

ПСИХОЛОГИЯ СТАРОСТИ: ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД ПОЗДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

© 2001 г. Л. И. Анцыферова

*Доктор психол. наук, профессор, Заслуженный деятель наук РФ, Главный научный сотрудник ИП РАН,
почетный член РАО, Москва*

Обсуждаются методологические и теоретические проблемы геронтопсихологии, особенностей жизни личности в поздние годы. Основная идея: личность развивается на протяжении всей жизни. Развитие – многоформный, многомерный, разнонаправленный процесс, включающий позитивные новообразования, психологические потери и механизмы компенсации. Качество старения и старости – результат уровня развития человека как субъекта всей своей жизни. Анализируются социальные и личностные факторы благополучного старения и старости: сохранение позитивной, хорошо организованной идентичности, социальной активности, уверенности в себе, умения отстраиваться от навязываемых мнений и установок, способность к саморефлексии. Обсуждаются проблемы психологии мудрости; психологические способы совладания с трудностями поздних лет жизни.

Ключевые слова: методология геронтопсихологии; особенности развития личности в поздние годы; психологическая структура мудрости; способы совладания с трудностями в поздние годы; мысленное оперирование прошлым, настоящим, будущим; компенсация; дистанцирование; позитивное значение отчаяния.

Типы отношений социума к стареющим людям: мнения, стереотипы, шаблоны

Мировая психологическая наука начала проявлять растущий интерес к проблеме старения человека и его жизни в пожилом и старом возрасте лишь в последней трети XX в. Незавершенность вопросов геронтопсихологии стала серьезным препятствием для создания целостной теории изменения и развития личности в пространстве и времени всей ее жизни, для построения психологии развития как самостоятельной дисциплины. Психологи весьма успешно исследуют лишь периоды детства и юношества. При изучении взрослого человека акцент делается на профессиональном его развитии. Время же поздней взрослости исследовано крайне слабо. Н.Х. Александрова справедливо пишет: “О личности пожилого человека, его мотивации, эмоциональных состояниях, самооценке, содержании Я-образа в этом периоде жизни человека не существует полных и достоверных данных” [1, с. 4].

Важным фактором становления геронтопсихологии явилось значительное увеличение продолжительности жизни и улучшение здоровья стареющих людей в высокоразвитых странах. Перед глазами исследователей предстала огромная мало знакомая психологам группа людей в возрасте от 60-ти до 100 и более лет. Этот заключительный этап онтогенеза в последнее десятилетие

стали называть периодом поздней взрослости. Было предложено выделить в этой группе четыре подгруппы. В них входили люди 1) от 60 до 69 лет; 2) от 70 до 79 лет; 3) от 80 до 89 лет и 4) от 90 лет и далее. Однако до сих пор проблема психологического своеобразия представителей каждой из этих подгрупп не разработана.

Начав заниматься проблемами психогеронтологии, зарубежные психологи прежде всего стали изучать, в какой социально-психологической атмосфере живут пожилые и старые люди, как к ним относится общество, какие шаблоны и стереотипы старения распространены в социуме. Основные результаты были получены в социологически ориентированной американской психологии. Исследователи констатировали, что в обществе значительное распространение получили представления о людях в их поздние годы как о беспомощных, болезненных существах, неспособных самостоятельно принимать решения, успешно выполнять общественные функции, приносить пользу обществу. Кроме того, старые люди стереотипизируются: они рассматриваются как однородная группа, у которой индивидуальные различия стираются. Такое негативное отношение не могло не повлиять на стареющих людей, но влияние это оказалось отнюдь не однозначным. Неоднозначными выступили социальные установки общества. Психологи США констатируют, что

в колониальной Америке было распространено почтительное отношение к старым людям. Г. Крайг, крупный специалист в области психологии развития, пишет, что большую роль в принятии сенаторами Конституции, составленной Бенджамином Франклином, сыграл не только тот факт, что этот американский президент глубоко знал парламентскую практику, но и то обстоятельство, что ему в момент создания важного документа было уже за 80 лет, и государственные деятели отдали дань уважения его почтенному возрасту [6]. Эти традиции сохранились вплоть до настоящего времени. В сочетании с гуманистическим направлением в науке они вошли в методологическую основу геронтофильной теории старения и старости, которая создается в последнее десятилетие XX в.

