

Юревич А. В.

СТАРЕНИЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА¹

AGING AS PSYCHOLOGICAL PROBLEM

Юревич Андрей Владиславович — член-корреспондент РАН, заместитель директора Института психологии РАН, доктор психологических наук, av.yurevich@mail.ru

Yurevich Andrei Vladislavovich — corresponding member of the RAS, Deputy director of the Institute of psychology of the Russian Academy of Sciences, doctor of psychology

Аннотация: В статье рассматриваются психологические факторы старения и психологические характеристики старшего возрастного периода. Отмечается, что период позднего возраста человека до сих пор недостаточно изучен — как в психологии, так и в других социогуманитарных науках, отсутствует удовлетворительная концепция старения. Отмечается также, что культ молодости — ювенализм — стал основой жизненной философии XX века, а уважение к старости ослабевает даже в традиционных обществах, доминируют негативные стереотипы старости, но вместе с тем наблюдается ее «омоложение» — в связи с возрастанием средней продолжительности жизни. Приводятся типологии старения и психологические типы лиц преклонного возраста. Описывается их психологическое состояние. По мнению автора, современному обществу необходима особая «идеология» старости, включающая разные аспекты, среди которых в качестве основных следует особо выделить экономический, социальный и психологический.

Annotation: The psychological factors of old age and psychological characteristics of this age period are under analysis in the article. It is noticed that this age period is not studied enough — in psychology as well as in other social and humanitarian science, the sufficient conception of aging is absent. It is stated also that the cult of youth — juvenalism — became the background of life philosophy of XX century and respect for old people is going down even in traditional societies, negative stereotypes of oldness dominate, but at the same time the old age becomes «younger» — in connection of growing of average duration of life. The typologies of aging and psychological types of old people are described. Their psychological state is depicted. To the authors opinion modern society needs special «ideology» of oldness, which has to include different aspects, especially economical, social and psychological.

¹ Статья подготовлена при поддержке РФФ, грант № 14-18-03271.

Ключевые слова: старость, старение, типы, преклонный возраст, психологические характеристики, одиночество, «идеология» старости.

Key words: oldness, aging, types, the age of fall, psychological characteristics, loneliness, «ideology» of oldness

Введение

С конца XX столетия заметно возрос интерес к геронтологическим проблемам, что связано с «демографическим старением» — удлинением человеческой жизни, возрастанием среднего возраста людей и, соответственно, с ростом удельной доли представителей преклонного возраста [6]. В то же время, как подчеркивает А. Толстых, старость только начинает осмысливаться человечеством как возраст, таящий в себе большие резервы и возможности. При этом ее изучение является не только важной научной проблемой, но и связано с решением важнейшей социальной задачи обеспечения возможности людям этого возраста вести наполненную, общественно полезную жизнь [19].

Период, охватывающий поздний возраст человека, до сих пор недостаточно изучен [13]. Исследование психических механизмов старения только начинается, вместе с тем оно открывает перспективы решения или смягчения психологических проблем людей преклонного возраста, помочь им психологически адаптироваться к нему [12].

Отмечается и то, что в науке уделяется много внимания общим проблемам геронтологии и гериатрии, но явно недостаточно внимания — психическим и, в частности, эмоциональным состояниям пожилых людей [14]. Такой раздел психологии, как психология пожилого возраста, разработан явно недостаточно, а важность разработки психологии старения как главной составляющей социальной геронтологии очевидно [11].

Насчитывается около 200 теорий старости [19], при этом, как считают многие исследователи проблемы, общая теория старения пока отсутствует [13]. По мнению О. В. Красновой, среди многочисленных теорий старения отсутствует концепция, которая была бы приемлемой для психологии, поскольку все они являются не более чем «микротеориями», объясняющими не процесс старения в целом, а какие-либо его отдельные аспекты и уровни. Тот факт, что на Западе ежегодно публикуется более тысячи статей, посвященных этой проблематике, не изменяет ситуацию. В отечественной же науке исследования сосредоточены в основном в медико-биологической и гериатрической областях, а в отечественной психо-

