семье. К первым относятся конкретные условия жизни его в семье, его занятость в системе жизнеобеспечения семьи, участие в воспитании внуков, ко вторым — психологический уклад и климат в семье, способы общения между членами семьи, характер взаимоотношения пожилого человека с близкими. Консультанту важно выявить роль пожилого человека в семье, установки и ожидания по отношению к нему других членов семьи, стиль и стереотипы общения с ним (уважительное отношение, снисходительное, грубое; опека, руководство им, формальное или неформальное проявление подчинения по отношению к нему). В настоящее время экспериментально не выявлены характерные типы таких стилей, установок и стереотипов отношения к пожилым в семье, в связи с этим конструктивные семейные отношения в ходе психологического семейного консультирования могут быть построены при активном участии самих членов семьи на основе конкретного анализа психологического климата и уклада семьи и специфической стратегии адаптации к старости пожилых ее членов.

41. Каковы специфические особенности профориентационного психологического консультирования пожилых людей?

Мало разработанным в нашей стране является *профориентационное психологическое консультирование* пожилых — консультирование по вопросам профессионального самоопределения после выхода на пенсию. В то же время, в США проблема психологического сопровождения профессиональной карьеры человека в любом возрасте является актуальной [30]. Считается, что выходящие на пенсию люди предпенсионного возраста не обязательно должны полностью прекращать работать. Профориентационное консультирование пожилых основано на достаточно прагматических положениях о том, что в будущем катастрофически стареющее общество может столкнуться

с нехваткой рабочей силы, и поэтому нерационально терять талантливых и продуктивных работников. В то же время пенсионные программы постоянно дорожают из-за увеличения числа неработающих пенсионеров. В связи с этим профориентационное консультирование предлагает программы обучения пенсионеров, программы неполной занятости или легкого труда для пожилых. Ряд таких программ имеет успех. Так, находящиеся на пенсии бизнесмены успешно занимались обучением своих менее опытных коллег. Еще одна успешная программа была посвящена обучению пожилых людей работе с детьми-инвалидами [30]. Следует обратить особое внимание на сам процесс обучения после выхода на пенсию. В США можно встретить в колледжах и университетах пожилых людей на студенческой скамье. Для них обучение — это не только переподготовка для обретения новой профессии, но и средство занять время и тренировать познавательные способности в целях отдаления периода интеллектуального угасания.

Анализ социальной ситуации, в которой пожилые люди начинают учиться, проведенный немецкими психологами в начале 1990-х годов, показал, что это происходит в случаях переживания одиночества, феминизации общества, увеличения процентного количества пожилых людей. Выделено пять мотивов учения пожилых: возможность освоить новую деятельность, послепрофессиональная деятельность как обретение нового жизненного смысла, исполнение юношеской мечты, возможность новых контактов, самотерапия [29].

Наконец, для психологической адаптации людей пожилого и старого возраста очень важна временная перспектива. Эту перспективу создает возможность обучения и обретения трудовой деятельности. Эмпирически установлено, что с возрастом стремление к будущему уменьшается, но если деятельность личности ограничивается только решением задач сегодняшнего дня, то ее психологическая организация обедняется, так как по своим творческим возможностям человек может решать более сложные проблемы. Прогрессивное развитие личности как способ существования обеспечивается проявлением активности в разрешении противоречий между изменяющимися условиями бытия и реальными возможностями удовлетворения потребностей и интересов. Поэтому, хотя пожилым людям более свойственна ориентация на прошлое, при планировании трудовой деятельности возможна и ориентация на будущее. При этом длительная перспектива, как правило, не имеет такого эффекта, как краткосрочная (примерно от полугода до полутора лет). Такая перспектива позволяет пожилому человеку строить определенные планы, снимает депрессию и страх смерти, помогает преодолеть болезни, так как дает уверенность в завтрашнем дне и открывает в нем пути для достижения реальных целей [29].

В целом у старого человека меняется мотивация трудовой деятельности. У него стремление к труду имеет не столько материальный, сколько эмоциональный мотив. Для его самоутверждения важна не утраченная способность к труду, а деньги выступают эталоном ее оценки [3].

42. В чем заключается содержание индивидуального психологического консультирования в позднем возрасте?

Индивидуальное психологическое консультирование пожилых предполагает, по нашему мнению, передачу им знаний о разных моделях старения и о значении образа жизни для процессов старения. Также это включает психологическое консультирование в особых ситуациях: в связи с потерями близких, в случае глубокой депрессии, в преддверии смерти.

В ходе индивидуального психологического консультирования пожилых чрезвычайно важно раскрыть понятие удовлетворенности жизнью в старости (оно подробно раскрыто в предыдущих главах), условия ее достижения, а также условность понятия «счастливая старость». Уместно объяснить, что в американской геронтопсихологии нет понятия «счастливая старость», но есть понятие «успешное старение». Как уже отмечалось, «успешное старение», по мнению зарубежных психологов, предполагает постоянное приложение усилий для совладения с дефицитностью, присущей этому процессу. Постоянная и разумная активность, адекватные физические и умственные тренировки обеспечивают пожилого человека необходимыми навыками совладения с недужностью старости, способствуют решению основных задач возраста (они описаны Э. Эриксоном и Р. Пэком) и сопровождаются переживанием удовлетворения жизнью в этом возрасте [129]. В связи с этим Б. Л. Ньюгартен [115] ввел удачные термины: «молодые старики» и «старые старики». Первые живут активно и независимо, их жизнь мало отличается от жизни более молодого поколения. Вторые представляют себя зависимыми и нуждающимися в помощи, их жизнь безрадостна и лишена какой-либо перспективы. Среди «молодых стариков» больше образованных людей, они дольше сохраняют здоровье и психическую полноценность.

Активное, «успешное» старение делает пожилого человека более стрессоустойчивым, а стрессы очень опасны для старости. Дело в том, что в каждодневной жизни пожилые люди достаточно долго не ощущают снижения своих интеллектуальных и физических возможностей. Эффект старения не проявляется в выполнении привычных действий, но влияет на уменьшение резервных возможностей человека, поэтому возрастные ограничения проявляют себя особенно очевидно в стрессовой ситуации и в условиях жестких требований. Это относится как к интеллектуальным, так и к физическим способностям [72]. Активность, готовность к преодолению немощности поддерживает потенциал развития в поздних возрастах и означает, что старые люди способны к развитию и личностному росту, а психологическое консультирование и психотерапия могут опереться на процессы компенсации и даже развития в старости, а следовательно, могут быть достаточно эффективными.

43. Каковы особенности консультирования пожилых людей в критических ситуациях?

Психологическое индивидуальное консультирование в критических ситуациях должно учитывать особенности эмоциональных переживаний в старости в случае утраты, в ожидании смерти (эти особенности описаны выше). Консультирование пожилых людей, перенесших утрату близкого — это не такое тяжелое испытание для психолога, как работа с молодыми и зрелыми людьми в подобной ситуации, поскольку старики не так бурно проявляют свое горе и быстрее смиряются с ним. «Работа скорби» у стариков проходит более естественно и закономерно, и консультант может помочь этой работе в плане поиска новой идентичности. Старый человек в потере супруги (супруга) обретает новый смысл жизни в сохранении памяти о ней (нем). Далее он может жить мыслью о том, что, пока длится его жизнь, жив и ушедший, но оставшийся в его душе и памяти близкий и любимый человек. Работа консультанта может помочь пожилому человеку облегчить чувство вины перед умершим, фиксируя его воспоминания на том хорошем, счастливом, что они пережили вместе. Здесь может оказаться эффективной работа с семьей пожилого человека, перенесшего утрату: члены семьи должны знать, что его не следует оставлять одного, но и не надо «перегружать» опекой. Горюющему человеку нужны постоянные, но не навязчивые слушатели. Роль такого слушателя очень эффективно может выполнять сам консультант, при этом он должен искренно сопереживать горю и адекватно выражать сопереживание. Не следует поверхностно успокаивать скорбящего, главные задачи консультанта — предоставить возможность клиенту выражать свои чувства и помочь близким скорбящего правильно реагировать на его скорбь [26].

Психологическое консультирование пожилого, переживающего тяжелую депрессию, всегда сочетается с активной психотерапевтической работой. Об этом пойдет речь в следующей главе. Здесь лишь следует отметить, что при работе с пожилым, погруженным в это состояние, консультанту постоянно следует подчеркивать, что ответственность за состояние клиента он взять на себя не может, он может лишь помочь его самоопределению. Задачи консультанта в работе с депрессивными пожилыми клиентами заключаются в том, чтобы показать, что их пессимистический взгляд на мир — это результат депрессивного состояния (его можно облегчить, и картина мира улучшится), а также чтобы поддержать клиента и помочь ему в психологическом объяснении его трудностей. При этом консультант должен активно расспрашивать пожилого человека о его переживаниях и обстоятельствах его жизни. В этом случае встречи должны быть частыми (2—3 раза в неделю) с постепенным уменьшением частоты встреч в зависимости от состояния клиента. В процессе консультирования необходимо добиваться преодоления зависимости клиента и побуждать его к более активной роли с каждой последующей встречей [26].

Беседа с умирающим старым человеком в полном смысле слова не является психологическим консультированием. Как уже говорилось, в конце жизни человек обращается мыслями к вечному к Богу. Подводя итог своей жизни, он ищет закон человеческого существования и находит его в вере. У старого человека вера может быть глубокой и искренней, и поэтому присутствие священника у постели умирающего сейчас не является редкостью. Церковный ритуал подготовки к смерти выверен многими сотнями лет, он облегчает человеку переход в*иной мир. Однако если потребности в общении со священником у умирающего человека нет, то он остается один перед лицом смерти. Близкие, занятые своим горем, не могут оказать серьезную помощь умирающему. Это может сделать профессионал, но в настоящее время им редко становится психолог, скорее такую функцию может взять на себя врач. Современной психологии известны общие принципы общения с умирающим, некоторые из них могут быть использованы в общении с умирающим старым человеком [26]. Так, консультанту следует внимательно выслушать умирающего и помочь ему поделиться мыслями о смерти и о том, что он оставляет в этой жизни. При этом внимание умирающего следует осторожно направить на важные дела, завершенные им при жизни, и на его духовное и экзистенциальное наследие, которое обеспечит ему существование в этом мире после смерти (в памяти, мотивах, чувствах, делах других людей). Далее следует внимательно выслушать жалобы, чаяния и последние распоряжения умирающего, по возможности удовлетворить их или пообещать сделать все возможное. У умирающего старого человека нередко появляется потребность вспомнить свои ошибки, простить своих врагов, выразить сожаления о нанесенных им самим обидах. Консультанту следует всем своим поведением и манерой активного слушания выразить важность этого момента. Не следует чрезмерно выражать сочувствие умирающему, но и несправедливо было бы недооценивать или отрицать значение умирания. Смерть — это торжественный момент жизни, такой же важный и неотъемлемый от нее, как и рождение. Поэтому, оставаясь в сознании, умирающий человек нуждается в сохранении достоинства и права распоряжаться собой на последнем этапе жизненного пути. Консультант-психолог в этом может ему помочь.

44. Какие психотерапевтические методы наиболее эффективны в работе с пожилыми людьми? Каковы специфические принципы использования методов, разработанных на модели более ранних возрастов, в работе с пожилыми людьми?

В арсенале современной психотерапии существует достаточно мало методов, разработанных специально для работы с людьми пожилого возраста. Более известны и распространены методы, разработанные на модели более ранних возрастов, но адаптированные к психологическим

особенностям возрастов поздних. Так, Б. Д. Карвасарский [47; 48] описывает комплекс психотерапевтических средств, который может быть успешно использован в геронтологической практике. Этот комплекс нацелен на восстановление и активизацию телесных, психических и социальных функций, навыков и возможностей, а также на решение конкретных проблемных ситуаций, с которыми пациент пожилого возраста не может справиться самостоятельно.

Использование психотерапевтических методов в геронтопсихологической практике связано с отходом в последний период от дефицитарной модели старения, согласно которой этот процесс является общим снижением интеллектуальных и эмоциональных возможностей. В настоящее время психотерапевтическая практика исходит из положения о том, что поведение человека пожилого возраста определяется не столько объективными моментами ситуации, сколько формой и характером их субъективного восприятия и переживания. Б. Д. Карвасарский отмечает, что при использовании психотерапевтических программ необходим детальный анализ конкретной ситуации и ее когнитивного содержания, а также многосторонняя ориентация мер вмешательства (медицинские, психологические, социальные, экологические и др.). Специфичным в использовании психотерапевтических программ является принцип активации и реактивации ресурсов пациента, так как не востребуемые функции угасают. При этом необходимо внимательно следить за мерой «напряжения» функций, поскольку равно опасно как их недостаточное напряжение, так и перенапряжение. Особенности личности пожилого и его стратегия адаптации к возрастному фактору определяют характер психотерапевтического воздействия и конкретный выбор применяемых психотерапевтических методов и приемов [48].

Анализируя зарубежный опыт использования психотерапевтических методов в геронтологии, Б. Д. Карвасарский указывает, что наименее эффективными в работе с пожилыми являются глубинно-психологические и психоаналитические методы психотерапии. В то же время в геронтологии активно развивается поддерживающая психотерапия пожилых и поведенческая психотерапия [48].

45. В чем сущность поддерживающей психотерапии в работе с пожилыми людьми?

Поддерживающая психотерапия используется для продолжения психотерапевтической работы с пожилыми пациентами, переживающими депрессию, психотерапевтические заболевания, сильную тревожность, другие заболевания нервно-психического происхождения. Этот вид психотерапии направлен на стабилизацию и поддержание удовлетворительного эмоционального состояния, помощь в разрешении имеющихся у пожилого человека трудностей, конфликтных ситуаций, в перестройке нарушенных отношений личности. В зависимости от особенностей лич-

ности пожилого, его отношения к собственной старости, от характера складывающихся у него межличностных связей поддерживающая психотерапия пожилых может применять различные психотерапевтические методы: рациональную психотерапию, аутогенную тренировку, различные варианты поведенческой терапии, тренинг когнитивных навыков. Большое значение приобретает поддерживающая семейная психотерапия в рамках семейной психотерапии. Благополучие семьи, имеющей одного или нескольких беспомощных (или считающих себя таковыми) стариков, часто бывает неустойчивым, особенно в случаях возникновения кризисных ситуаций, поэтому, по мнению Э. Г. Эйдемиллера [65], поддерживающая семейная терапия может оказать семье большую помощь. К тому же при работе с пожилыми психотерапия и консультации родственников, обсуждение с ними проводимых и планируемых мероприятий повышают их эффективность и делают более стабильными результаты психотерапевтических воздействий [48].