Негативный “имидж” старости у многих представителей поздней зрелости вызвал бурный протест. В Америке возникло движение “Седых Пантер” или “бунт молодых стариков”, которые доказали свою способность к высокой социальной активности, к сопротивлению негативным шаблонам.

В отечественной науке проблемам геронтопсихологии уже в 60–70-е гг. были посвящены работы Б.Г. Ананьева, М.Д. Александровой, Е.Ф. Рыбалко и других. В 80–90-е гг. начали развертываться эмпирические исследования отношения разных социальных групп к пожилым людям, а также их личностных характеристик и типологических особенностей. Анализ психологических работ, а также информации, содержащейся в газетах, передачах по радио и телевидению, позволил раскрыть значительный разброс мнений относительно личности и социальной значимости людей пенсионного возраста, увидеть попытки манипулировать этим мнением в политической борьбе. Согласно исследованиям, проведенным О.В. Красновой (1996), представители разновозрастных групп выделяли такие особенности стариков, как мудрость, наличие большого жизненного опыта, доброта, духовная значимость для молодежи. Вместе с тем, отмечают и досадные их характеристики: ворчливость, консерватизм, критическое отношение к молодым людям, плохое здоровье. Краснова подчеркивает, однако, что упоминание о негативных чертах личности стариков не влияет на положительное отношение к ним (“старших нужно уважать”, “старые люди вызывают сострадание” и т.п.) [7, 8]. Н.Ф. Шахматов, подводя итоги изучения отношений к пожилым людям в разных регионах нашей страны в 1979–1982 гг., подчеркивает, что у нас наличие в семье пожилого родственника престижно; его прошлое, жизненный опыт, личностные качества, психическая сохранность являются предметом гордости родственников любой национальности

[11, 12]. Уважительное отношение к старшим в России закреплено в разных пословицах и поговорках (“Старый конь борозды не испортит”). Хорошо известно почтительное отношение к старикам во многих государствах Кавказа. Весьма впечатляюще это отношение выражается в народных поговорках, пожеланиях. 19-го марта 2000 г. представитель грузинского документального кино на вопрос ведущей “Радио России” – есть в Грузии кроме заздравных тостов и добрых шуток также и проклятия – ответил: «Да, есть. И самое страшное из них звучит так: “Пусть в твоём доме никогда не будет стариков”», т.е. социально признанных носителей мудрости, безупречного авторитета.

На складывающийся в том или ином обществе “имидж” представителей поздней зрелости сильное влияние оказывают господствующие общественные отношения. В высоко развитых индустриальных странах (с отношениями конкуренции в них) ставка делается на “молодежные” качества, такие, как – быстрота, проворство, выносливость, спортивность, выраженное честолюбие, стремление к победе любой ценой и т.д. Возрождающиеся и утверждающиеся в этих странах гуманистические движения ставят барьеры на пути абсолютизации и генерализации производственных отношений, отстаивая приоритет человеческих ценностей, прежде всего таких, как жизнь и достоинство человека. Между тем, в периоды обострения политической борьбы некоторые неразборчивые в средствах отечественные журналисты посягают на эти ценности и пытаются утвердить в нашем обществе негативный образ стареющих людей.

Так, в 1999 г. в “Литературной газете” появилась статья “Старость начинает и выигрывает”. Приведу лишь некоторые отрывки из этой статьи. “Нас всех, жителей страны, становится все меньше. А пожилых в процентном отношении – все больше. Старики в таком количестве становятся балластом для экономики. ... Но, главное, увеличиваясь с каждым годом численно, пенсионеры скоро станут основной политической силой. Это многие сознают. Я замечаю, что уже многие Рг-кампании строятся, исходя из особенностей старческого восприятия”. Стареющие же люди, как поясняет автор, быстрее забывают недавний опыт и прочнее удерживают прошлый, который ими мифологизируется. Мифы же дают интуитивное представление о социализме как мечте, идеале. Поэтому не будет вам никакого капитализма, пока есть прочно устоявшийся миф коммунизма...