логии проблема рассматривается с позиций клинической психологии и практики (см., например: [18; 22]), в то время как очень востребована социальная психология старения, а в основных подходах к старению можно отчетливо вычленить социально-психологическую составляющую. О. В. Краснова перечисляет и основные вопросы, которые должны быть основными объектами социальной психологии старения, относя к их числу положение пожилых людей в обществе, стереотипы, аттитюды и ожидания в отношении людей позднего возраста, проблемы идентификации и ролевое поведение пожилых, проблемы их адаптации, социализации и образования, вопросы социальной политики, проблемы выхода на пенсию, семья и пожилые люди, социально-психологические проблемы ухода за пожилыми [11].

Социологи тоже пишут о том, что социологическая наука уделяет явно недостаточно внимания старости как социальному феномену [2].

Социальный аспект старения

Трудно не согласиться с тем, что здоровье общества определяется среди прочего тем, как в нем относятся к старости и пожилым людям, а это отношение включает и социальную политику государства, и бытовое отношение к пожилым [11].

Историки отмечают, что люди преклонного возраста играли заметную роль в стабильных, хорошо институционализированных обществах (яркий пример — СССР), в то время как в переходных обществах и в социумах, раздираемых противоречиями, на первый план выходили молодые [5].

В современном обществе, даже таком, как японское, где очень сильны традиционные типы отношений, уважение к старшим по возрасту ослабевает [9]. Еще более отчетливо это проявляется в западных обществах и в России с начала 1990-х гг., где сложился культ т. н. «молодых эффективных менеджеров», молодежь очень редко уступает места пожилым людям в транспорте, наблюдается очень выраженный эйджизм и т. п. И. Кемпер пишет о том, что в современном обществе с повышением ценности молодых происходит обесценивание старости чуть ли не до наложения на нее табу, старость рисуется для молодежи настоящим кошмаром, старение превращается в болезнь [9].

Отмечается, что культ молодости — ювенализм — стал основой жизненной философии XX века [19]. При этом в обществе господствуют явно негативные образы старости и старения. Например,

по данным М. Р. Минигалиевой, только 30% респондентов дают позитивные оценки старости и лишь 10% характеризуют ее как период активной жизнедеятельности, остальные дают явно негативные оценки, а некоторые не допускают ее возможность для себя лично по принципу «Не буду старым, и все тут!» [13].

Идет процесс падения авторитета старости [19]. Отмечается, что необходимость быть молодым, здоровым и полным жизненной энергии начинает рассматриваться как своего рода моральная обязанность члена современного общества, а старение и болезнь — как в некотором роде моральный проступок. Распространение в обществе таких стереотипов оказывает тяжелое психологическое давление на престарелых. При этом и в современной семье остается значительно меньше места для пожилых, чем в прежних формах родственной организации [2]. Правда, можно усмотреть элемент «вины» и самих людей преклонного возраста, которые сейчас намного менее охотно нянчатся с внуками, чем их предшественники.

Известно, что незадолго до и после раннего выхода на пенсию возрастает не только заболеваемость, но и смертность [9]. А приписываемая старым людям социально «бесполезная» роль часто является причиной старческих депрессий и самоубийств [19]. Вообще же отмечается, что тремя основными событиями в жизни пожилых людей, оказывающими наибольшее влияние на их психологическое состояние, являются уход на пенсию, часто вызывающий «шок отставки», смерть супруга и перемещение в дом для престарелых [3].

Часто наблюдается асимметрия восприятия пожилых людей ими самими и более молодыми окружающими: в то время как пожилой человек воспринимает себя как неторопливого, трезвого, осторожного, серьезного, сдержанного, более молодые, основываясь на тех же его качествах, смотрят на него как на скрытного, инертного, болезненного, тяжелого на подъем и консервативного [9].