В некоторых случаях проживания в семье или специальном заведении, где за старым человеком организован уход, у него может проявиться нежелательное поведение (как, например, социальное иждивенчество при самообслуживании, передвижении), в связи с чем снижается самостоятельность и растет зависимость старых людей. С целью преодоления этих явлений используется такой метод поведенческой психотерапии, как оперантное обусловливание. Его применение предполагает поиск индивидуальных позитивных стимулов для пациента, определение частных целей и поощрения их достижения [149]. Оперантное обусловливание предполагает управление результатами поведения пожилого человека для воздействия на само поведение. Поэтому здесь важен первоначальный этап поведенческой диагностики. Этот этап предполагает определение подкрепляющей значимости окружающих старого человека объектов, установление иерархии их подкрепляющей силы. Это делается путем прямого наблюдения за поведением человека и установления связи между частотой проявления поведения и имеющимися в это время объектами и событиями, происходящими в окружении. При этом важно выявить первый элемент, который с большей степенью вероятности направляет поведение в нужное русло. Для этого используется разнообразное варьирующее подкрепление (выражение уважения, благодарности за помощь и др.). Полезными для стариков являются ежедневные прогулки: они повышают жизненный тонус, улучшают обмен веществ, частично нивелируют сенсорную депривацию. Но старики часто не испытывают потребности в них и не видят смысла выходить из дома, если за ними осуществляется уход. Так, для формирования у старого человека привычки к каждодневным прогулкам его взрослые дети или обслуживающие его люди могут для начала увлечь его совместными выходами (с целью получения совета) в ближайший от дома магазин, торгующий ассортиментом товаров, который еще может вызвать у старого человека некоторый интерес [149].

46. Каковы особенности тренинга социальных умений и когнитивных навыков как наиболее эффективных и развитых методов психотерапии в работе с пожилыми людьми?

Элементарные обучающие процессы помогают пациенту вести себя адекватно постоянно меняющимся требованиям окружающей среды. Часто способность старых людей к обучению недооценивается, тогда как в большинстве случаев в результате тренинга они не только восстанавливают утраченные функции и навыки, но и вырабатывают новые. Все тренинговые программы строятся с учетом еще имеющейся у пациента продуктивности [48]. Это относится прежде всего к широко распространенному на Западе тренингу когнитивных навыков, который, в случае нормального старения, строится с учетом естественных для поздних возрастов изменений познавательных функций, подробно описанных выше.

Э. Д. Смит [53] приводит отдельные фрагменты тренинга когнитивных навыков, которые просты, доступны любому старому человеку и способствуют значительной компенсации слабовыраженной когнитивной дефицитарности. Так, при снижении функции внимания пожилому человеку рекомендуется выработать правило проверять себя и сделать это привычкой. Например, в определенные моменты (положим, перед выходом из дому) регулярно задерживаться на пороге, чтобы проверить: погашен ли свет, выключен ли газ. Как уже отмечалось, возрастное нарушение внимания снижает подсознательный контроль за последовательностью раздражителей, в связи с чем пожилой человек путает последовательность действий, перекакивает с одной мысли на другую, проявляет рассеянность. Или во время писания, задумавшись над выражением мысли в момент, когда рука выводила букву, которая должна присутствовать в следующем слове, пожилой человек может незаметно для себя объединить два слова. По этой причине людям в преклонном возрасте рекомендуется внимательно перечитывать написанное, и, если раньше они никогда не пользовались ластиком и замазкой для исправления письма, теперь находят эти предметы в высшей степени полезными [53].

Тренинг когнитивных навыков позволяет успешно справляться со снижением эффективности памяти. Как указывает Э. Смит [53], пожилой человек может успешно избавиться от потери своих вещей, придумав для каждой свое место или кладя их только туда, куда он наверняка догадается заглянуть в течение дня; полезно будет также выработать себе правило брать на заметку место, куда кладешь свои вещи, и наоборот, находясь вне дома, не выпускать из рук очки и кошелек. Разыскивая пропавший предмет (или припоминая давнее событие), полезно мысленно проследить шаг за шагом свои действия, а потом, с учетом своих привычек, внимательно осмотреть маршрут движения, по ходу которого могла быть оставлена потерянная вещь.

У многих пожилых людей ослабление памяти мешает серьезному чтению. Э. Смит [53] в этом случае рекомендует заниматься чтением на свежую голову, а в некоторых случаях полезно делать заметки. Если на столе толстый

роман, стоит выписать для памяти всех действующих в нем героев. Отложив чтение на ночь и возобновляя его на следующий день, лучше вернуться на несколько абзацев назад, чтобы вспомнить связь с предыдущими событиями.

Во многих случаях пожилые люди любят перечитывать книги, полюбившиеся с юности; с одной стороны, их легче читать, а с другой — доставляет удовольствие сопоставить новое впечатление с тем, что сохранилось в памяти от прошлого знакомства с книгой. Стихи, к которым часто возвращаешься, или, что еще лучше, которые заучены наизусть, с годами нравятся еще больше из-за богатства ассоциаций и чувств, связанных с ними. Э. Смит [53] указывает, что пожилой человек способен себе помочь, применяя какие-то свои приемы поддержки памяти, которые бывают двух видов. Первый прием, помимо начатого с юности ведения дневника, заключается в составлении * памятных записок, календарных заметок, записей денежных расходов и других пометок. Для этого полезно всегда держать под рукой — у телефона, на кухне и на рабочем столе — карандаш и листок бумаги, завести тетрадь для списка вещей, оставленных на даче, перечня того, что надо сделать по возвращении туда, или описания мест, где спрятаны ценные вещи. Поиск нужного слова при написании статьи или важного письма, что нередко в старости вырастает в большую проблему, весьма облегчит вам словарь-тезаурус.

Другой способ помочь слабеющей памяти состоит в выработке привычки чем-нибудь выделить или усилить вещь, которую надо запомнить. Такая потребность может возникнуть в местах, где невозможно или трудно сделать записи, например в церкви или в постели. В этом случае поможет составление специальных выражений и многократное их повторение про себя или намеренное соединение этой вещи с предстоящим событием или лицом, при котором это может понадобиться [53].

Слабеющей памяти помогут дополнительные ассоциации, привлеченные к состоявшемуся событию или разговору, для чего какое-то время спустя надо постараться припомнить не только все событие, но и что-то сопутствовавшее ему: место и время, как светило солнце, кто при этом присутствовал и пр. Привычка периодически обращаться к воспоминанию хорошо закрепляет в памяти события, мысли, содержание разговора, стихи и многое другое. При этом первое воспоминание лучше осуществить по горячим следам и как можно раньше. Так, если хочется лучше запомнить увиденное в поездке, полезно через некоторое время еще раз обозреть приглянувшиеся места или понравившиеся произведения искусства и сделать это аналитически, сравнивая свежие впечатления со старыми, потому что чем пристальнее мы вглядываемся и чем больше замечаем особенностей, тем прочнее запоминаются образы и легче приходит на ум, когда это требуется. Очень полезно ночью или по пути домой перебрать в памяти все виденное и свои впечатления о нем, причем сделать это несколько раз. Такие приемы хорошо тренируют память, а память, как всякая иная функция организма, чтобы не угаснуть, нуждается в постоянной работе и тренировке [53].

В большинстве случаев тренинг когнитивных навыков охватывает восстановление не одной, а нескольких функций одновременно. Такие занятия, как разгадывание кроссвордов, пополнение знаний языков, истории или иной дисциплины путем чтения, посещения специальных лекториев или клубов, существующих при музеях, — особенно эффективная форма обучения, поддерживающая функции внимания, памяти, логического мышления. При этом Э. Смит [53] подчеркивает, что для того чтобы изучить в пожилом возрасте какой-то предмет или приобрести определенные навыки, нужно, во-первых, с самого начала спланировать свои действия и приступить к их осуществлению более тщательно и систематически, чем это делалось в молодости; во-вторых, наметить для себя самое главное в предмете и сосредоточить на нем внимание; и, в-третьих, переходить к следующему разделу, только хорошо усвоив и закрепив в памяти предыдущий.

Следует отметить, что тренинг когнитивных навыков считается одним из самых эффективных, распространенных и развитых методов психотерапии в работе с пожилыми. Выше шла речь о наиболее простых его приемах, используемых при легкой возрастной дефицитарности пожилых. Однако следует отметить, что зарубежные геронтологи успешно используют этот вид психотерапии в целях когнитивной стимуляции при глубокой дефицитарности и добиваются при этом более длительной ремиссии. Так известная программа RO (Reality orientation — «Ориентировка в реальности») предполагает обеспечение стариков информацией относительно тех вопросов, в которых они чаще всего делают ошибки в ходе исследования их ментального статуса. Это касается информации о датах и времени года, расположении объектов (комнат, предметов) в их реальном окружении [151].

Чем глубже дефицитарность, тем более сложные программы тренинга когнитивных навыков используют геронтологи. Так когнитивный прием «ориентации в календаре» дополняют такими стимулами для запоминания, как значимые эмоциональные воспоминания, сохранившиеся у старого человека [82; 149]. Этот подход, соединивший в себе приемы тренинга когнитивных навыков и оперантного обусловливания, способствует не только когнитивной стимуляции пациентов, но и улучшению их эмоционального состояния [82; 149]. Необходимость подключения приемов оперантного обусловливания определена тем, что у старых людей страдает не столько способность вспоминать (эта способность легче всего поддается компенсации), а произвольность всей системы процессов памяти (потребность улучшения памяти, желание вспоминать что-либо, используя для этого внешние стимулы), в связи с этим пожилые люди в ходе когнитивной тренировки пролистывают календарь автоматически, не осознавая цели этого занятия. В связи с нарушением произвольности познавательных процессов дополнение тренинга когнитивных навыков приемами оперантного обусловливания считается эффективным и необходимым [82].

Б. Д. Карвасарский отмечает, что психотерапия в работе с пожилыми людьми должна включать как общетерапевтические подходы, так и специальные методы психотерапии. К первым относятся: создание терапевтической среды, атмосферы любви и доверия (если пожилой человек живет в се-

мье), сотрудничества с обслуживающим персоналом (в случае пребывания в специальном заведении для пожилых), выработка положительных установок к методам лечения и непосредственному окружению, повышение психической и социальной активности [48].

47. В чем заключается цель психотерапевтической работы с пожилыми людьми, ее основные способы и принципы?

Важнейшей целью психотерапевтической работы с пожилыми людьми является выработка у них умения справляться с трудностями. Ключом к умению справляться со стрессовой ситуацией в позднем возрасте является компетентность, которая определяется как успешное представление пожилых о своих социальных ролях, как способность адаптироваться к окружающей среде, изменениям в социальной ситуации, что дает чувство интернального контроля. Таким образом, психологическое сопротивление является своего рода защитным механизмом. Как компетентное функционирование пожилых содействует самоуважению, так и самоуважение помогает компетентности. Рассматривая эту проблему, некоторые авторы считают, что «эрудированная беспомощность» пожилых и сверхусердное, «помогающее» поведение семейного окружения инфантилизируют самих пожилых, разрушают их компетентность [29].

Основной способ психологической поддержки стареющих людей — обращение к тем их способностям, которых лишены более молодые люди. Прежде всего, это мудрость. Познавательная сфера взрослого описывается в терминах «социальный интеллект», «мудрость» и «компетентность». «В отличие от интеллектуальной деятельности ребенка, в познавательной деятельности взрослого решающая роль принадлежит метакогнитивным (интегративным) процессам (управление своим познанием, рефлексивное отношение к себе, специфика структурной организации индивидуального опыта, ценностное регулирование познавательных процессов, ориентация на неизвестные, но возможные события, социально-психологический контекст происходящего, умение ставить вопросы, обнаруживать проблемные ситуации), "личностному знанию". Мудрость взрослого означает способность иметь дело с парадоксами, диалектичность, умение согласовывать множество мнений (жить в мире полифонии), быть критичным (рефлексивным), диалогичным (мыслить ответами и вопросами)» [29. С. 234].

Несколько сравнительных исследований различных методов психологического воздействия с позиций поведенческой психотерапии по результатам групповой терапии пожилых дают хорошие результаты, прежде всего, в области самооценки. Для пожилых людей рекомендуются аналитически ориентированные беседы, личностно-ориентированное консультирование и групповые занятия.

Желательное направление психотерапевтической работы с пожилыми — подчеркивание приятных сторон жизни, обогащение социальных контак-

тов и стимулирование фантазии. Без этого любая реабилитация оказывается неполноценной. Однако при этом необходимо, возрождая общую культуру клинической беседы, выработать особые техники обсуждения сложных жизненных ситуаций. Главная опора должна делаться не на прошлом или даже настоящем, а на будущем, т. е. на том, как продлить жизнь и наполнить ее действием в оставшиеся годы.

Следующая проблема состоит в том, что круг общения по мере старения сужается, и вдобавок у пожилых имеются трудности коммуникации. Наиболее подходящее при коммуникативных трудностях психологическое воздействие обеспечит группа. Однако попытки расширить круг общения и модернизировать коммуникативные умения пожилых людей будут иметь успех в том случае, если в группах общения или в дискуссии пожилой человек сам будет проявлять активность, т. е. когда он не только получает информацию, но и несет ее [29].

С точки зрения адлеровской психологии, основной проблемой пожилых людей является не столько депрессия, сколько отсутствие адекватного понимания жизненной задачи в конце жизненного пути. Создание «групп поддержки» — это способ развития социальных интересов и осознания жизненных задач. Участники этих групп учатся находить общую почву для общения, разделять чувства друг друга, обеспечивать для себя обратную связь. С этой целью их просят повторять слова друг друга, определять сильные стороны друг друга и отмечать то, что им нравится в других. В группе обсуждаются жизненные задачи, осуществляется индивидуальная постановка целей на каждую неделю.

Психотерапевтическая тактика, имеющая целью способствовать лучшему приспособлению пожилого человека к старости, должна быть направлена на ту сторону психической деятельности, которая составляет область его личных ценностей. Практически задача заключается в определении объема и характера повседневной занятости. Основная роль здесь должна быть отведена самому пожилому человеку. Внешне это незаметная, но большая мыслительная работа с критическим пересмотром своих возможностей и нового положения в обществе. Стержнем этой работы является формирование отношения к собственному старению. Основу психотерапевтического воздействия Н. Ф. Шахматов видит в том, чтобы побудить человека больше думать, вовлечь в свое мышление больше понятий и представлений и тем обогатить его. В процессе психотерапии и социальной реабилитации пожилые люди должны перейти от обыденного восприятия к ощущению полноценной жизни в настоящем и освободить внутренние ресурсы для изменения качества своей жизни [64].