Приготовьтесь к сюрпризам, – продолжает автор. Как бы вы ни старались, точный прогноз поведения престарелых избирателей сделать никто не сможет. Потому что, по прогнозам специалистов, в недалеком будущем ожидается самая настоящая эпидемия болезни Альцгеймера... Болезнь Альцгеймера – это страшное разрушительное старческое слабоумие... Некоторые политологи полагают, что с выходом на пенсию человек должен терять избирательное право, т.е. право голосовать на выборах. И дело здесь не только в

старческих болезнях, но и в старческой норме. Потому что норма эта печально отображается на графиках снижения интеллекта с возрастом. По коэффициенту интеллекта средний пенсионер лет 70-ти равен 7-летнему ребенку. А детям голосовать не дают” [5].

Я не предполагаю, разумеется, комментировать такую публикацию. Жесткую ее оценку дал Дм. Аграновский в статье «Людоедская “демократия”» [3]. Моей целью было показать, между какими полюсами располагаются распространенные в обществе мнения, позиции и представления о стареющих и старых людях в нашем обществе.

Те или иные социальные стереотипы, проявляющиеся в невербальных и вербальных формах поведения, оказывают значительное влияние на формирование отношения к себе пожилых людей. Под воздействием негативных мнений многие представители поздней взрослости теряют самое главное – веру в себя, свои способности и возможности. Они обесценивают себя, теряют самоуважение, испытывают чувство вины; у них падает мотивация, а следовательно, снижается и социальная активность¹.

Г. Крайг, ссылаясь на многочисленные исследования, пишет о том, что в любом возрасте мнения о своих возможностях и способностях оказывают значительное влияние на эффективность деятельности субъекта. Некоторые пожилые люди твердо уверены в том, что в скором времени они потеряют память и будут не в состоянии делать то, что удавалось ранее, что они частично потеряют контроль над своей жизнью. И под влиянием исподволь проникших в их сознание мнений, они действительно утрачивают и свою компетентность, и контроль над обстоятельствами жизни. Такой циклический процесс, как поясняет Крайг, иногда называют выученной беспомощностью [6, с. 658]. Иначе говоря, некоторые старые люди перестают развиваться как субъекты своей жизни и даже регрессируют в этом качестве. Между тем, качество отношения к себе играет важную роль в успешности и благополучии человека во все периоды его жизни, особенно же – в поздние годы.

Отрицательная модальность субъективного отношения к себе – важный фактор не только психического, но и физического старения человека. Н.Ф. Шахматов справедливо подчеркивает: “Признание себя старым есть важнейший психический фактор старения” [11, с. 110]. Выражая свое согласие с этим положением, С.Г. Максимова указывает, что ориентация личности на свой паспортный возраст мешает субъекту включаться в “несвойственные возрасту” занятия (танцевать и т.п.) [9]. Социально-психологическая недо-

оценка или обесценивание пожилых людей тесно связана с другими неблагоприятными для их полноценного функционирования обстоятельствами. К ним в первую очередь относятся: потеря работы, вынужденный уход на пенсию, утрата лично-значимых социальных функций (ролей). В результате человек лишается своего профессионального будущего, наполненного замыслами, проблемами, планами. Он также оказывается выключенным из системы межличностных, коллегальных связей, в которую входят представители разных поколений. Исследования же показывают, что молодые коллеги, работающие вместе с пожилыми людьми, относятся к ним позитивно и способствуют самоутверждению ветеранов.