При этом уход за пожилыми становится все более дефицитной профессией, а персонал американских медицинских и социальных служб, ежедневно общающийся со стариками, воспринимает их весьма негативно и открыто это выражает, рисуя их как инертных, потерявших интерес ко всему, кроме собственного здоровья, тупо клюющих носом и безучастных существ [9]. Обращение со стариками в отечественных домах для малоимущих престарелых тоже общеизвестно (в пансионатах для престарелых, где за их содержание взимается высокая плата, естественно, все по-другому). Ис-

следование российских социальных педагогов также показало, что 86% из них разделяют негативные стереотипы старости [19].

Вместе с тем отмечается «омоложение» старости [19], что естественно в условиях удлиннения средней продолжительности жизни и смещения сроков ухода на пенсию.

Любопытные результаты дают исследования влияния социального статуса пожилых людей на их восприятие своих психологических качеств. Так, в Китае, где старость традиционно уважают и почитают, пожилые люди убеждены, что обладают лучшей памятью, чем молодые [15].

Типы старения

Выделяются два образа старости: образ «позитивного старения» и образ «негативного старения» — в зависимости от того, насколько успешно человек адаптируется к своему преклонному возрасту [19].

Ф. Гизе выделяет следующие типы людей преклонного возраста: 1) старик-негативист, отрицающий у себя какие-либо проявления старости, 2) экстравертированный старик, признающий наступление старости, но приходящий к этому признанию через внешние влияния, например, в связи с выходом на пенсию, 3) интравертированный тип, остро переживающий приход старости и характеризующийся такими признаками, как потеря интереса к окружающему, малоподвижность, ослабление эмоций и др. При этом Гизе отмечает, что в реальной жизни «в чистом виде» эти типы встречаются редко и представляют собой скорее научные абстракции [19].

И. С. Кон описывает четыре психологически благополучных типа старости: 1) активная, творческая старость, характеризующаяся активным участием в социальной жизни, 2) старость активная, но характеризующаяся, главным образом, направлением энергии на устройство собственной жизни, 3) характеризующаяся преимущественно приложением сил в семье (что свойственно, главным образом женщинам), 4) характеризующаяся сосредоточением сил на заботе о собственном здоровье. А в качестве неблагоприятных в психологическом отношении Кон описывает: 1) агрессивных ворчунов, всем недовольных и постоянно критикующих окружающих и 2) разочарованных в себе и собственной жизни одиноких и грустных неудачников [19].

М. Р. Минигалиева различает два основных типа и «смысловых блока» пожилых людей: «занимающихся собой» и «помогающих

семье» [13]. Д. Бромлей выделил четыре типа приспособления к старости, характеризующиеся соответственно 1) конструктивной установкой, 2) установкой зависимости, 3) защитной установкой, 4) установкой враждебности [13]. К. Рощак описывает конструктивный, защитный, агрессивный и пассивные типы старения, отмечая при этом, что в реальности пожилые люди практикуют не один, а два и больше типов [19].

Г. С. Абрамова различает три типа пожилых людей. Представители первого типа не боятся выхода на пенсию, поскольку у них есть любимое дело, возможность заниматься которым от этого не страдает. Представители второго типа боятся выхода на пенсию и поэтому стремятся как можно дольше на нее не выходить, при этом ими руководит не только стремление сохранить заработок, но и нежелание расставаться со своей работой. Для представителей третьего типа характерна «эгоистическая стагнация» — сосредоточенность на прошлом, а также на своем здоровье и своих физических ощущениях [1].

Эмпирические исследования людей пожилого возраста тоже демонстрируют, что их можно разделить на две категории: одни характеризуются угасанием смысла жизни, ставят своей целью прожить как можно дольше, сохранив, по возможности, свое здоровье, т. е. делают смыслом своей жизни самосохранение, другим свойственно расширение и обогащение смысла жизни путем заботы о детях и постановки социально значимых целей [19].