Некоторые психотерапевты при работе с пожилыми клиентами используют подобный принцип. Так, человек, находясь в травмирующей ситуации, эмоционально значимой для него, не может решить свои проблемы «изнутри». Поэтому необходимо создать условия для того, чтобы он смог рассмотреть сложившуюся ситуацию «извне», со стороны. Только в этом случае возможна какая-либо переоценка ее, выявляется способ найти решение проблемы [29].

Необходимо дать пожилому человеку возможность понять, что отношение и позиция многое определяют в его жизни. Все это можно назвать «абстрагированием от ситуации»: уточнением понятий, нахождением новых ценностей, смыслов, интересов. Но это действительно только в том случае, если будет воплощено в реальной конкретной жизненной ситуации, в поступках человека. Поэтому одновременно с абстрагированием необходим противоположный процесс: конкретизация тех или иных представлений. Например, обсуждая такие понятия, как добро или любовь, ненависть или вражда, необходимо привести какой-либо пример из жизни, очень подробно описывающий конкретных людей в конкретной ситуации. Цель такого психотерапевтического воздействия — преодолеть фиксированность на травматических переживаниях, направить внимание не внутрь себя, а вовне. Это даст возможность переоценить ситуацию в более широком контексте, увидеть множество вариантов поведения, скорректировать неадекватные запросы, прийти к большему принятию себя, лучшему пониманию себя и других. В этой связи О. В. Краснова и А. Г. Лидере описывают программу, которая имеет целью выработку стратегии независимости для пожилых, их интеграцию в общество и повышение качества их жизни. В основе программы лежит представление о творческом духе как основе жизненных сил человека. Программа состоит из трех этапов. На первом этапе цель воздействия — пробуждение у пожилых желания узнавать новое, стимуляция воображения, любопытства. Для этого применяются двигательные упражнения, танцы, упражнения на воображение, игры. Второй этап воздействия — стимуляция мышления, восприятия, постановки и решения проблем. На третьем этапе пожилых учат находить и реализовывать творческие моменты повседневной жизни, выходить за пределы привычного круга событий и отношений. В результате участия в таких программах у пожилых значительно возрастают показатели креативности, гибкости и беглости мышления [29].

48. В чем сущность психотерапии средой в работе с пожилыми людьми?

Психотерапия средой означает использование терапевтического потенциала взаимодействия пациента с окружением. При этом под средой понимают все, что окружает человека (вещи, люди, процессы, события). Обычно этот вид психотерапии используется в условиях стационара, но его возможности могли быть использованы шире: в различных полустационарных и нестационарных формах социального обслуживания пожилых, в ходе поддерживающей психотерапии в семье. Создатели метода психотерапии средой исходили из положения, что приспособление к среде является основным принципом жизни; оно требует от каждого индивида постоянной мобилизации всех сил и способностей. При излишне щадящем режиме ослабленные, но все же имеющиеся у пациента силы бездействуют, что приводит к их дальнейшему ослаблению и патологической адаптации. Основная цель психотерапии средой — максимализация адаптивных возможностей человека. С этой целью используются, прежде всего, приемы оптимизации складыва-

ющихся у пациента взаимоотношений с окружающими (демократизация способов общения, участие пациентов в психотерапевтическом процессе, формирование у них новых социальных ролей) [47].

К организации среды некоторые авторы относят также меры, возвращающие или стимулирующие чувствительность: визуальные (цветовое оформление помещений, частая смена настенных украшений), акустические (музыкальные программы, самодеятельность), меры, направленные на оживление обоняния и вкуса. Сама смена пространственной 'среды может способствовать возрастающей стимуляции в психофизической и социальных сферах [48].

Поданным, приведенным Б. Д. Карвасарским [48], изучение отношения больного к терапевтической среде, проводившееся в течение нескольких лет в клинике гериатрической психиатрии Института им. В. М. Бехтерева, показало, что отношения с персоналом и в целом возможность лечения в условиях клиники реабилитационного профиля оцениваются больными положительно. Показательно, что из многих личных и профессиональных характеристик врача и медицинской сестры больные отдают предпочтение их эмпатическим качествам, т. е. привлекательности, способности к сопереживанию, сочувствию. Отношение пожилых больных к разного рода восстановительным (психо- и социокорректирующим и активирующим) методам, приемам и к лекарственной терапии оказывается различным. У многих больных при общем положительном отношении к проводившимся восстановительным мероприятиям все же преобладает установка на лекарственные препараты, что, по-видимому, зависит от пассивной позиции и укоренившегося традиционного представления пожилых людей о лечении. Как правило, больные, находясь в стационаре, высоко оценивают возможности широких внебольничных социальных контактов и развлекательных мероприятий (частые свидания с родственниками и друзьями, клубные встречи с выписанными больными, домашние отпуска, посещения кинотеатра, экскурсии по городу, участие в сеансах музыкотерапии, в литературных вечерах, коллективных просмотрах слайдов и т. д. [48].

49. Каковы специфические возможности групповой психотерапии в работе с пожилыми людьми?

В гериатрических клиниках и специальных заведениях для пожилых людей (домах престарелых, дневных стационарах, клубах пожилых) применяются также групповые психотерапевтические методы. Целью групповой психотерапии лиц пожилого возраста являются привлечение их к социальному взаимодействию, повышение самооценки, усиление независимости, ориентация на реальность и постоянно меняющуюся действительность. Используются различные групповые техники: групповая дискуссия, музыкальная терапия, психогимнастика и др. [48]. При работе с пожилыми включаются не все, но некоторые механизмы лечебного действия групповой психотерапии:

1. Сообщение информации: получение пациентом в ходе групповой психотерапии разнообразных сведений об особенностях человеческого поведения, межличностного взаимодействия, конфликтов, нервно-психического здоровья и пр.; выяснение причин возникновения и развития нарушений; информация о сущности психотерапии и ходе психотерапевтического процесса; информационный обмен между участниками группы. Подобная информация поступает не столько дидактически, сколько в процессе общения с другими и знакомства с их проблемами.
2. Внушение надежды: появление надежды на успех лечения под влиянием улучшения состояния других пациентов и собственных достижений. Успешные, продвинутые в психотерапии пациенты служат остальным в качестве позитивной модели, открывая им оптимистические перспективы. Наиболее сильно этот фактор действует в открытых психотерапевтических группах.
3. Универсальность страданий: переживание и понимание пациентом того, что он не одинок, что другие члены группы также имеют проблемы, конфликты, переживания, симптомы. Такое понимание способствует преодолению эгоцентрической позиции и появлению чувства общности и солидарности с другими, а также повышает самооценку.
4. Альтруизм: возможность в процессе групповой психотерапии помогать друг другу, делать что-то для другого. Помогая другим, пациент становится более уверенным в себе, он ощущает себя способным быть полезным и нужным, начинает уважать себя и верить в собственные возможности. Особенно важны такие переживания для пациентов с низкой самооценкой.
5. Имитационное поведение: пациент может обучаться более конструктивным способам поведения за счет подражания психотерапевту и другим успешным членам группы. Очевидно, что в большей степени образцом для подражания является психотерапевт и это накладывает определенные ограничения на его поведение, предъявляет особые требования к его самоконтролю и саморегуляции [148].

В то же время зарубежные психотерапевты рекомендуют крайне осторожно использовать групповые психотерапевтические методы в работе с пожилыми людьми. Основной механизм этой системы методов (создание эффективной обратной связи, позволяющей пациенту адекватнее и глубже понять себя, увидеть собственные неадекватные отношения и установки) ввиду особенностей изменения личности в поздних возрастах может создать ситуацию, провоцирующую повышение уровня тревожности, озабоченности пожилых людей, углубление депрессии [149].

В связи с этим среди противопоказаний к использованию групповых техник в работе с пожилыми специалисты отмечают выраженные «заострения» личностных черт пациентов, сильные депрессивные симптомы, снижение слуха, затрудняющее участие в групповых дискуссиях. В то же время групповые занятия могут быть полезны, когда пожилые люди объединены общими заботами и интересами, разделяют проблемы друг друга, могут использовать группу для получения информации и организации поддержки.

Примером может служить роль группы для людей с хроническими болезнями или недееспособностью.

В настоящее время в отечественной психотерапии незаслуженно мало внимания уделяется разработке специальных методов психотерапии пожилых. В зарубежной практике в этой области наметился очевидный прогресс. Наиболее разработанными являются методы психотерапии старческой депрессии. При этом также имеется в виду адаптация психотерапевтических подходов, стратегий и приемов, разработанных для более ранних возрастов, для применения в геронтологической практике. Ниже будут описаны основные направления психотерапии депрессии, адаптированные специально для работы с пожилыми.

50. В чем заключается содержание бихевиоральной психотерапии депрессии пожилых людей?

Все исследования в этом направлении основаны на классических работах Питера Левинсона [107], которые были впоследствии адаптированы для терапии депрессии у пожилых [120; 149; 150]. В основе этого подхода лежат следующие утверждения: основной предпосылкой для формирования депрессивного состояния является низкая степень позитивного подкрепления поведения. В ходе консультирования психотерапевт устанавливает, какие именно поступки, акты поведения совершают и не совершают депрессивные люди. П. Левинсон установил, что депрессивные люди используют меньше паттернов поведения (особенно приятных или подкрепляемых), чем недепрессивные. Таким образом, низкий уровень подкрепляемого поведения ведет к снижению настроения, которое, в свою очередь, снижает уровень поведения так, что в результате создает порочный круг. Исследование проходило следующим образом: сто шестьдесят пунктов, содержащихся в «Плане приятных событий» и оцененных пациентом как наиболее приятные, были введены в план действий этого пациента. Далее в течение месяца он должен был ежедневно перечислять действия, которые совершил. Так П. Левинсон выявил связь между настроением и приятной (подкрепляемой) деятельностью. Ориентация данного подхода на психотерапию депрессии у пожилых пациентов предполагает обязательное использование семи основных принципов [150]:

— *Пациенты как активные участники психотерапевтического процесса.*

Психотерапевты, работающие с пожилыми, знают по опыту, что данный последним прямой совет изменить свое поведение не является успешным.

Психотерапевт, взаимодействующий с пожилым пациентом, должен выступать как его помощник, развивая отношения сотрудничества, поддержки и вдохновляя пациента на активное участие в процессе. Психотерапевт отводит себе роль эксперта в области методов психотерапии и подчеркивает, что сам пациент является экспертом в области своих собственных переживаний и навыков. Такой подход позволяет отчасти преодолеть общую психологическую некомпетентность, упрямство и инертность, присущие многим

пожилым людям, и включает психообучающий эффект, который ориентирует пожилых пациентов относительно их проблем, техники метода и процесса позитивного изменения.

Психотерапия начинается с выяснения принципов и рациональности подхода: терапевт объясняет пациенту, что его настроение связано с ежедневной активностью. Вовлечение в те виды деятельности, которые являются наиболее приятными и поощряемыми, способствует улучшению настроения, и, напротив, снижение частоты таких паттернов поведения приводит к ухудшению настроения. Пассивность, бездеятельность являются прямой причиной депрессии.

— *Взаимодействие с пациентом.* Работа с пожилым пациентом предполагает большую долю здравого смысла и отсутствие (по возможности) специфической психологической терминологии в рассуждениях психотерапевта. Проведение длительного опроса, тестирования может снизить интерес пожилых людей к процессу психотерапии, поэтому терапевт должен уделять особое внимание в ходе идентификации подкрепляющих стимулов визуальной диагностике (наблюдению в естественной и моделируемой обстановке) и сократить психотерапевтический сеанс по времени. Сам процесс психотерапии заключается в том, чтобы наметить вместе с пациентом программу различных подкрепляемых заданий в целях разрыва порочного круга пассивности и бездеятельности. Однако в работе с пожилыми людьми следует помнить, что вдохновение депрессивных пациентов на позитивную активность далеко не всегда приводит их к реальным действиям. Ключевым моментом бихевиоральной психотерапии пожилых является установление таких эмпатических отношений с ними, которые рожают желание пациентов что-либо сделать хотя бы ради сохранения этих отношений. В контексте эмпатических отношений психотерапевт, получив первый положительный эффект (совершенное подкрепляемое действие и установление его связи с улучшением настроения), далее может работать с пациентами по развитию индивидуальных планов последовательности действий и получению согласия пациентов действительно предпринять эти шаги. В работе с пожилыми пациентами должен неукоснительно соблюдаться коллаборативный подход, уважительное отношение к мудрости пациента, его ответственности за собственное поведение.

— *Использование последовательных и специальных заданий.* Это ключевое условие успешности бихевиорального подхода к терапии депрессии. Исходные задания должны планироваться особенно тщательно (они должны всецело учитывать возможности пожилых). При этом важно достигнуть согласия, выполнить первое задание и обязательно получить первоначальный, хотя бы малый успех. Если пациент успешно выполнит первое задание, психотерапевту будет легче ввести следующую часть плана терапии.

Задания должны быть последовательными, т. е. терапия должна начинаться с простых шагов, которые с большей вероятностью будут успешными, и далее постепенно переходить к более сложному и естественному поведению. Например, с пожилым человеком для начала можно договориться о том, что он будет делать простые физические упражнения ежедневно в течение боль-

шего времени. Очень важно подчеркнуть, что первые задания для пожилых клиентов должны быть специфическими, т. е. учитывающими уклад их жизни, очень конкретными и рассчитанными на определенное время и место. Далее психотерапевт вместе с пациентом разрабатывает тщательный, детализированный и последовательный план действий. Следует помнить, что обобщенные, неконкретные, непонятные пациентам задания ведут к неудаче.

— *Саморегуляция настроения и самоуправление поведением.* Пациенты учатся контролировать свое настроение и управлять им. Для этого психотерапевт постоянно побуждает их осознавать связь между тем, что они делают, и своими эмоциональными переживаниями. Во время встреч с психотерапевтом они подробно по дням описывают свои ощущения и переживания (лучше предложить им для этого вести краткий дневник) и отмечают свой актуальный эмоциональный статус на шкале депрессии (это обычная шкала настроения, которая выполняет роль обратной связи). Далее пациенты описывают (также по дням) паттерны своего поведения, оценивая каждый из них, принятый или не принятый.