Покидая коллектив, команду, экипаж, ветераны утрачивают свой микросоциальный экран, смягчающий или компенсирующий негативные воздействия дальнего социума. Более того, при этом исчезает один из важных источников информации о многочисленных событиях профессиональной, гражданской, политической жизни, вкупе с разными вариантами их истолкования. Лишаясь значимых статусов и ролей, ветеран уходит из сферы действия регламентирующих его жизнь требований, задач, предписаний, ожиданий (экспектаций). В результате стареющий человек попадает в уникальную для него по степени сложности и непривычности *ситуацию неопределенности*. Именно снятие неопределенности становится главной жизненной задачей стареющего человека. Для решения такой задачи субъекту необходимо резко ограничить число степеней свободы, непомерное возрастание которых и характеризует трудновыносимое состояние неопределенности. Ее устранение требует от личности мобилизации, совершенствования, дальнейшего развития субъектных способностей: выбрать – сообразно со своими возможностями и желаниями – новые роли и принять ответственность за их исполнение, поддерживать и расширять сеть межличностных отношений, не бояться экспериментирования и риска при выработке нового образа жизни, переопределить структуру значимостей изменившегося жизненного мира. Вполне обоснован вывод Алишева о том, что снятие неопределенности представляет собой процесс установления смыслов и значений жизненных ситуаций [2]. Одна из трудностей жизни в условиях перехода на пенсию заключается в том, что человек должен сам выработать требования к своему поведению, стать жестким и в то же время гибким контролером взаимоотношений с окружающими. Ему надлежит стать суверенным источником собственных самооценок, т.е. личностью, способной противостоять социальным ярлыкам и шаблонам. Для благополучного старения пожилой человек должен из содержательного многообразия

¹ О “внутренних”, личностных предпосылках сензитивности старых людей к негативным формам социальных воздействий будет сказано далее.

окружающего мира создать оптимальные условия своей жизнедеятельности и развития.

Появление в семье незанятого на работе человека требует ее социально-психологической перестройки. На "отставника" перекладывается часть домашней работы, возлагается забота о внуках, иначе говоря, ему предлагаются новые социальные роли, которые он волен принять или отвергнуть. Происходит перестройка и межличностных семейных отношений, необходимой оказывается определенная коррекция личностных качеств членов семьи. Стоит отметить тот факт, что положение в семье "молодого пенсионера" изучено крайне слабо, в то время как перестройке членов семьи и их взаимоотношений при появлении ребенка психологи уделяют значительное внимание.

На первый взгляд может показаться, что проблема снятия неопределенности и построения нового жизненного мира решается гораздо легче при переселении старых людей в дома-интернаты. Жизнь в них регламентирована. Обитатели приютов должны лишь овладеть обязательными правилами общежития. Они могут общаться со своими сверстниками, устанавливая с некоторыми из них дружеские отношения. Однако, согласно исследованиям, проведенным еще в 70-х гг. XX столетия, перемещение в интернаты оказалось одним из трех предикторов скорой смерти старых людей. Приюты сильно ограничивают число степеней свободы личности, не стимулируют их социальной активности, не порождают чувства своей нужности. В интернатах отсутствует такой важный фактор продолжения социально-психологического развития старых людей, как интенсивное общение между разными поколениями. Каждое поколение с новых, своеобразных позиций рассматривает социальные события, жизненные ситуации, общественно-исторические изменения. Каждая когорта анализирует складывающиеся обстоятельства через включение их в своеобразную систему своего миропонимания, новых взглядов на известные вещи. В процессе межпоколенного общения и старые люди пересматривают свой жизненный опыт, определяют место того, что было создано ими, в аспекте нового уровня развития общества. В интернатах же старые люди изолированы от постоянно обновляющегося потока общественной жизни. Они ощущают себя ненужными, их самооценка резко снижается. Это положение подтверждается работами С.Г. Максимовой. Обитатели дома-интерната, в котором она проводила исследования, характеризовали себя, используя негативные штампы: "старик", "старуха", "пенсионер", "теперь никто", "никчемный балласт для человечества" [9]. Это самообесценивание – одно из главных препятст-

вий для актуализации и совершенствования резервных возможностей стареющего человека.

Особенности психологического развития в поздние годы

Итак, в период наступления поздней зрелости субъект встает перед необходимостью справиться с множеством нетривиальных, новых для него жизненных проблем, связанных с изменением его социального положения, с ролевой неопределенностью, с собственными возрастными изменениями. (И это в условиях непрерывных социально-исторических изменений.) Построение нового образа жизни требует от личности значительного напряжения ее адаптивных возможностей, интеллектуальных усилий, мотивации достижения, поиска новых смысловых опор в своем жизненном мире.