Психологическое состояние людей преклонного возраста

Отмечается, что старость в сознании человека отражается преимущественно как физический недуг, болезненное состояние. Исследования показывают, что 90% людей преклонного возраста основную жизненную проблему видят в непрерывном ухудшении физического здоровья, начинают «чувствовать свое тело как невозможность им пользоваться» [25]. Вместе с тем, существуют данные о том, что с возрастом появляется более безразличное отношение к своему здоровью. Расхождение подобных взглядов об отношении пожилых людей к своим недугам, очевидно, объясняется различием личностных типов лиц преклонного возраста. Другой типичный психологический симптом старости — жалобы на пониженное настроение. Отмечается и то, что основную форму занятости пожилых людей составляет «борьба со старостью» [25]. При этом не следует считать, что такая «борьба» обязательно сводится

к постоянной заботе о своем здоровье и чуть ли не ежедневном посещении врачей, к которым некоторые пожилые люди и в самом деле ходят «как на работу». Она может проявляться и в активной трудовой и творческой деятельности, погружаясь в которую пожилой человек может «не замечать старости» или, по крайней мере, меньше думать о ней, а также в заботе о детях, внуках и т. д.

Естественно, как отмечают исследователи, в психике пожилого человека находят отражение практически все его физические недуги, при этом каждое соматическое нарушение либо прямо, либо косвенно отражается в его переживаниях, а если это нарушение не осознается, то оно дает о себе знать на неосознаваемом уровне [14].

В то же время, по мнению З. Фрейда, бессознательное отвергает мысль о старости и создает иллюзию вечной молодости [5]. И. Кемпер тоже пишет о том, что «бессознательное не стареет» [9], поэтому пожилые люди часто не могут смириться со своим возрастом и сами видят себя достаточно молодыми.

В старости прошлое удлиняется, настоящее сокращается, а будущее представляется очень ограниченным и практически недоступным, что часто приводит к резкому снижению активности, прекращению построения планов на будущее. Старые люди часто стремятся физически перенестись в те места, в которых прошла их молодость, что приносит неизбежное разочарование [5]. Считается, что пребывание в воспоминаниях помогает пожилым людям отвлечься от неясного настоящего и не думать о будущем, которое не сулит им ничего кроме умножения физических страданий, грядущей немощи и неизбежной смерти. Происходят также сужение и угасание смысла жизни, сведение его к идее выживания, к заботе о своем здоровье [7]. Л. И. Анцыферова тоже отмечает, что в старости резко меняется структура психологического времени человека — в хронотопе личности резко уменьшается доля будущего времени, расширявшего ее жизненное пространство, соответственно, происходит сужение этого пространства, а прошлое начинает господствовать над ее жизненным миром [3]. Эмпирические исследования также демонстрируют, что временная перспектива людей пожилого возраста характеризуется отсутствием активной устремленности в будущее, выражающимся в ответах «ничего не хочется больше, нет перспективы», «будет не лучше, а хуже», «сохранить бы то, что есть» и т. п. [6].

При этом, естественно, восприятие возрастных периодов изменяется в связи с удлинением человеческой жизни: то, что раньше считалось пожилым возрастом (вспомним фразу из классики: «сорокалетний старик тяжело опустился в кресло»), теперь вос-

принимается как молодость, а возрастные периоды, относившиеся к старости, уже не рассматриваются как таковые. Но возможно и расхождение восприятия возрастных периодов самими их представителями и более молодыми людьми, у которых может не происходить соответствующих перцептивных «сдвигов», что может порождать «эйджизм» и другие виды конфликтов поколений. Большое значение в данном плане имеет и понятие «субъективного возраста», широко распространенное в современной психологии (подробнее см.: [16, 20]).

При этом, как отмечает С. де Бовуар, пожалуй, одними из немногих страстей, которые не только не угасают, но, напротив, даже усиливаются в старости, являются честолюбие и властолюбие [5]. Хорошо известный феномен людей преклонного возраста, отчаянно цепляющихся за свои руководящие должности и не желающих уходить в отставку, — яркое проявление этих качеств.