— *Увеличение количества приятных событий (актов адаптивного поведения).*

В процессе первой встречи с психотерапевтом пожилой пациент определяет, какие события своей жизни он считает приятными. Этот подход существенно отличается от простого совета быть более активным или императивного навязывания пациенту серии заданий, хотя преследует ту же цель — побудить человека к выбору адаптивного поведения. Можно предоставить пациенту список событий или действий и предложить ему отметить те, которые он считает приятными [150].

Далее в ходе беседы психотерапевт получает от пациента информацию о том, насколько часто он совершает поступки, которые считает приятными событиями своей жизни. Обычно этот исходный рейтинг у депрессивных пациентов оказывается низким (при этом терапевт подчеркивает связь между низким рейтингом и плохим настроением пациента). Далее психотерапевт вместе с пациентом разрабатывает конкретный план увеличения количества приятных событий. Этот план для пожилых пациентов должен быть обязательно представлен в письменной форме, расписан конкретно по времени и месту действия. В этом плане пациент впоследствии отмечает выполненные задания.

Критическим моментом психотерапии является установление и осознание пациентом связи между эффективностью выполнения заданий и улучшением настроения. Это обычно происходит в ходе психотерапевтического сеанса, но в некоторых случаях пожилые люди в силу присущего им упрямства могут отрицать эту связь. Здесь прямые убеждения не имеют силы, но большую помощь может оказать краткий дневник с описанием динамики настроения пациента и результаты тестирования по шкале депрессии. Пациент и психотерапевт внимательно анализируют все имеющиеся данные, чтобы убедиться в связи между тем, что человек делает, и тем, что он

ощущает. В результате пациент должен сделать самостоятельный вывод об эффективности избранного пути.

— *Уменьшение неприятных событий (актов неадаптивного поведения).*

Депрессивные люди имеют большую склонность оценивать многие события своей жизни как неприятные или стрессогенные, поскольку не имеют навыков совладания с ними. В ходе психотерапии пациенты под руководством психотерапевта создают свою шкалу этих неприятных событий. При этом события оцениваются как неприятные только на основе их субъективного восприятия самими пациентами (без какого-либо обыкновенного оценивания их со стороны психотерапевта). Психотерапия, направленная на уменьшение количества неприятных событий, также должна начинаться с попытки решения простых проблем, которые пациент хорошо контролирует. Например, пожилой пациент хочет иметь больше веских аргументов в спорах со взрослой дочерью, которая его очень тревожит. Однако это очень сложная цель, которую с первого раза трудно достичь. Поэтому лучше предложить пациенту начать с простых заданий, выполнение которых зависит от самого пациента (например, ограничить время уборки квартиры, чтобы заняться другими делами).

— *Обретение когнитивных и социальных навыков.*

В ходе бихевиоральной психотерапии депрессии пациент обретает навыки совладания с жизненными трудностями, изменяет свои социальные установки, становится более уверенным в себе, активным, достигает высокого уровня адаптивного поведения применительно к условиям своей жизни [149]. В целом благодаря этому подходу пожилые люди обретают тот образ жизни, который в американской психологии называется «успешным старением» [129]. Основной принцип поведенческого подхода в психотерапии пожилых заключается в том, что человек обретает способность что-либо менять в своем поведении, именно это придает ему уверенность в себе самом и в завтрашнем дне [149].

51. Каковы особенности использования когнитивно-бихевиоральной психотерапии депрессивных состояний у пожилых людей ?

В целом когнитивно-бихевиоральная психотерапия, или моделирование поведения, базируется на внутренней переработке информации и является обучающим процессом, обеспечивающим пациента новым опытом. Несмотря на обилие общих черт с бихевиоральной психотерапией, когнитивно-бихевиоральная терапия обличается признанием примата именно когнитивной модели в решении проблемы улучшения настроения у депрессивных клиентов.

В соответствии с классической формулировкой Аарона Бека [84], депрессивные люди склонны интерпретировать события своей жизни в исключительно негативной форме и преувеличивать значимость и чистоту негативных событий. У них пессимистический взгляд на самих себя, на других людей, на будущее. Депрессивные пациенты считают себя менее способными

ми, чем другие люди, в связи с такими когнитивными ошибками, как «сверхобобщение», принцип «все или ничего», минимализация позитивных событий.

Модификация когнитивно-бихевиоральной терапии для пожилых [150] предполагает значительное изменение процедуры психотерапии, традиционно включающей проведение функционального поведенческого анализа, изменение представлений о себе, коррекцию дезадаптивных форм поведения и иррациональных установок и развитие компетентности в социальном функционировании. В работе с пожилыми сеанс психотерапии должен обязательно проводиться в комфортном темпе. Необходимо также проверить, нет ли у пожилого пациента негативных установок относительно психотерапии. Фокус психотерапии должен быть смещен с принципа «здесь и сейчас» на анализ жизненного пути. Желательно поддерживать связь с лечащим врачом пожилого пациента в случае глубокой депрессии и использовать помощь и подкрепляющее влияние родственников.

Психотерапия начинается с объяснения рациональности метода: психотерапевт объясняет пациенту, что характер интерпретации людьми событий их жизни определяет их актуальные переживания и настроение. При этом психотерапевт может использовать обобщенные примеры или примеры из опыта своих пациентов.

Например, пожилая женщина, нанимаясь на новую работу, прошла собеседование, но в дальнейшем не получила никакого ответа с места предполагаемой работы. Она сделала вывод о том, что компания предпочла нанять молодую женщину на это место и что она вообще больше никогда не получит работы. Психотерапевт убедил ее проверить свои предположения, позвонив в эту компанию. Выяснилось, что с ней собирались вскоре связаться для прохождения следующего собеседования. Этот пример показывает, как неверные предположения приводят к «сверхобобщениям», катастрофической интерпретации событий и соответственно углублению депрессивных переживаний [149].

Далее когнитивно-бихевиоральная психотерапия осуществляет обзор и анализ текущего поведения и всех видов деятельности пациента. Анализируя самоотчет пациента, психотерапевт отмечает поведенческие установки и относящиеся к жизни ожидания, планы и нормы пациента (все когнитивные аспекты в настоящем, прошлом и будущем), наблюдает моторные (вербальные и невербальные), эмоциональные и когнитивные (мысли, образы) признаки, оценивает последствия поведения.

Важный шаг терапии — побуждение пациента к активности в плане решения насущных задач. Это необходимо по двум причинам. Увеличение активности депрессивного пациента является хорошим способом безотлагательного разрыва круга бездеятельности, которая сопровождает депрессию. К тому же этот поступок можно анализировать вместе с пациентом с точки зрения типичного образца его личностной интерпретации событий и его интерперсональных установок.

Обсудив предполагаемое действие с самим пациентом и получив его согласие выполнить это действие, психотерапевт может предложить пациенту

сначала выполнить его мысленно. При этом психотерапевт выясняет у клиента, какие причины могут помешать ему выполнить это действие. Препятствия должны быть осознаны пациентом. Далее можно выработать план преодоления этих препятствий с тем, чтобы заданное действие было обязательно выполнено.

Основной акцент когнитивно-бихевиоральной психотерапии приходится на выделение специфических паттернов мышления, способов оценки пациентами событий своей жизни. У депрессивных людей паттерны мышления характеризуются логическими ошибками, что приводит к иррациональным установкам, неверным заключениям и соответственно к депрессивным переживаниям. Депрессивный клиент может сосредоточиться на негативных моментах прошлого опыта и игнорировать позитивные события [150].

Другой типичный паттерн мышления депрессивных клиентов заключается в неверном выводе о намерениях окружающих его людей или в преувеличении негативных последствий какого-либо события. Рассмотрим описанный выше пример с опытом устройства пожилой женщины на работу. Он демонстрирует пример иррациональной установки (ей предпочли более молодую работницу), которая возникает неосознанно, быстро и спонтанно в момент оценки пациентом сложившейся ситуации. Психотерапевт предлагает пациенту вести краткие записи случившихся с ним событий, своих оценок этих событий и своих переживаний по этому поводу.

Когда нерациональные паттерны мышления выявлены, терапевт и пациент совместно разрабатывают план выявления тех установок, которые за ними стоят. Много времени отводится проверке тех допущений, которые делает клиент, и поиску позитивных альтернатив. При этом находят реальные основания поступков окружающих людей, иррациональные установки постепенно замещаются рациональными. В качестве подкрепления используется реальная проверка фактов. Следующий диалог между терапевтом и пожилой пациенткой иллюстрирует использование этих технологий [149].

Пациентка: *Мой сын и его жена игнорируют меня. Поэтому они не пригласит меня, когда ездил в Массачусетс забрать моего внука из колледжа на каникулы.*

Терапевт: *Может быть, вы видите какие-либо другие причины тому, почему они так поступили ?*

Пациентка: *Нет, я думаю, что им просто неприятно быть со мной.*

Терапевт: *А не могли бы они считать, что такое длительное путешествие может быть пагубным для вашего здоровья ? А, может быть, у них возникли семейные проблемы, и они хотели бы их обсудить ?*

Пациентка: *Я никогда не думала об этом. У них, вероятно, могли быть другие причины [149].*

Поиск альтернатив успешен только в том случае, если психотерапевт не оспаривает доводы пациента, а лишь использует вопросы для сбора информации, которую впоследствии анализирует вместе с пациентом. Анализ всей информации помогает пациенту изменить отношение к ситуации, а также выработать позитивные функциональные установки относительно

себя, отношения к себе окружающих и общего хода своей жизни. Приведем пример негативного «сверхобобщения» в оценке ситуации пожилой пациенткой, а также использования психотерапевтом приема доказательств и выработки у пациентки более позитивной установки на всю жизнь [149].

Пациентка: Мой муж: оставил меня ради молодой женщины. У нас нет детей и некому заботиться обо мне. Я абсолютно одинока в этом мире.

Терапевт: Кто же обычно навещает вас?

Пациентка: Мои соседи по дому, но у них много своих проблем. «;

Терапевт: Видитесь ли вы с кем-нибудь из родственников?

Пациентка: Раз в неделю я общаюсь со своим братом, и моя племянница приходит навестить меня. Но у них свои семьи и свои заботы.

Терапевт: Общаетесь ли вы с какими-либо общественными организациями

Пациентка: Я хочу стать членом Общества старших горожан, но пока не вошла в их число. Когда хорошая погода, я хожу в церковь.

Терапевт: Исходя из ваших слов, вы одиноки, так как живете без мужа. Но, если вы взглянете на свою каждодневную жизнь, то окажется, что вы общаетесь со многими людьми.

Пациентка: Да, пожалуй, я не абсолютно одинока, но просто живу одна.

В этом примере, психотерапевт, проверяя доказательства крайнего утверждения пациентки (о том, что она абсолютно одинока), показал неточность этого утверждения. При этом он не спорил с пациенткой, а лишь собрал информацию, подвергающую сомнению «сверхобобщения» пациентки относительно катастрофичности ее жизненной ситуации.

Прогресс в терапии депрессии проявляется в том, что пациенты учатся осознавать свои иррациональные установки, выдвигать альтернативные объяснения ситуаций, с которыми им приходится сталкиваться, и проверять эти альтернативы. Психотерапевтическая работа с пожилыми людьми осложняется тем фактом, что их иррациональные установки, обусловленные депрессивным состоянием, накладываются на социальные стереотипы восприятия, характерные для старости [149]. Например, пожилая пациентка может утверждать, что она слишком стара, чтобы измениться, и все ее несчастья обусловлены ее частичной недееспособностью. Психотерапевт с малым опытом работы с пожилыми людьми может принять это заключение как справедливое и не подлежащее сомнению и тем самым поддержать иррациональные установки пациентки, что приведет к углублению ее депрессивных переживаний. На самом деле проверка утверждений подобного рода приводит к заключению, что они представляют собой вариант «сверхобобщения» в оценке ситуации и что пациент при всех обстоятельствах имеет альтернативы, которые он игнорировал.

Когнитивно-бихевиоральная терапия депрессии пожилых людей предполагает тщательную организацию самой психотерапевтической процедуры. Первые встречи психотерапевта и пациента посвящены установлению доверительных отношений сотрудничества, предупреждению или устранению у пациента установки на осуждение метода работы и действий психотерапевта [84]. По мере того как фокус психотерапии смеща-

ется на анализ установок пациента, психотерапевт должен исключить момент спора в общении. Он также не должен поощрять проявления чрезмерной зависимости у пациента. Пожилого пациента следует обязательно подготовить к возможности рецидивов и помочь ему овладеть способами совладания с ними. Во время итоговых встреч психотерапевт обычно дает характеристику метода психотерапии и его эффекта, обобщает поставленные проблемы и наиболее успешные технологии, предположительно очерчивает круг будущих проблем. Предлагает пациенту возобновить общение, если произойдет что-либо непредвиденное. Психотерапевт должен показать пациенту, что тенденция преувеличивать негативные события у него потенциально существует и может проявить себя в неожиданной ситуации, однако проведенный курс психотерапии обеспечивает пациента необходимыми навыками совладания с возможными рецидивами.

52. Каковы возможности интерперсональной психотерапии депрессии у пожилых людей?

Этот метод психотерапии депрессии сфокусирован на анализе межличностных проблем пациента как наиболее значимого источника депрессий. Первоначально интерперсональный психотерапевтический подход к лечению депрессии предназначался для терапии молодых людей [102], но позднее был адаптирован для работы с пожилыми людьми [111].

Центральным моментом этого метода психотерапии в работе с пожилыми людьми является установление характера взаимоотношений, которые складываются у пациента с его ближайшим социальным окружением: с супругом (супругой), детьми, внуками, друзьями, соседями. Определяются возможные трудности знакомства с новыми людьми и проблемы построения взаимоотношения. Некоторые пожилые люди жалуются на одиночество, но при этом действуют в ситуации общения таким образом, что окружающие начинают их избегать.

Психотерапия начинается с попытки идентифицировать депрессивный синдром и его источники. При этом психологическая экспертиза включает анализ прошлых и настоящих (текущих) взаимоотношений с окружающими. Психотерапевт определяет наиболее значимые для пациента личности в его окружении, конфликтные или проблемные взаимоотношения в прошлом и настоящем и, наконец, конкретные эпизоды текущих взаимоотношений, связанные с актуальными депрессивными переживаниями.

