

# Оглавление

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

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

***Глава 6***

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

## Введение

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

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

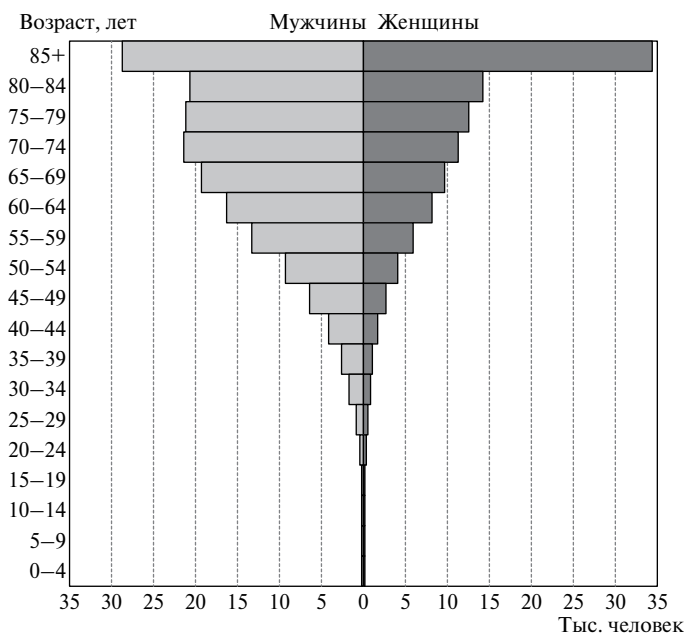
сматривались как основанные на устаревших способах поведения и потому менее актуальные для быстро меняющегося общества. Эти изменения также сопровождались снижением интереса к духовному смыслу старения [Cole et al., 2005]. Поэтому неудивительно, что, когда в XIX веке были предприняты первые попытки научного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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

---

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

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

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

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

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



# ГЛАВА 1

## Психологические особенности старения

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

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)