Считается, что ностальгия, тоска и страх являются главными характеристиками психологического состояния стариков [19]. Отмечается и то, что у пожилых происходит обострение акцентуации психологических качеств личности — все они особенно ярко проявляются именно в данном возрасте [15]. При этом доминирует точка зрения о заострении и огрублении в старости прошлых личностных черт, о том, что они изменяются в негативную сторону, например, такие положительные качества, как бережливость, упорство, осторожность, превращаются в скупость, упрямство, трусливость, и т. п. [25]. Этот же феномен обозначается как «заострение» личностных черт: осторожность постепенно перерастает в подозрительность, бережливость — в скупость, и т. п. [23]. В результате этого «заострения», как отмечают некоторые исследователи, у пожилых людей на первый план начинают выступать такие качества, как раздражительность, ворчливость, угрюмость, эгоцентричность, скупость, педантизм, сверхосторожность, мелочность. Меняется и содержание эмоциональной сферы, в которой возрастает место отрицательных эмоций, а эмоция печали очень характерна для лиц пожилого возраста [14].

Адаптация пожилых людей осуществляется не путем выработки новых форм поведения с учетом требований окружающей социальной среды, а путем поиска условий, поддерживающих сложившиеся в течение жизни мотивацию, интересы, привычки, опыт [6], т. е. пожилые люди не адаптируются к среде, а ищут среду, максимально адаптированную к ним (см. также: [17]).

Исследования показывают, что в стереотипах пожилого возраста, разделяемых молодыми, явно доминируют отрицатель-

ные черты: чрезмерная связь пожилого человека с прошлым, неспособность или нежелание изменяться, критическая позиция по отношению к окружающим и навязывание им собственной точки зрения. Отмечается, что и сами пожилые люди интериоризуют подобные стереотипы [24], в чем проявляется логика «самосбывающихся прогнозов». Роль интериоризации господствующих в общества социальных стереотипов старости в выработке психологических качеств и образа жизни пожилых людей подчеркивает и Анцыферова [3].

Исследования показывают, что основные потребности человека в пожилом возрасте в общем, те же, что и в других возрастных периодах, но специфика этого периода в том, что они «смещены», изменена их иерархия, на первое место в которой выходит потребность в избегании страданий [19]. А. Шопенгауэр тоже писал о том, что более разумные люди в преклонном возрасте больше стремятся к отсутствию страданий и беспокойств, чем к удовольствиям и наслаждениям. А исследования политических установок современных российских граждан пожилого возраста показывают, что им свойственны установки на социальный порядок и социальную справедливость, укрепление общественной дисциплины и ответственности, а по своим политическим убеждениям они в большинстве своем представляют ярко выраженных «государственников» [8].

Эмпирические исследования высвечивают и позитивные качества пожилых. Так, исследование, проведенное в США в 1980 г., показало, что более половины опрошенных в возрасте свыше 60 лет, были полны оптимизма, а почти 30% — довольны своей жизнью, и лишь 20% были квалифицированы как «выбывшие из строя» — главным образом в результате утраты здоровья. Исследование показало, что для пожилых, как и для молодых, счастье и оптимизм связаны с такими ключевыми факторами, как хорошее здоровье, материальное благополучие и хорошие отношения с супругом [21].

Другое исследование, проведенное в США, продемонстрировало, что 82% мужчин и 67% женщин оценили свой уход на пенсию как положительный фактор, связывая его с высвобождением свободного времени, возможностью больше общаться с друзьями и семьей и т. п. [25]. Но в то же время уход на пенсию может порождать чувство ненужности обществу, бесперспективности и бесцельности дальнейшей жизни [14].

По данным отечественных исследователей, 45,5% пожилых людей оценивают свое эмоциональное состояние как «хорошее», 32,7% — как «терпимое», «среднее», 14,5% — как «плохое» (остальные затрудняются дать его оценку) [24].

Исследования также показывают, что любовь к жизни, обнаруживая некоторое снижение в период между зрелостью и старостью, затем вновь повышается, достигая более высоких показателей в позднем возрасте [20]. В этом заключено возможное объяснение того обстоятельства, что именно очень старые люди «держатся за жизнь», что не вполне понятно более молодым наблюдателям их поведения, а суицидальные мысли их посещают реже, чем находящиеся у порога старости, «начинающих пенсионеров», по выражению Б. Г. Ананьева, хотя, согласно здравому смыслу, казалось бы, должно быть наоборот.