Этот анализ предваряет беседа психотерапевта с пациентом, в которой раскрывается содержание и рациональность данного психотерапевтического метода и устанавливаются доверительные отношения сотрудничества.

Авторы интерперсонального подхода к психотерапии депрессии у пожилых людей [111] придерживаются предположения, что критическими факторами в развитии этого состояния являются следующие четыре: горе, вы-

званное утратой близкого человека; смена социальной роли (в связи с выходом на пенсию); дефицит общения; межличностные споры. В ходе психологической экспертизы психотерапевт определяет, какие именно из этих четырех факторов реально вовлечены в развитие депрессии у его пациента. Обсуждая вклад каждого из факторов, психотерапевт побуждает пациента к развитию более адаптивного поведения для разрешения этих проблем и, в условиях принятия этой стратегии пациентом, обучает его необходимым механизмам совладания и приемам адаптивного поведения. В случае переживания утраты психотерапевт раскрывает смысл и значение процесса скорби («работы скорби»), по окончании «работы скорби» помогает адаптироваться к реальности несчастья и наметить новые смысложизненные ориентиры. В процессе работы с пожилыми пациентами психотерапевт постоянно остается активным, обеспечивая пациенту поддержку и укрепляя его уверенность в себе.

Цель этого метода психотерапии заключается в помощи пациенту в улучшении его взаимоотношений с окружающими. Основной акцент ставится на текущие проблемы во взаимоотношениях, однако в работе с пожилыми людьми необходимо осознавать значение всего жизненного пути для актуальных проблем и влияние опыта прошлых лет на взаимоотношения в настоящем времени. Также следует учитывать, что пожилые люди имеют крайне ограниченные возможности замещения проблемных взаимоотношений, в связи с чем психотерапевт скорее должен побуждать их к решению проблем, чем к прерыванию не удовлетворяющих его взаимоотношений. При этом психотерапевт в работе с пожилыми людьми может использовать метод обыгрывания ролей в целях развития навыков общения.

Описанные выше методы психотерапии депрессии (бихевиоральной, когнитивно-бихевиоральной и интерперсональной) являются достаточно эффективными для работы с пожилыми людьми [84]. Учитывая возраст пациентов, психотерапевт в каждом из этих методов должен сократить время психотерапевтического сеанса, ограничить весь период психотерапии в среднем 12—20-недельной сессией [111]. Все три метода содержат скрытый психотерапевтический компонент — обучение клиента адаптивному поведению, выработку у него рациональных установок и механизмов управления собственным состоянием. Пациентам помогают разорвать порочный круг депрессии путем изменения поведения и характера мышления, путем построения более благополучной внутренней картины окружающего мира.

Специфический характер работы с пожилыми предполагает несколько более медленный темп терапии, обязательную запись всех назначений и заданий (компенсирующую проблемы памяти), поддержание доверительного, коллаборативного характера общения с пациентом, выражение уважения к его жизненному опыту и здравому смыслу. Также в работе с пожилыми эффективно дополнять бихевиоральную и когнитивно-бихевиоральную терапию библиотерапией и автогенной тренировкой [149].

53: В чем заключается содержание метода «управляемого порождения образов» (как варианта суггестии) и какова его эффективность в плане оптимизации эмоционального статуса пожилых людей?

Как уже отмечалось выше, депрессивные переживания являются не единственными негативными эмоциональными переживаниями пожилых людей, и психотерапевту приходится учитывать в своей работе целостную картину эмоциональной жизни пациента во всем ее многообразии. По нашему мнению, наиболее эффективным методом регуляции самых разнообразных негативных эмоциональных переживаний пожилых людей является метод «управляющего воображения» (в более точном переводе *метод «управляемого порождения образов»* — «Guided Imagery»). В настоящее время этот метод широко распространен в Соединенных Штатах Америки, Канаде и Швеции [77; 113; 117]. В целом метод адресован самому широкому контингенту лиц, он помогает нивелировать неблагоприятные психические состояния (сильную тревогу, стресс, фрустрацию, депрессию), способствует повышению уровня бодрствования, позитивному настроению на предстоящую деятельность. По мнению авторов метода, его систематическое использование влияет на структурирование опыта пациентов, выработку у них полезных навыков и привычек, способствует повышению самооценки, когнитивной реконструкции и даже излечению от многих хронических заболеваний [113]. В наших исследованиях метод использовался только в целях регуляции эмоциональных переживаний.

Метод «управляемого воображения», помимо средств активации самого процесса целенаправленного порождения образов, побуждения механизмов воссоздающего воображения, включает упражнения на расслабление, концентрацию внимания, а также дыхательные упражнения. В наших исследованиях были использованы известные в США тексты Б. Напарстек [113], которые были переведены, адаптированы и полностью переработаны («пересказаны») нами для поздних возрастов. По мнению Б. Напарстек, метод «управляемого воображения» оказывает сильное психотерапевтическое действие, помогая пациенту контролировать себя, снимая страхи и депрессии, облегчая психические последствия терапевтических воздействий и психические следствия ряда соматических заболеваний. Аргументируя действенность метода, автор утверждает, что центральным моментом психотерапевтического эффекта является формирование у пациента особого («измененного») состояния, в котором релаксация, способствующая повышению способности к внушению и самовнушению, сочетается с высоким уровнем концентрации на самом процессе порождения образов [113].

Выбор нами этого метода в качестве наиболее эффективного средства регуляции эмоциональных переживаний людей пожилого возраста обусловлен изначальной адресованностью метода «управляемого воображения» лю-

дям, характеризующим дефицитностью и искаженностью сферы эмоциональных переживаний. Так, по мнению Б. Напарстек, метод эффективно помогает людям:

- 1) подвижным паттерном самозащитного поведения;
- 2) отношения которых с окружающими являются источниками хронического стресса;
- 3) которые, несмотря на постоянное одиночество, отказываются от духовной близости с другими людьми;
- 4) которые страдают хроническим беспокойством;
- 5) которые не способны на сочувствие, сопереживание, переживание прекрасного;
- 6) которые духовно и физически ослаблены хроническим соматическим недугом;
- 7) которые не удовлетворены качеством своей жизни, ищут новые источники радости, вдохновения, новые жизненные ориентиры [113].

Использование метода «управляемого воображения» способствует, по нашему мнению, решению многих задач психорегуляции эмоциональных переживаний старых людей, важнейшими из которых являются компенсация сенсорной депривации, обогащение ощущениями о внутреннем состоянии организма, формирование положительных эмоциональных переживаний, связанных с телесными ощущениями, энергетизация организма (дозированное повышение уровня бодрствования), оживление, обновление «красок окружающего мира». Указанные задачи являются актуальными и оперативными, в их решении психорегуляция может добиться достаточно быстрых результатов, а в дальнейшей перспективе достигнутый эффект может проявиться в частичном нивелировании специфической старческой окраски приспособительных механизмов в ходе адаптации к возрастному фактору. В то же время указанный метод способен участвовать в решении более сложных и долгосрочных задач, связанных с обновлением «Я-концепции», обусловленной психологическими и социальными возрастными изменениями, частичной компенсацией старческого эгоцентризма, облегчением бремени старческого одиночества, потерь, характерных для этого возраста.

Ниже мы подробно опишем некоторые технологии метода «управляемого воображения» и приведем отрывки тех текстов, которые оказались наиболее эффективными для решения перечисленных задач. Отметим, что метод очень сложен в применении, требует специального обучения и длительной практики, а также соблюдения специальных условий проведения сеансов психорегуляции, многих правил и ограничений. Названия используемых текстов мы приводим в подстрочном переводе, в то время как сами тексты нами были существенно адаптированы и изменены по сравнению с оригиналом автора. Все тексты можно условно разделить на две группы. Тексты первой группы способствуют обогащению внутренних, телесных ощущений и переживаний, обусловленных отражением окружающего мира. Практика

показала, что использование этих текстов дает быстрый эффект, механизмом которого, возможно, является некоторая компенсация сенсорной депривации. Тексты второй группы направлены на регуляцию эмоциональных переживаний, обусловленных отношениями старого человека с другими людьми (одиночества, отчуждения, горя, связанного с потерями), а также его самооценки и уровня притязаний. Эти тексты вызывают у старых людей искренний интерес, глубоко трогают их и вдохновляют, но, в силу сложности поставленных задач, дают отсроченный результат.

Среди первой группы текстов наиболее эффективными и быстродействующими являются тексты: «Воображение движения энергии», «Воображение в процессе ходьбы» и «Кардиоваскулярная визуализация». Они открывают новые источники энергии, что оказывается очень важным в связи с астенизацией, характерной для старческого возраста, способствует повышению аффективной живости, эмоционально «окрашивают» окружающую действительность. Подобно всем текстам метода «управляемого воображения» они длятся 15—20 минут и начинаются с дыхательных упражнений. Приведем наиболее выразительные отрывки из этих текстов, позволяющие уловить механизмы воздействия и семантику используемых образов.

«Вообразите, что на вдохе вы вбираете в себя необходимый запас исцеляющей энергии... возможно, вы даже видите сверкающие микрочастицы света... или цвет энергии... или, возможно, вы слышите легкий шум по мере того, как энергия свободно распространяется в вашем теле... или переживаете внутреннее ощущение проходящего сквозь вас энергетического потока... А теперь ощутите, как на выдохе энергия проходит по всему вашему телу, заряжая каждую клетку... каждое уплотненное место, которое кажется заблокированным...»

«Сосредоточьтесь на ваших ощущениях в процессе ходьбы. Каждый шаг тесно соприкасает вас с землей... это вам приятно... приятно ощущать, как земля поддерживает вас... А теперь... осознайτε возрастающую обостренность своего восприятия... почувствуйте, как краски вокруг вас становятся все более яркими и отчетливыми... как чувства ваши оживают и обновляются благодаря этому мудрому осознанию...»

«А теперь мягко обратите свое внимание внутрь себя... настройтесь на мгновение... почувствуйте, что ощущает ваше тело... настройтесь на неуловимые ощущения вашей крови, струящейся по сосудам... возможно, вы ощутите устойчивое тепло, циркулирующее внутри вас... может быть, вы уловите вибрацию и гудение по ходу циркуляции крови... или вообразите уникальный запутанный узор артерий и вен... широко и мощно распространяющийся от центра тела...»

Следующие три текста («Воображение для снижения болевых ощущений в теле», «Воображение для уменьшения головной боли», «Воображение для укрепления потенциала здоровья»), также принадлежащие к первой группе текстов, эффективны с точки зрения ослабления ипохондрической фиксации, снижения тревоги и озабоченности собственным здоровьем, перестройки системы эмоциональных переживаний, отображающих характерное для некоторых старых людей купирование интенсивности жизнен-

ных проявлений и «уход в себя». Интересным является тот факт, что автор не рекомендует текст, предназначенный для снижения телесной боли, применять в случаях боли головной, при этом общая эмоциональная атмосфера и семантика образов в обоих текстах абсолютно различна. Во втором случае воображение сопровождается несложными физическими упражнениями, задействующими мышцы воротниковой области. Во всех трех методах основной акцент делается на дыхательные упражнения, которые не просто сопровождают порождение образов, но создают необходимые ощущения, участвующие в процессе воображения. Ниже представлены фрагменты этих текстов.

«Позвольте своему сознанию углубиться в вашем теле... заполнить все его внутреннее пространство... распространиться вдоль всего тела до кончиков пальцев рук и ног... — Продолжайте дышать легко и глубоко... полно обживая свое тело... все более и более ощущая радость обладания и управления своим телом.... А теперь, если можете... переместите фокус своего сознания и ощутите воздух вокруг вас... ощутите, как он касается вашей кожи.... Ощутите вибрирующую массу энергий вокруг вас... окружающую и защищающую вас...»

«Теперь проследите все свои ощущения в области головы... отметьте любое напряжение в голове... может быть, вы отметите смещение мыслей и тревогу.... Освободитесь от всего этого на выдохе... легко и полно... и снова... как бы со стороны осознайте любое напряжение в голове... на поверхности или внутри... ощутите, как это напряжение начинает смягчаться и исчезать с выдохом. .. отметьте, как с каждым выдохом тяжелые мысли покидают вас... смягчаются напряженные мышцы... открываются кровеносные сосуды...»

«Продолжайте дышать глубоко и легко... почувствуйте внутри себя добрую и нежную мягкость... сострадание к любой и всякой боли, которая таится в вашем теле... почувствуйте любовь к себе... и благодарность за свое твердое мужество... и глубокое удовлетворение от того, что вы спокойны и уверены в себе даже в этих непростых условиях... сосредоточены и контролируете свои ощущения...»

Следует отметить, что все вариации метода «управляемого воображения» характеризуются выраженным суггестивным эффектом. Этому способствует и сама процедура использования метода: дыхательные упражнения обеспечивали релаксацию, которую мы иногда усиливали, используя приемы психорегулирующей тренировки перед озвучиванием текста для усиления суггестивного эффекта. Однако в полной мере этот эффект проявлял себя при использовании текстов второй группы, направленных на регуляцию эмоциональных переживаний, обусловленных социальными связями и отношениями старых людей. Дело в том, что указанный эффект был предусмотрен особой структурой этих текстов — все они начинались с приема, условно названного «заветное место». Каждый из указанных текстов начинался с дыхательных упражнений, а далее следовал фрагмент, смысл которого заключался в том, что пациенту предлагалось представить себя в приятном, «заветном» месте, где ему легко и приятно, где исчезают и растворяются в прошлом все заботы; и предлагаются различные варианты

«заветного места»: лесная чаща, берег моря, уступ скалы, близость пылающего камина. При этом предлагалось воспроизвести в своем воображении не только зрительный ряд образов, но и услышать звуки, почувствовать запахи, температуру, влажность или сухость воздуха, текстуру почвы или опоры. По мнению автора, прием «заветного места» формирует у пациента особое состояние, сочетающее релаксацию и концентрацию внимания на своих ощущениях, т. е. состояние, в котором процесс порождения образов может быть пережит и прочувствован с наибольшей полнотой.