Обсуждая возможности, которыми обладают стареющие люди для решения всех этих жизненных проблем, сформулируем наши исходные теоретико-методологические положения:

1. Социально-психическое развитие человека не ограничено какими-то определенными периодами его бытия, оно осуществляется на протяжении всей жизни.

2. В продолжении жизни человек не исчерпывает всех своих резервных возможностей, потенциала своего развития. Можно лишь поддерживать афористически звучащее положение Э. Фромма: человек умирает прежде, чем успевает полностью родиться.

3. Психическое развитие человека настолько многомерно, многоформно и многонаправленно, что практически невозможно выявить все его проявления, качества и возможности. Пол Балтес, известный представитель Life-Span Psychology – психологии всей продолжительности жизни, справедливо пишет, что точный диапазон и механизм индивидуальных возможностей принципиально неопределимы, они могут быть очерчены только приблизительно [14, с. 345].

4. Процесс развития отнюдь не сводится к одному поступательному развитию, росту и повышению эффективности субъекта во всех областях его жизни. Развитие есть единство разных типов изменений, одиночных и системных, преходящих и стабильных, позитивных и негативных.

5. Одновременно со спадом психических возможностей происходит и их обогащение; инволюционные изменения сочетаются с новообразованиями прогрессивного характера, направленными на преодоление деструктивных явлений в геронтогенезе. По словам Балтеса, каждое продвижение в развитии приносит как новые адаптивные приобретения, так и утрату некоторых

прежних способностей [14; 15, с. 341]². В русле life-span психологии выдвинуто весьма продуктивное положение, которое особенно эвристично при изучении поздней зрелости: в динамическую структуру развития могут включаться процессы, которые берут начало не на ранних этапах онтогенеза, а в более поздние периоды жизни человека. Есть основания полагать, что новые линии развития порождает не возраст сам по себе, а богатство жизненного опыта, глубина и полнота его осмысливания человеком в сочетании с масштабностью пережитых социально-исторических событий.

7. Личностно-психологическое развитие человека происходит разными темпами и достигает разного уровня в различных областях социальной действительности. Соответственно соотношение утрат и приобретений оказывается различным в разные периоды старения человека.

8. Успешность личностного и социально-психологического развития человека во все периоды жизни (и особенно в поздние годы) зависит от того, насколько он сам выступает субъектом, создателем условий своей жизни.

Особенности интеллектуального развития в поздние годы. Проблема мудрости

В области геронтопсихологии эти обобщенные положения конкретизируются в своей значительной части в русле когнитивного направления. Психологи изучают состояние и изменения интеллекта, мышления, памяти, восприятия пожилых и старых людей. Интеллект человека продолжает развиваться на протяжении и средней, и поздней зрелости. Мышление при этом становится все более диалектичным (К. Ригель) [19]. Любопытно, что стандартные тесты неизменно показывали, что интеллект в поздние годы снижается: пожилые люди выполняют тестовые задания медленнее, чем молодые, даже в том случае, когда от участников эмпирических исследований требуется лишь дать ответ “Да” или “Нет”.

² До сих пор психологи, изучающие периоды детства, юности, ранней зрелости, делают акцент на выявлении позитивных новообразований, психических приобретений растущего человека. Проблема же претерпеваемых “утрат” до сих пор не только не разработана, но даже не поставлена. Между тем, уже маленький ребенок, овладевая названиями нескольких предметов, утрачивает невозвратимую целостность восприятия мира. Обучаясь действовать с предметами, он именно их помещает в фокус сознания, оставляя за пределами поля сознания – как незначимую – массу иных объектов. У взрослого человека структура его жизненного мира несравненно беднее окружающей природной и социальной действительности. При этом теряется непредвзятость, особая пронизательность, нескорректированная оценка социальных ситуаций и общающихся с детьми людей. Справедливо говорит К. Юнг об “уменьшении личности” человека в результате овладения им социальными ролями.