Любопытные результаты дают и исследования сексуальной жизни пожилых, которая, вопреки распространенным стереотипам (уместна переформулировка известного высказывания «в Советском Союзе нет секса»: «у пожилых нет секса»), продолжается достаточно долго. Так, американские исследования показывают, что среди 57-64-летних сексом продолжают заниматься 73%, среди 65-74-летних — 53%, среди 75-85-летних — 26% [8].

Исследование пожилых людей, проведенное В. Н. Ивановым, продемонстрировало появление у них большого интереса к эзотерике, что автор этого исследования рассматривает как активизацию духовного поиска представителей данной возрастной группы [8].

При этом любопытно, что, как показывают исследования американских психологов, тенденция к необоснованному, не подкрепленному серьезными интересами и основаниями оптимизму, оказывает негативное влияние на продолжительность жизни пожилых людей [7], т. е. излишний оптимизм тоже не хорош для старости, а оптимальна для нее более взвешенная жизненная позиция. Это особенно существенно, поскольку, как отмечается, для некоторых людей пожилого возраста, вопреки общей тенденции, характерен подъем настроения — вплоть до гипоманиакального состояния [14].

Зафиксированы и межполовые различия в психологическом состоянии людей преклонного возраста. В частности, получены данные о том, что женщины легче переносят потерю супруга и лучше приспосабливаются к одинокой жизни, чем мужчины, а психологическое состояние овдовевших женщин нередко даже улучшается. Любопытен и установленный геронтологами факт, состоящий в том, что на одиночество чаще жалуются старые люди, живущие с родственниками и детьми, чем живущие отдельно [25]. По мнению К. Роцака, женщины тоже лучше приспособлены к пожилому возрасту, чем мужчины [19]. Подмечено, что многие вдовы настолько привязаны к своему дому, что после смерти мужа предпочитают

жить одни [19], чего нельзя сказать о вдовцах. Это особенно существенно в виду того, что основное количество одиноких пожилых людей принадлежит именно к женскому полу, поскольку средняя продолжительность жизни мужчин в большинстве современных обществ меньше, чем средняя продолжительность жизни женщин, причем отмечается, что овдовевшие женщины в социальном и психологическом отношении больше схожи между собой, чем овдовевшие мужчины. Вообще делается любопытный вывод о том, что брак более выгоден для престарелых мужчин, чем для престарелых женщин, и именно поэтому стареющие вдовцы чаще стремятся к повторному браку, чем вдовы [4].

При этом, как показывают исследования, одинокое проживание пожилых людей вовсе не эквивалентно их одиночеству, поскольку они активно заводят новые социальные связи, регулярно общаются, в том числе по телефону, с детьми и знакомыми и т. п., в результате — парадоксальный факт — одиноко живущие пожилые люди чувствуют себя менее одинокими, чем живущие в семьях. Эмпирически зафиксировано и то, что регулярные контакты с друзьями и соседями, характерные для одиноко живущих пожилых людей, оказывают лучшее воздействие на психологическое состояние пожилого человека, чем общение с родственниками. А значительная часть пожилых, чувствующих себя одинокими, ... состоят в браке, но переживают чувство одиночества из-за занятости супруга или его психологического отдаления. При этом подростки часто чувствуют себя более одинокими, чем одиноко живущие люди преклонного возраста [4].

Отмечается, что расхожее выражение «счастливая старость» не является пустой метафорой, люди могут быть счастливыми и на старости лет. В ходу и такие выражения, как «успешная старость» [19], «позитивное старение» [11], «продуктивное старение» [3], «молодая старость» [25], «бодрые старики» [8] и т. п., при этом типы пожилых могут быть очень разными. Появилась и такая категория, как «новые старики», «молодые старики», хорошо адаптированные к современной жизни и не довольствующиеся местом на ее «обочине» [3]. Нередко пожилые люди сообщают, что в старости у них появились новые радости и чувства, которых не было прежде [25]. Одно из проведенных в США исследований показало, что 64 из 76 пожилых людей в возрасте свыше 65 лет сообщили, что считают свою жизнь счастливой, хотя, естественно, можно предположить психологически защитный характер таких ответов. Н. Ф. Шахматов считает, что счастливая старость — более распространенное явление, чем принято считать, а утверждение в соци-