В эту вторую группу вошли очень разнородные по смыслу и направленности тексты. Текст «Воображение для увеличения эмпатии» способствует некоторому нивелированию старческого эгоцентризма, поскольку помогает почувствовать себя на месте другого человека, пережить всю гамму его ощущений и чувств, понять и простить этого человека. Текст «Воображение духовного руководства» направлен на облегчение переживания одиночества, когда старый человек (даже в том случае если он живет в семье) чувствует себя обделенным вниманием, интересом к его личности. Интересно, что практика использования этого текста обнаружила облегчение переживания беспомощности и безнадежности у старых людей. Текст «Воображение в депрессивном состоянии» отражает характерные для этого состояния переживания тоски, «тяжести на сердце», «холода в груди», «утомленности чувств» и обращает сознание старого человека к тому позитивному социальному опыту, который дает жизнь и останется с ним навсегда. Наконец, наиболее сложный (с некоторым философским контекстом) и литературно оформленный текст «Воображение для облегчения горя» призван помочь старому человеку справиться с тяжестью утраты близкого человека. Ненавязчиво и красиво в нем прослеживается мысль о том, что на самом деле близкого человека потерять нельзя — он остается в памяти, в душе, в желаниях и поступках близких. Все тексты этой группы чрезвычайно образны и выразительны, но смысл их передается не сразу (не при первом чтении). Ниже мы приводим краткие отрывки этих текстов в указанной последовательности.

«Почувствуйте, что творится в душе этого человека... как бьется его сердце... как напряжены мускулы его спины и шеи... откройте для себя всю его внутреннюю жизнь...»

«А теперь посмотрите кругом его глазами... удивитесь тому, как видится ему этот мир, открывается по мере того, как вы дышите его дыханием... почувствуйте его чувствами...»

«Ощутите, как ваше сердце открывается теплоте прикосновения близкой души... как оно проникает в вашу грудь... мягко и легко... пронизывает все ваше тело... достигает самых отдаленных уголков вашей памяти... памяти о том, кем вы являетесь на самом деле... и кем вы были всегда... и всегда будете... Оно достигает вашей уникальной вечной души... Вы открываетесь навстречу этому сладкому прикосновению... окунаетесь в этот мягкий свет... растекающийся и переливающийся внутри вас...»

«Ивнезапно... всем своим сердцем... всем своим существом... вы понимаете, что исцеляетесь... что тяжесть, затаившаяся в груди, будет легчать... и ту-

ман, в котором вы блуждали, будет рассеиваться в ярком, живительном свете... Вы запоминаете это чудесное ощущение жизни... которую ощущаете глухо внутри... Вы чувствуете, как скука и отчаяние покидают вас... Вы ощущаете, что свершилось что-то необыкновенное... произошли большие изменения... и продолжают происходить в силу вашей мудрости... вашего активного сознания... вашего уникального опыта...»

«А теперь ощутите... все свое тело целиком... наполненное исцеляющей энергией... пусть слезы растопят броню вокруг вашего сердца. ... Осознайте} как много вы страдали... пусть слезы растопят холодный камень одиночества в вашей груди... безмолвную, бесконечно тянущуюся боль... горькие сожаления. ... Пусть слезы растопят разочарование обманутых надежд... несбывшейся мечты... Сейчас вы понимаете... что в этом месте... вашем заветном месте... ничего не потеряно... здесь все ваши надежды ... наша любовь... жива и живет в свободном пространстве вашего открытого сердца... безграничная... и всегда готовая поддержать вас...»

Эмпирические данные, а также результаты экспериментальных исследований подтвердили эффективность метода «управляемого воображения» для психологической регуляции эмоциональных переживаний пожилых людей. В курсовых и дипломных работах, выполненных под нашим руководством на базе Московского психолого-социального института, были получены данные о снижении уровня тревожности, повышении эмоционального тонуса, уменьшении количества жалоб на здоровье, а также на покинутость всеми, ненужность и одиночество у старых людей, повышение их самооценки и уровня притязаний. Наши пациенты сразу после проведения сеансов психорегуляции утверждали, что улучшилось их самочувствие, появился интерес к улучшению здоровья за счет соблюдения правил здорового образа жизни. В некоторых случаях близкие люди наших пациентов отмечали все те же позитивные изменения состояния их пожилых родственников, но также и увеличение их толерантности к изменениям условий жизни (что обычно остро переживается в указанном возрасте), появление ощутимых признаков терпимости с их стороны, большего интереса к вечным истинам.

Психотерапевтическая работа и психологическая поддержка необходимы людям не только при патологическом и нормальном, но и при оптимальном старении. Раскрытие сущности стратегии адаптации к старости в плане сохранения себя как личности обуславливает новые перспективы психологической помощи старым людям. Можно согласиться с Н. С. Пряжниковым [44], полагающим, что центральным моментом психологической поддержки пожилых и старых людей является помощь им в личностном самоопределении, сущность которого заключается в поиске смысла в определенной деятельности (шире — всей жизнедеятельности). По мнению автора, на разных стадиях старческого возраста пожилые, а затем старые люди должны осознать себя в новой роли пенсионера и в новом психофункциональном статусе, в результате осмысления своих возможностей и перспектив сформировать у себя чувство целостности и гармоничности своей настоящей и будущей жизни, найти подходящую

социально значимую деятельность, насытить ее личностными смыслами, а в дальнейшем черпать в ней основания для укрепления чувства собственного достоинства, чувства своей «востребованности» и «нужности» и чувство своей сопричастности миру, культуре, обществу, человечеству, когда человек, понимая конечность своего существования, хочет хоть в чем-то приобщиться к бесконечному. Психологическую помощь автор видит в создании в обществе особой атмосферы уважения к старикам, к их опыту, к их стараниям в поиске своего счастья и в построении счастья окружающих людей [44].

Многие специалисты в области психологической помощи пожилым и старым людям сходятся во мнении о том, что целью психорегуляции и психотерапии в указанном возрасте является стимуляция активных творческих процессов, расширение опыта и масштабов работы старого человека после выхода на пенсию, что, в свою очередь, тренирует его волю к труду и укрепляет чувство собственного достоинства [3; 20]. Последнее нам представляется особенно важным. Использование различных средств и приемов укрепления чувства собственного достоинства, повышение самооценки с опорой на реальные достижения является необходимым условием переструктурирования системы жизненных смыслов, поиска жизненных ориентиров и сохранения социальных связей стариков с обществом, поскольку старые люди, не видящие перспективы своей дальнейшей производственной деятельности, не видящие в целом альтернативы унылому угасанию, слабеют духом и допускают (и даже оправдывают) духовное обнищание с перспективой деградации личности. По нашему мнению, неизбывной, до конца неразработанной ценностью в плане насыщения жизни новыми смыслами, перестройки системы жизненных ориентиров остается учение В. Франкла о стремлении к смыслу [57]. Оно позволяет обобщить возможные пути, посредством которых старый человек может сделать свою жизнь осмысленной: во-первых, с ориентацией на то, что он может дать жизни (в смысле творческой работы); во-вторых с ориентацией на то, что он способен взять от жизни (в смысле переживания ценностей), и, в-третьих, посредством позиции, которую он занимает по отношению к старости как объективной данности, как и закономерному итогу жизни. Не следует забывать, что личностное самоопределение — это трудное решение, требующее огромного напряжения воли, всех сущностных сил старого человека. Момент выбора стратегии старения и дальнейший процесс насыщения смыслами избранной социально значимой деятельности предполагает необходимость психологической поддержки, оказываемой старому человеку со стороны общества, поскольку старый человек может потерпеть фиаско в своей новой деятельности, новой социальной жизни. Такая психологическая поддержка должна быть постоянной и включать различные средства укрепления у старых людей чувства собственной значимости, уверенности в себе и в своем завтрашнем дне. Эффективным средством укрепления уверенности в себе, в своей способности к активной деятельности является модификация метода «управляемого воображения», раз-

работанная американскими психологами для развития таких значимых качеств пожилых людей, как целеполагание, уверенность в себе, смелость, настойчивость, терпение, а также некоторых познавательных функций (внимание и мышление) [77].

Ниже приведены фрагменты из текстов «Целеполагание» и «Уверенность в себе».

«А теперь, в свете своего решения... как итог своих размышлений ощутите силу внутри себя.... Ощутите, что вы движетесь вперед и ничто не может остановить вас. Ничто не может вывести вас из себя.... Ваша цель генерирует энергию внутри вас... ваши желания, ваши стремления генерируют энергию. Вы стремитесь к цели с энтузиазмом и силой... ваша цель подтверждена вашим опытом и вашей мудростью...»

«Вы ощущаете огромную уверенность в себе... чувство безусловного доверия к себе... ощущаете это как радость... Повторите себе: "Я знаю, что я многое могу" ... Окунитесь в переживание смысла этих слов. "Ямогу не все, но многое, из того, что я могу, не доступно молодости..."⁷ Утвердитесь в этом чувстве.... Позвольте этим словам прорасти в вас...» [77].

Помощь пожилым людям в личностном самоопределении является сложной и комплексной работой. Некоторые психотерапевты считают важным формирование у пациента возможности избежать «экзистенциальной неуверенности», которая могла у него сформироваться в течение раннего периода жизни рядом со стареющими родственниками [47]. Средством снятия «экзистенциальной неуверенности» считается приобщение к урегулированной, соответствующей образованному уровню и состоянию здоровья деятельности или к вере. Глубокая и искренняя вера дает пожилому человеку беспрецедентную возможность, которую он не в состоянии найти где-либо еще: возможность укрепиться, утвердиться в трансцендентном, в абсолютном. По мнению К. Юнга и других психоаналитиков, это является необходимым условием благополучного старения, спокойной подготовки к иному бытию. В любом возрасте (и особенно в старости) человеческое бытие стремится за пределы самого себя, устремляется к высшему смыслу. Психотерапия рассматривает феномен веры как феномен поиска и нахождения этого смысла [47].

Тесты к главе 3

Вопрос 1. Чувство завершенности на кульминационном отрезке жизненного цикла, проявляющееся в осознании человеком того, что реализовано главное дело его жизни, включая работу, достижения и семью, — это:

Ответ 1. Самоактуализация.

Ответ 2. Самореализация.

Ответ 3. Эгоидентичность.

Ответ 4. Эгоинтеграция.

Ответ 5. Индивидуация.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 2. Экспертная система знаний человека, ориентированная на практическую сторону жизни и позволяющая выносить взвешенное суждение и давать полезные советы по жизненно важным вопросам, — это:

Ответ 1. Креативность.

Ответ 2. Эвристичность.

Ответ 3. Мудрость.

Ответ 4. Эрудированность.

Ответ 5. Системность знаний.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 3. Ощущение внутреннего единства, основывающегося на удовлетворенности от подведения человеком итогов своей жизни и осознание ее как единого целого, — это:

Ответ 1. Эгоцентризм.

Ответ 2. Целостность эго.

Ответ 3. «Образ Я».

Ответ 4. Индивидуация.

Ответ 5. Катарсис старости.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 4. Понятие «витаукта» как системы процессов, направленных на поддержание высокой работоспособности и увеличение жизни в старости, было введено в геронтологию:

Ответ 1. В. В. Фролькисом.

Ответ 2. И. В. Давыдовским.

Ответ 3. А. А. Богомольцем.

Ответ 4. И. И. Мечниковым.

Ответ 5. В. Альперовичем.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 5. По мнению Б. Д. Карвасарского, наименее эффективными в психотерапевтической работе с пожилыми людьми являются:

Ответ 1. Методы бихевиоральной психотерапии.

Ответ 2. Методы интерперсональной психотерапии.

Ответ 3. Глубинно-психологические и психоаналитические методы.

Ответ 4. Методы поддерживающей психотерапии.

Ответ 5. Тренинг когнитивных умений.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 6. Наиболее типичным психическим состоянием в старости является:

Ответ 1. Эйфория.

Ответ 2. Фрустрация.

Ответ 3. Тревожность.

Ответ 4. Возрастно-ситуативная депрессия.

Ответ 5. Ипохондрическая фиксация.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 7. Термин «успешное старение», широко используемый в зарубежной геронтологической литературе, предполагает:

Ответ 7. Созерцательное отношение к жизни.

Ответ 2. Обретение навыков совладания с внешними и внутренними условиями старения.

Ответ 3. Способность довольствоваться малым.

Ответ 4. Разумное ограничение активности как физической, так и социальной.

Ответ 5. Подготовку к «ино-бытию».

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 8. В работе психолога с пожилыми людьми важным является:

Ответ 7. Возрастно-психологическое консультирование.

Ответ 2. Семейное психологическое консультирование.

Ответ 3. Индивидуальное психологическое консультирование.

Ответ 4. Профориентационное психологическое консультирование.

Ответ 5. Все основные направления психологического консультирования.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 9. Потребности пожилого человека по сравнению с человеком зрелого возраста:

Ответ 7. Не претерпевают существенных изменений.

Ответ 2. Качественно иные по содержанию.

Ответ 3. Изменяются не со стороны их содержания, но в аспекте динамики их структуры.

Ответ 4. Характеризуются постепенным угасанием.

Ответ 5. Не были изучены в плане возрастного изменения.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 10. В условиях нормального старения изменение ядра личности:

Ответ 1. Не происходит.

Ответ 2. Имеет место, но не является патологическим.

Ответ 3. Зависит от стратегии адаптации к старости.

Ответ 4. Обязательно происходит, это естественный Процесс инволюции.

Ответ 5. Не было предметом экспериментальных исследований.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 11. Наиболее развитой психологической теорией старения является:

Ответ 1. Теория «программированного» старения.

Ответ 2. Теория «^программированного» старения.

Ответ 3. Психоаналитическая теория старения.

Ответ 4. Теория старения, выдвинутая гуманистической психологией.

Ответ 5. В настоящее время не существует обобщенной психологической теории старения.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 12. По данным американских исследователей, наиболее дефицитарным видом памяти в старости является:

Ответ 1. Кратковременная память.

Ответ 2. Долговременная память.

Ответ 3. Память на отдельные события.

Ответ 4. Оперативная память.

Ответ 5. Иконическая память.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 13. Старость — это период:

Ответ 1. Инволюции на биологическом и психологическом уровнях.

Ответ 2. Биологической инволюции и стабилизации на личностном уровне.

Ответ 3. Возможного развития личности.

Ответ 4. Стабилизации на уровне познавательных процессов.

Ответ 5. Неизбежной деградации личности.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 14. В старости познавательная сфера характеризуется тем, что:

Ответ 1. «Вербальный» интеллект в целом сохраняется на прежнем уровне, а «невербальный» интеллект проявляет тенденцию к угасанию.

Ответ 2. «Невербальный» интеллект в целом сохраняется на прежнем уровне, а «вербальный» интеллект проявляет тенденцию к угасанию.

Ответ 3. Все структуры интеллекта обнаруживают признаки инволюции.

Ответ 4. Интеллект в целом снижается за счет ухудшения восприятия и памяти.