уме негативного образа старости — во многом результат того, что на виду обычно находятся наиболее болезненные формы старения, в то время как его более благополучные формы чаще отходят в тень. По его данным, основной психологической характеристикой людей, положительно оценивающих свое старческое бытие (а таких немало), является их ориентация на настоящее без поглощенности прошлым и отсутствие каких-либо планов на будущее, т. е. они «живут настоящим» по принципу «живи, пока живется», при этом вырабатывая спокойную, созерцательную и самодостаточную жизненную позицию [25].

«Идеология» старости

Часто употребляются такие выражения, как «оптимальное старение» и «оптимизация условий старения» [14]. Ставится задача подготовки людей к старости, предполагающей разработку мер психологического обеспечения старости [6].

Как пишет Н. Смелзер, чтобы оставаться молодым, нужно всегда быть в движении [21]. Отмечается, что едва ли не главная задача «эстетизации» старости — преодоление страхов, пугающих стариков как в настоящем, так и в будущем [19]. И. Кемпер считает, что необходимы специальные курсы подготовки к старости, которые смогут устранить или, по крайней мере, смягчить многие проблемы пожилых людей [9].

Пожилым людям, желающим сохранить бодрость тела и духа, рекомендуется постоянно конструировать значимые и долгосрочные жизненные перспективы [7].

Отмечается, что старость связана не только с потерями, но и предоставляет человеку возможность прожить этот период жизни активнее, реализуя его интересы и склонности, для реализации которых в прежние годы не было возможностей [11], например, заняться творчеством, что особенно актуально для тех людей, профессиональная деятельность которых носила рутинный характер.

Акцентируется и необходимость конструктивного отношения пожилых людей к своей жизни, в частности то, что они должны стремиться не столько к сохранению прежних социальных отношений, сколько к замене их новыми [19].

Нередко исследователи подчеркивают, что главной проблемой старости является решение смысложизненного вопроса «Для чего жить?», для многих пожилых людей намного более существенного, чем решение материальных проблем [19].

Начиная с работ Вольтера — А. Шопенгауэром и др. — используется понятие «дух возраста», и отмечается, что если человек не овладевает им, то несет на себе горе этого возраста.

Н. С. Пряжников считает, что необходима особая «эстетика старости», а современное общество постоянно рекламирует счастье молодых и явно недостаточно внимания уделяет особому «счастью» людей пожилого возраста [16].

В. Н. Иванов по поводу своей недавно вышедшей книги с красноречивым названием «От 70 до 100» пишет: «Мне бы очень хотелось, чтобы моя книга подводила читателя к мысли о том, что старость может быть счастливой» [8, с. 82].

В то же время большинство «советов» людям преклонного возраста, которые дают им ученые и представители других профессиональных групп, в основном сводятся к тому, чтобы как можно дольше оставаться молодыми, что в принципе невозможно. Красноречивое название книги К. Орлокка «Нет старению» [15] выглядит очень заманчивым, но неосуществимым призывом. Не умаляя пользы многих из этих «советов», по всей видимости, можно сделать вывод о том, что современному обществу нужна особая «идеология» старости, ориентированная именно на данный возраст и не сводящаяся к сохранению молодости. Наверное, эта «идеология» должна включать разные аспекты, среди которых в качестве основных можно выделить экономический, социальный и психологический.

Экономический аспект имеет непосредственное отношение к социально-экономической политике государства и выражает не только его отношение к пожилым людям, но и экономические возможности. Образцом в этом плане могут служить те страны, например, Канада, где средняя пенсия превышает среднюю зарплату, и многие молодые люди мечтают поскорее стать пенсионерами. «Бодрые старички», активно путешествующие по всему миру веселыми компаниями, очень характерны для таких стран¹.

Социальный аспект предполагает создание большого количества общественных организаций для людей преклонного возраста, которые тоже очень характерны для развитых стран и там составляют одну из основ т. н. «гражданского общества». В идеале такие организации должны не только носить политический характер и иметь государственный масштаб (вроде на-

¹ В этом плане показательно наблюдение, которое легко может сделать каждый, кто ездит в туристические поездки за рубеж: когда там останавливается автобус с туристами из западных стран, из него обычно выходят люди весьма преклонного возраста, некоторые — даже с палочками или в инвалидных колясках, в то время как автобусы с туристами из России бывают наполнены только молодежью с небольшой «примесью» людей среднего возраста.

шей Партии пенсионеров), но и создаваться при каждом доме, где неработающие пенсионеры могли бы принимать участие в хозяйственной деятельности и, скажем, в контроле над нашими коммунальными службами, которые их регулярно раздражают.

Психологический аспект включает два вектора: во-первых, отношение к пожилым людям в обществе, одним из главных критериев гуманизма которого является это отношение (вспомним «отношение к старикам и детям»), во-вторых, смысложизненную позицию самих представителей данной возрастной группы. Эта позиция формируется в процессе самостоятельной работы личности по выработке и трансформации своих жизненных смыслов. В то же время и профессиональные психологи должны сыграть здесь существенную роль.

Очень хотелось бы достичь интеграции представителей разных наук, прежде всего таких, как экономика, социология, психология, в выработке «идеологии» пожилого возраста, которая должна стать одной из их главных задач по усовершенствованию современного общества.

Литература

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология. М.: Академия, 1997.
2. Анурин В. Некоторые проблемы социологии старости // Психология старости и старения / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М.: Академия, 2003. С. 87-91.
3. Анцыферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М. Изд-во «Институт психологии РАН», 2006.
4. Биксон Т. К., Пепло Л. Н., Рук К.С., Гудчайлдс Ж. Р. Жизнь старого и одинокого человека // Лабиринты одиночества / Под ред. Н. Е. Покровского. Прогресс, 1989. С. 512-551.
5. Бовуар де С. Старость // Социальная геронтология: Современные исследования. М.: РАН, 1994. С. 17-40.
6. Бороздина Л. В., Молчанова О. Н. Самооценка в старости // Самооценка в разных возрастных группах: от подростков до престарелых / Под ред. А. К. Болотовой. М.: ООО Проект-Ф, 2001. С. 114-145.
7. Ермолаева М. В. Психология развития. М.: Изд-во «Московский психолого-социальный институт», 2003.
8. Иванов В. От 70 до 100. М.: У Никитских Ворот, 2017.
9. Кемпер И. Легко ли стареть? М.: Прогресс, 1996.
10. Кон И. С. В поисках себя. Личность и ее самосознание. М.: Политиздат, 1984.
11. Краснова О. В. Психология старости и старения. М.: Академия, 2004.
12. Марцинковская Т. Д. Особенности психического развития в позднем возрасте // Психология зрелости и старения. 1999. № 3. С. 13-17.

13. Минигалиева М. Р. Проблемы и ресурсы пожилых людей // Отечественный журнал социальной работы. 2004. № 3. С. 8-14.
14. Немчин Т. А. Специфика социально-психологических факторов генезиса эмоций и их проявление в позднем возрасте // Вестник ЛГУ. Сер. 6. Вып. 4. 1987. С. 43–51.
15. Орлокс К. Нет старению. М.: Крон-Пресс, 1998.
16. Принцип развития в современной психологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
17. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007.
18. Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
19. Психология старости // Под ред. Д. Я. Райгородского. М.: БАХРАХ-М, 2004.
20. Сергиенко Е.А., Журавлев А.Л. Принцип развития в психологии: разработка и перспективы// Психологический журнал. 2017. Т. 38. № 4. С. 29-40.
21. Смелзер Н. Социология. М.: Феникс, 1994.
22. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011.
23. Томэ Г. Психология старости: Формы изменения личности. М.: 2004.
24. Шаповаленко И. В. Возрастная психология. М.: Гардарики, 2005.
25. Шахматов Н. Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное. М.: Медицина, 1996.