Ответ 5. Интеллект снижается ввиду отсутствия компенсаторных процессов.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 15. Личность в старости:

Ответ 1. Однозначно изменяется в плане «заострения» личностных черт.

Ответ 2. Может не претерпеть существенных изменений в случае оптимального старения.

Ответ 3. Неизбежно деградирует.

Ответ 4. Неизменно характеризуется стабилизацией личностных черт.

Ответ 5. Не была предметом системных психологических исследований.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 16. Сохранность личности в старости связана:

Ответ 1. С хорошим уходом и питанием.

Ответ 2. Спокойным образом жизни.

Ответ 3. Сохранностью здоровья.

Ответ 4. Жизнью в кругу семьи.

Ответ 5. Сопротивлением условиям, благоприятствующим социальной изоляции, вовлеченностью в социально значимую деятельность.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 17. Согласно исследованиям школы П. Балтеса мудрость — это:

Ответ 1. Экспертная система знаний, ориентированная на практическую сторону жизни.

Ответ 2. Система глубоких теоретических знаний.

Ответ 3. Эмоциональное принятие собственной старости.

Ответ 4. Принятие собственной жизни в целом в результате ее осмысления.

Ответ 5. Оптимистическое отношение к действительности.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 18. Согласно исследованиям школы П. Балтеса мудрость присуща:

Ответ 1. Всем пожилым и старым людям.

Ответ 2. Людям, прожившим очень долгую жизнь.

Ответ 3. Пятидесяти процентам пожилых и старых людей.

Ответ 4. Большинству старых людей.

Ответ 5. Пяти процентам пожилых и старых людей.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 19. Согласно Э. Эриксону основной задачей старости является:

Ответ 1. Поддержание самостоятельности.

Ответ 2. Участие в производительной жизни общества.

Ответ 3. Воспитание внуков.

Ответ 4. Формирование окончательного целостного представления о себе.

Ответ 5. Продление собственной жизни возможными средствами, забота о здоровье.

Номер правильного ответа — ?

Вопрос 20. Вопрос о смысле жизни для людей пожилого возраста:

Ответ 1. Утрачивает смысл.

Ответ 2. Является сущностным.

Ответ 3. Является болезненным.

Ответ 4. Является индифферентным.

Ответ 5. Является формальным.

Номер правильного ответа — ?

Литература

1. *Александрова М. Д.* Проблемы социальной и психологической геронтологии. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1974.
2. *Александрова К. Х.* Особенности субъектности человека на поздних этапах онтогенеза: Автореф. дис. д-ра психол. наук. — М., 2000.
3. *Альперовин В.* Социальная геронтология. — Ростов н/Д: Феникс, 1997.
4. *Ананьев Б. Г.* Избранные психологические труды: В 2 т. — М.: Педагогика, 1980. — Т. 1.
5. *Ананьев Б. Г.* Психология и проблемы человекознания. М.: Изд-во МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.
6. *Анциферова Л. И.* Новые стадии поздней жизни: время теплой осени или суровой зимы? // Психологический журнал. — 1994. — Т. 15, № 3. — С. 99—105.

7. *Анциферова Л. И.* Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного старения личности // Психологический журнал. — 1996. — Т. 17, № 6. — С. 60-71.
8. *Белоусов С. А.* Духовная зрелость личности и отношение к смерти // Психология зрелости и старения. — 1998. — № 4. — С. 47—64.
9. *Болтенко В. В.* Изменение личности у престарелых, проживающих в домах-интернатах: Автореф. дис.... канд. психол. наук. — М.: Изд-во МГУ, 1980.
10. *Бурменская Г. В.* Возрастно-психологическое консультирование / Г. В. Бурменская, О. А. Карабанова, А. Г. Лидере. — М.: Изд-во МГУ, 1990.
11. *Вайзер Г. А.* Смысл жизни и возраст // Психолого-педагогические и философские аспекты проблемы смысла жизни. — М.: ПИРАО, 1997. — С. 91—109.
12. *Возрастная психология / М. В. Гамезо, В. С. Герасимова, Г. Г. Горелова, Л. М. Орлова.* - М.: Ноосфера, 1999.
13. *Выготский Л. С.* Избранные психологические исследования. — М.: Изд-во АПН РСФСР, 1956.-Т. 2.
14. *Выготский Л. С.* Дефект и компенсация // Собр. соч.: В 6 т. — М., 1983. — Т. 5.
15. *Выготский Л. С.* Собрание сочинений: В 6 т. — М.: Педагогика, 1984. — Т. 1.
16. *Выготский Л. С.* Проблема возраста: Хрестоматия по детской психологии. — М: ИПП, 1996. - С. 4-20.
17. *Герiatricкие аспекты внутренних болезней / А. С. Милентьев, В. С. Гасилин, Е. И. Гусев и др.* — М.: Med: Net, 1996.
18. *Грановская Р. М.* Элементы практической психологии. — СПб.: Свет, 1997.
19. *Гроф С.* Человек перед лицом смерти / С. Гроф, Дж. Хэлифакс. — М.: Изд-во Трансперсонального ин-та, 1996.
20. *Давыдовский И. В.* Что значит стареть. — М.: Знание, 1967.
21. *Жизнь старого и одинокого человека / Т. К. Биксон, Л. Н. Перло, К. С. Рук, Ж. Р. Гудчайлдс // Лабиринты одиночества / Под ред. Н. Е. Покровского.* — М., 1989. — С. 512-551.
22. *Калиш Р.* Пожилые люди и горе // Психология зрелости и старения. — 1997. — № 3. — С. 38-42.
23. *Карсаевская Г. В.* Этапы жизненного цикла человека // Психология зрелости и старения. - 1997. - № 3. - С. 8-12.
24. *Кларк М.* Одиночество в старости / М. Кларк, Б. Гэллатин // Лабиринты одиночества. - М., 1989. - С. 453-485.
25. *Козлов А. А.* Старость: социальная разобщенность или целостность? // Мир психологии. - 1999.-№ 2. - С. 80-96.
26. *Кочюнас Р.* Основы психологического консультирования. — М.: Акад. проект, 1999.
27. *Красальская Т. В.* Философские проблемы геронтологии / Т. В. Красальская, А. Т. Шаталов. — М.: Наука, 1978.
28. *Краснова О, В.* Исследование идентификации пожилых людей // Психология зрелости и старения. — 1997. — № 3. — С. 68—84.
29. *Краснова О, В.* Социальная психология старости / О. В. Краснова, А. Г. Лидере. — М.: Академия, 2002.
30. *Крайг Г.* Психология развития. — СПб.: Питер, 2000.
31. *Лабиринты одиночества / Под ред. Н. Е. Покровского.* — М.: Прогресс, 1989.
32. *Лаврин А. Я.* Что такое смерть // Психология смерти и умирания. — Минск, 1998. — С. 135-181.
33. *Леонтьев А. Н.* Проблемы деятельности в психологии // Вопросы философии. — 1972. - № 9. - С. 95-108.
34. *Леонтьев А. Н.* К теории развития психики ребенка // Хрестоматия по детской психологии. - М., 1996. - С. 20-27.
35. *Лидере А. Г.* Возрастно-психологические особенности консультирования пожилых людей // Психология зрелости и старения. — 1998. — № 4. — С. 13—22.

36. Материалы 1-й Международной конференции памяти А. Р. Лурии // Психология зрелости и старения. — 1997. — № 4. — С. 115—116.
37. *Медведев В. К* О проблеме адаптации // Компоненты адаптационного процесса. — Л. Д984. - С. 3-16.
38. *Медведева Г П.* Роль психологической компетентности социального работника в организации социального обслуживания пожилых людей // Мир психологии. — 1999. — № 2. - С. 164-168.
39. *Медведева Г Я.* Введение в социальную геронтологию. — М.: Изд-во МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000.
40. *Молчанова О. Я.* Специфика Я-концепции в позднем возрасте и проблема психологического витаукта // Мир психологии. — 1999. — № 2. — С. 133—141.
41. *Моуди Р.* Жизнь после жизни // По ту сторону смерти. — М., 1994. — С. 70—76.
42. *Пезешкиан Я.* Психоматика и позитивная психотерапия. — М.: Медицина, 1996.
43. *Пепло Л. Я.* Одиночество и самооценка / Л. Н. Пегою, М. Мицели, Б. Мораш // Лабиринты одиночества. — М., 1989. — С. 169—191.
44. *Пряжников Я. С.* Личностное самоопределение в преклонном возрасте // Мир психологии. - 1999. - № 2. - С. 111-123.
45. Психология смерти и умирания. — Минск: Харвест, 1998.
46. Психология человека от рождения до смерти / Под ред. А. Н. Реана. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2001.
47. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. — СПб.: Питер Ком, 1998.
48. Психотерапия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. — СПб.: Питер, 2000.
49. *Рошак К.* Психологические особенности личности в пожилом возрасте: Автореф. дис... канд. психол. наук. — М., 1990.
50. *Рук К. С.* Перспектива помощи одиноким людям / К. С. Рук, Л. Н. Пепло // Лабиринты одиночества. — М., 1989. — С. 512—551.
51. Своеобразие уровневых, структурных и стилевых характеристик интеллекта в пожилом возрасте / М. А. Холодная, Н. Б. Маньковский, Н. Ю. Бачинская и др. // Психология зрелости и старения. — 1998. — № 3. — С. 5—13.
52. *Слободников В. Я.* Психология развития человека / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. — М.: Школьная пресса, 2000.
53. *Смит Э. Д.* Стареть можно красиво. — М.: Кром-пресс, 1995.
54. Старость: Справочник: Пер. с пол. / Под ред. Л. И. Петровской. — М.: Бол. Рос. Энци., 1966.
55. *Стюарт-Гамильтон Я.* Психология старения. — СПб.: Питер, 2002.
56. *Фельдштейн Д. И.* Психология взросления. — М.: Изд-во МПСИ: Флинта, 1999.
57. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. — М.: Прогресс, 1990.
58. *Фролькис В. В.* Системный подход, саморегуляция и механизмы старения // Геронтология и гериатрия. — Киев, 1985. — С. 12—23.
59. *Хамитов Н. В.* Философия и психология пола. — Киев: Ника-Центр, 2001.
60. *Чудновский В. Э.* К проблеме адекватности смысла жизни // Мир психологии. — 1992. - № 2. - С. 74-80.
61. *Чудновский В. Э.* Смысл жизни и судьба человека // Психолого-педагогические и философские аспекты проблемы смысла жизни. — М., 1997. — С. 57—71.
62. *Чхартишвили Г Ш.* Писатель и самоубийство. — М: Нов. лит. обозрение, 1999.
63. *Шахматов Н. Ф.* Психическое старение. — М.: Медицина, 1996.
64. *Шахматов Н. Ф.* Старение — время личного познания вечных вопросов и истинных ценностей // Психология зрелости и старения. — 1998. — № 2. — С. 14—20.
65. *Эйдемиллер Э. Г* Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис. — СПб.: Питер, 1999.
66. *Эриксон Э. Г* Детство и общество. — СПб.: Ленато, 1996.
67. *Яцемирская Р. С.* Социальная геронтология / Р. С. Яцемирская, И. Г. Беленькая. — М.: Владос, 1999.

68. *Adler A.* Superiority and social interest: a collection of later writings / Ed. by H. L. Ansbacher. - N. Y.: Viking, 1964.
69. *Akiskal H. S.* Depressive disorders / H. S. Akiskal, W. T. McKinney // *Science*. — 1973. — № 5. - P. 20-29.
70. *Baltes P. B.* Theoretical propositions of life — span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline // *Developmental Psychology*. — 1987. — № 23. — P. 611-626.
71. *Baltes P. B.* Psychological perspectives on successful aging / P. B. Baltes, M. M. Baltes // *Successful Aging*. — N.Y., 1990
72. *Baltes P. B.* Further testing of limits of cognitive plasticity: Negative age differences in a mnemonic skill are robust / P. B. Baltes, R. Kliegl // *Developmental Psychology*. — 1992. — № 28. - P. 121-125.
73. *Baltes P. B.* The aging mind: Potential and limits // *Gerontologist*. — 1993. — № 33(5). — P. 580-594.
74. *Baltes P. B.* Emergence of a powerful connection between sensory and cognitive functions across the adult life span: A new window to the study of cognitive aging? / P. B. Baltes, U. Lindenberger // *Psychology and Aging*. — 1997. — № 12. — P. 12—21.
75. *Baltes P. B.* On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization and compensation as foundation of development theory // *American Psychologist*. — 1997. — № 52. - P. 366-380.
76. *Bern D.* On predicting some of the people some of the time: The search for cross — situational consistencies in behaviour / D. Bern, A. Allen // *Psychological Review*. — 1974. — № 81. — P. 506-520.
77. *Bennet J. G.* The Profile of a winner: Advanced mental training / J. G. Bennet, J. E. Pravits. — N.Y.: Bestltd, 1987.
78. *Birkhill W. R.* The effect of differential reinforcement of cautiousness in intellectual performance among the elderly / W. R. Birkhill, K. W. Schair // *Journal of Gerontology*. — 1975. — № 30. - P. 578-583.
79. *Birren J. E.* Behavioral slowing with age: Causes, organization and consequences / J. E. Birren, A. M. Woods, M. V. Williams // *Aging in the 1980s*. / Ed. by L. W. Poon. — Washington, DC: American Psychological Association, 1980.
80. *Botwinick J.* Aging and behaviour. — N.Y.: Springer, 1984.
81. *Brandstadter J.* Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment / J. Brandstadter, G. Renner // *Psychology and Aging*. — 1990. — № 5. — P. 58—67.
82. *Camp C. J.* Epiloge: Spaced — retrieval memory training in an adult day — care center / C.J. Camp, J. R. Schaller // *Educational Gerontology*. — 1989. — № 15 — P. 641—648.
83. *Clarkson-Smith L.* Relationships between physical exercise and cognitive abilities in older adults / I. Clarkson-Smith, A. A. Hartley // *Psychology and aging*. — 1990. — № 4. — P. 183-189.
84. *Cognitive therapy of depression* / A. T. Beck, A. J. Rush, B. F. Shaw, G. Emery. — N.Y.: Guilford Press, 1979.
85. *Coleman J. C.* Abnormal Psychology in Modern life // Glenview Scott. Foresman and Co., 1972.
86. *Collins M. J.* Subjective memory complaints and depression in the able elderly / M. W. Collins, N. Abeles // *Clinical Gerontologist*. — 1996. — № 16. — P. 29—54.
87. *Conwell Y.* Suicide and aging / Y. Conwell, D. Brent // *International Psychogeriatrics*. — 1995. - № 7. - P. 149-164.
88. *Costa P. T.* From catalog to classification: Murray's needs and the five — factor model / P. T. Costa, R. R. McCrae // *Journal of Personality and Social Psychology*. — 1988. — № 55. - P. 258-265.
89. *Craik F. L. M.* Memory changes in normal aging // *Current Directions in Psychological Science*. - 1994. - № 3. - P. 155-158.
90. *Denney N.* Aging and cognitive changes // *Handbook of developmental psychology* / Ed. by B. B. Wolman. - Englewood Cliffs; N. Y., 1982.

91. *Dobson S. H.* The role of working memory, information processing speed, health and activity level on verbal learning / S. H. Dobson, K. S. Binder, G. J. Allen // Paper presented at the meeting of Gerontological Association of America. — New Orleans. — 1993.
92. *Ferster C. B.* A functional analysis of depression // *American Psychologist*. — 1973. — № 28. — P. 857-870.
93. *Filipp S. H.* Motivation and emotion // *Handbook of psychology of aging* / Ed. by J. E. Birren, K. W. Schaie. — San Diego, 1996. — P. 218-235.
94. *Haan N.* As time goes by: Change and stability in personality over fifty years / N. Haan, R. Milsap, E. Hazka // *Psychology and Aging*. — 1986. — № 1. — P. 220-232.
95. *Hasher L.* Automatic and effortful processes in memory / L. Hasher, R. T. Zacks // *Journal of Experimental Psychology: General*. — 1979. — № 108. — P. 350—388.
96. *Helson R.* Personality change in women from college to midlife / R. Helson, G. Moane // *Journal of Personality and Social Psychology*. — 1987. — № 53. — P. 176—186.
97. *Horn J. L.* The theory of fluid and crystallized intelligence in relation to concepts of cognitive psychology and aging in adulthood // *Aging and cognitive processes* / Ed. by F. I. Craik, S. Trehub. — N.Y., 1982. — P. 237-278.
98. *Jaspers K.* Man in the modern age. — L.: Routledge and Kegan Paul., 1951.
99. *Jong-Gierveld J. de.* The Construct of Loneliness: Components and Measurement Essence. — 1978. — № 2. — P. 221-238.
100. *Jung C G* The stages of life // *Collected Works*. — 1931. — Vol. 8.
101. *Kalish R.* The new ageism and the failure: Models and polemic // *Gerontologist*. — 1979. — № 19. — P. 398-401.
102. *Klerman G. L.* Interpersonal psychotherapy of depression / G. L. Klerman, M. M. Weissman, E. Chevron. — N.Y.: Basic Book, 1984.
103. *Laschman M. E.* Personality and aging at the crossroads: Beyond stability and change // *Social Structure and aging: Psychological processes* / Ed. by K. W. Schaie, Schooler. — Hillsdale; N.Y., 1989. — P. 167-189.
104. *Lachman J. L.* Age and actualization of knowledge / J. L. Lachman, R. Lachman // *New directions in memory and aging* / Ed. by L. W. Poon et al. — Hillsdale; N.Y., 1980. — P. 313-343.
105. *Lazarus R. S.* Emotions and cognition / R. S. Lazarus, J. R. Averill // *Anxiety* / Ed. by Ch. D. Spielberger. — N. Y.; London, 1972. — Vol. 2. — P. 6-290.
106. *Lerner R. M.* Plasticity, person — context relations and cognitive training in the aged years // *Developmental Psychology*. — 1990. — № 26. — P. 911—915.
107. *Lewinsohn P. M.* The behavioral study and treatment of depression // *Progress in behavior modification* / M. Hersen et al. — N.Y., 1975. — P. 19-64.
108. *Lindell H. S.* The role of vigilance in the development of neurosis // *Anxiety* / Ed. by P. H. Hoch, J. Zulin. — N. Y, 1964. — P. 183-196.
109. *May R.* Meaning of anxiety. — N. Y, 1950. — P. 163.
110. *McNulty J. A.* Memory loss with age: Retrieval or storage? / J. A. McNulty, W. Card // *Psychological Reports*. — 1966. — P. 19, 229-230.
111. *Miller M. D.* Using interpersonal psychotherapy with depressed elders / M. D. Miller, R. I. Zilberman // *A guide to psychotherapy and aging* / Ed. by S. H. Zarit, B. J. Knight. — N. Y, 1996. — P. 83-100.
112. *Murray M. A.* Explorations in personality. — N. Y: Oxford University Press, 1938.
113. *Naparstek B. R.* Staying well with guided imagery. — N. Y: Warner Bros., 1994.
114. *Neely A. S.* Long-term maintenance of gains from memory training in older adults / A. S. Neely, L. Backman // *Journal of Gerontology*. — 1993. — № 48. — P. 233-237.
115. *Neugarten B. L.* Age groups in American society and the rise of young-old // *Annals of the American Academy of Political and Social Science*. — 1974. — Vol. 415. — P. 187—198.
116. *Okun M. A.* Cautiousness in adulthood as function of age and payoff structure / M. A. Okun, C S. Elias // *Journal of Gerontology*. — 1977. — № 32. — P. 451—455.
117. *Orlick T. G.* Feeling great / T. G. Orlick, N. McCaffrey. — Ottawa, 1995.

118. *Park D. C.* Applied cognitive aging research // The handbook of aging and cognition / Ed. by F. I. M. Craik, T. A. Salthouse. - Hillsdale; N.Y., 1992.
119. *Peck R. C.* Psychological developments in the second half of life // Neugarten B. L. Middle age and aging. — Chicago, 1968.
120. Relation of age at onset to duration of episode in unipolar depression / P. M. Lewinsohn, D. S. Fenn, A. K. Stanton, J. Franklin // Psychology and Aging. — 1986. — № 1. — P. 63-68.
121. *Peplau L. N.* Loneliness: a sourcebook of current theory / Ed. by L. N. Peplau, D. Perlman. — N.Y.: John Wiley & Sons/1982.
122. *Perlman D.* Towards a Social Psychology of Loneliness / D. Perlman, L. N. Peplau // Personal Relationships / Ed. by R. Gilmour, S. Duck. — L., 1981.
123. *Poon L. W.* Differences in human memory with aging // Handbook of the psychology of aging / Ed. by J. E. Birren, K. W. Schaie. - N.Y., 1985.
124. *Rogers C R.* The loneliness of contemporary man as seen in the case of «Ellen West» // Annals of Psychotherapy. — 1961. - № 3 . - P. 22—27.
125. *Salthouse T. A.* Effects of age and skill in typing // Journal of Experimental Psychology.: General. - 1984. - № 113. - P. 345-371.
126. *Salthouse T. A.* Cognitive competence and expertise in aging // Handbook of the psychology of aging / Ed. by J. E. Birren, K. W. Shaie. - N.Y., 1990. - P. 310-391.
127. *Salthouse T. A.* The aging of working memory // Neuropsychology. — 1994. — № 8. — P. 535-543.
128. *Salthouse T. A.* Decomposing adult age differences in working memory / T. A. Salthouse, R. L. Babcock // Developmental Psychology, 1991. — № 27. — P. 763—776.
129. *Sanrock J. W.* Life-span development. — Madison; Wisconsin, 1995.
130. *Satlin A.* The psychology of successful aging // Journal of Geriatric Psychiatry. — 1994. — № 27. - P. 3-8.
131. *Schaie K. W.* The Seattle Longitudinal Study // Longitudinal studies of adult psychological development / Ed by K. W. Shaie. - N.Y., 1984.
132. *Schaie K. W.* The course of adult intellectual development. — Pennsylvania: University Park, 1994.
133. *Schaie K. W.* Generational versus ontogenetic components of change in adult cognitive behavior: A fourteen-year cross-sequential study / K. W. Schaie, G. Labouvie-Vief // Developmental Psychology. - 1974. — № 10. — P. 305—320.
134. *Scheibel A. B.* Structural and functional changes in the aging brain // Handbook of the psychology of aging / Ed. by J. E. Birren, K. W. Schaie. —San Diego, 1995. — P. 105—128.
135. *Schonfield D.* Memory storage and aging / D. Schonfield, E. A. Robertson // Canadian Journal of Psychology. - 1986. - № 20. - P. 228-236.
136. *Seligman M.* Learned optimism. — N.Y.: Knopf, 1991.
137. *Seligman M. E. P.* What you can change. — N. Y.: Fawcett Columbine, 1993.
138. *Siegler I.* Health behavior relationships / I. Siegler, P. T. Costa // Handbook of the psychology of aging / Ed. by J. E. Birren, K. W. Schaie. - N.Y., 1985.
139. *Smith J.* A life-span perspective on thinking and problem solving / J. Smith, P. B. Baltes // Promoting cognitive growth over the life span / Ed. by M. Schwebel, C A. Maher, N. S. Fagley. - Hillsdale; N.Y., 1991.
140. *Spiegel D.* Therapeutic support groups // Healing and the mind / Ed. by B. Moyers. — N. Y, 1993. -P. 157-175.
141. *Verhaeghen P.* Facts and fiction about memory aging / P. Verhaeghen, A. Marcoen, L. Goossens // Journal of Gerontology. - 1993. - № 48. — P. 157—171.
142. *Walsh D.* Age differences in peripheral perceptual processing: A monoptic backward masking investigation / D. Walsh, R. E. Till, M. V. Williams // Journal of Experimental Psychology. — 1978. - № 4. - P. 232-243.
143. *Wechsler D.* The measurement and appraisal of adult intelligence. — Baltimore: Williams & Wilkins, 1958.

144. *Wechsler D.* «Hold» and «Don't Hold» test // *Human aging* / Ed. by S. M. Chown. — N.Y., 1972.
145. *Weiss R. S.* Loneliness: The Experience of emotional and social isolation. — Cambridge, Mass: MIT Press, 1973.
146. *Willis S. L.* Cohort differences in cognitive aging // *Social structure and aging. Psychological processes* / Ed. by K. W. Schaie, C Schooler. — Hillsdale; N.Y., 1989. -
147. *Willis S. L.* Long-term effects of fluid ability training in old age / S. L. Willis, C S. Nesselroade // *Developmental Psychology*. — 1990. — № 26. — P. 905—910.
148. *Yalom I. D.* The theory and practice of group psychotherapy. — N.Y.: Basic Books, 1985.
149. *Zarit S. H.* Mental disorders in older adults/ S. H. Zarit, J. M. Zarit. — N.Y.; London, 1998. ?
150. *Zeiss A. M.* Behavioral and cognitive treatments: Social learning in older adults / A. M. Zeiss, A. Steffen / *A guide to psychotherapy and aging* / Ed. by S. H. Zarit, B. G. Knight. — N.Y., 1996. - P. 35-60.
151. *Zepelin H.* Evaluation of a yearlong reality orientation program/H. Zepelin, C. S. Wolfe, Kleinplatz // *Journal of Gerontology*. — 1981. — № 36. — P. 70—77.

Ключи к тестам

Ключи к тестам к главе 1

Номер вопроса	Номер правильного ответа						
1	3	11	5	21	2	31	3
2	2	12	4	22	1	32	5
3	4	13	3	23	1	33	2
4	2	14	4	24	1	34	4
5	2	15	5	25	5	35	3
6	4	16	2	26	3	36	1
7	5	17	4	27	3	37	5
8	1	18	1	28	2	38	3
9	3	19	3	29	1	39	1
10	2	20	2	30	4	40	4

Ключи к тестам к главе 2

Номер вопроса	Номер правильного ответа	Номер вопроса	Номер правильного ответа
1	2	11	2
2	5	12	2
3	3	13	3
4	4	14	5
5	2	15	1
6	5	16	3
7	3	17	4
8	1	18	2
9	2	19	5
10	2	20	3

Ключи к тестам к главе 3

Номер вопроса	Номер правильного ответа	Номер вопроса	Номер правильного ответа
1	4	11	5
2	3	12	2
3	2	13	3
4	1	14	1
5	3	15	2
6	4	16	5
7	2	17	1
8	5	18	5
9	3	19	4
10	3	20	2

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Проблемы возраста и проблемы развития в психологии	6
Тесты к главе 1.	57
Литература	67
Глава 2. Психология зрелого возраста	69
2.1. Общая характеристика зрелости. Социальная ситуация развития и ведущая деятельность.....	69
2.2. Кризис середины жизни.....	79
2.3. Развитие личности в зрелом возрасте. Особенности зрелой личности. .	86
2.4. Развитие познавательных функций в зрелом возрасте.	103
2.5. Кризис поздней зрелости.	ПО
Тесты к главе 2.	113
Литература	118
Глава 3. Психология позднего возраста. Геронтопсихология	120
3.1. Общая характеристика старости. Социальная ситуация развития и ведущая деятельность.....	120
3.2. Представление о старости и старении в биологии и психологии . . .	142
3.3. Особенности личности пожилого человека.....	149
3.4. Эмоциональная жизнь в позднем возрасте.....	172
3.5. Особенности интеллекта и познавательных функций в позднем возрасте.	205
3.6. Психологическая помощь пожилым людям.....	225
Тесты к главе 3.	265
Литература	270
Ключиктестам	277
Ключи к тестам к главе 1.....	277
Ключи к тестам к главе 2.....	277
Ключи к тестам к главе 3.....	278

Учебное издание

Ермолаева Марина Валерьевна

**Психология зрелого и позднего возрастов
в вопросах и ответах**

Технический редактор И. Л. Карюков
Корректоры Е. П. Колтакова
И. И. Шевцова
Компьютерная верстка Н. А. Иголкина

Сдано в печать 28.10.2003. Бумага офсетная. Формат 60x84/8.
Гарнитура Тайме. Печать офсетная. Усл. печ. л. 32,55.
Уч.-изд. л. 18,79. Тираж 5 000 экз. Заказ № 4237.

Издательство

Московского психолого-социального института
115191, Москва, 4-й Рощинский проезд, 9а.
Тел.: (095) 234-43-15, 958-17-74, доб. 111, 117
E-mail: publish@col.ru

Издательство НПО «МОДЭК»
394000, Воронеж, а/я 179. Тел.: (073-2) 49-87-35
E-mail: modek@modek.vsi.ru

Отпечатано с компьютерного набора
в ФГУП «Издательско-полиграфическая фирма "Воронеж"»
394000, Воронеж, пр-т Революции, 39.