или сделать выбор из предложенных вариантов ответа. Дальнейший анализ позволил выявить значение разных личностных установок при решении тестовых задач молодыми и старыми “испытуемыми”. Пожилые люди стремились к точности, аргументированности, взвешенности своих ответов, в то время как молодежь пыталась угадать правильный ответ, или как можно скорее выполнить задания. Эти данные показывают, насколько актуальна проблема изучения самого процесса решения тестовых задач. По результату нельзя судить о качестве интеллекта субъекта.

Нельзя не принять во внимание выводы некоторых исследователей (D. Kausler, T. Salthouse) о том, что результаты лабораторных экспериментов расходятся с данными, полученными при изучении пожилых людей в их повседневной жизни. Ссылаясь на эти данные, Н.Х. Александрова предполагает, что в лабораторных экспериментах исследуются когнитивные процессы, нерелевантные реальной жизни людей [1]. Напомню интереснейшие данные Н.Н. Поддьякова, повторившего опыты Ж. Пиаже на сохранение массы. В лаборатории выводы Пиаже подтверждались: в житейских условиях масса при изменении ее формы воспринималась неизменной.

Сам по себе феномен “ухудшения с возрастом интеллекта” не может не вызвать определенного замешательства. Люди почтенного возраста обладают огромным жизненным опытом. Им пришлось решать множество сложных и важных проблем в разных областях жизни. Они были заинтересованными свидетелями того, как другим удавалось справиться с безвыходными, казалось бы, ситуациями. Почему же этот богатый опыт не полностью используется пожилыми людьми в тестовых ситуациях? Есть основания предполагать, что жизненный опыт существует у человека в разных формах – актуальной и потенциальной. В процессе взаимодействия субъекта со значимыми для него и часто встречающимися ситуациями приобретаемые знания, интеллектуальные умения, способы ориентации и осмысливания жизненных задач закрепляются, расширяются и складываются в *хорошо организованную структуру*, облегчающую извлечение нужных ее компонентов. Такова *актуальная сфера жизненного опыта*. Но человеку приходится действовать и в малозначимых для него обстоятельствах, расположенных на периферии его собственного жизненного мира. Приобретаемые в результате знания, неожиданные интеллектуальные находки, функционируя на уровне подсознательного, оказываются слабо связанными друг с другом. Вместе с резервными возможностями личности, они, выражаясь термином К. Юнга, включаются в содержание темной стороны психического. Это *потенциальная сфера* жизненного опыта. Зарубежные психологи, работающие над проблемами ге-

ронтопсихологии, назвали эту область “зоной ближайшего развития пожилых людей”.

Проблема выявления резервных возможностей представителей поздней зрелости, преобразования их в операциональное, “рабочее” состояние слабо разработана в геронтопсихологии. Для продвижения этой проблемы можно прибегнуть к гипотезе, выдвинутой в общей психологии развития: важным условием перехода личности на новый уровень развития является ее функционирование в ситуациях, требующих предельного напряжения ее содержательно-смысловых и энергетико-динамических сфер. Эта гипотеза находит свое подтверждение применительно к когнитивной сфере человека. Когда пожилым людям предъявлялись обычные тестовые задания, испытуемые показывали невысокие результаты. Но парадоксальным образом, при предъявлении очень трудных задач, находящихся на грани адаптивных возможностей человека, этим людям удавалось с ними справиться. У них актуализировались, казалось бы, прочно забытые пласты прошлого опыта и формировались новые структуры психических умений [6].

Есть основания предполагать, что не у всех представителей поздней зрелости прием “погружения в трудности” окажется эффективным. Существенным, а может быть, решающим условием выступают личностные установки людей, такие, как их вера в себя и не утраченный высокий уровень притязаний. А. Бандура, создатель социально-когнитивного подхода к личности, на основе обобщения эмпирических исследований приходит к выводу, что на изменение когнитивного функционирования более глубоко влияют социально-когнитивные факторы, нежели биологическое старение человека, и это влияние, по его словам, продолжается вплоть до самого позднего возраста, когда начинает иссыхать физическая система [13]. Главным залогом успешной работы интеллекта Бандура считает убеждение человека в своей эффективности. Между тем негативные социальные стереотипы, “озвученные” СМИ, лишают стареющих людей веры в свои познавательные возможности. Личность отторгает от себя трудные задачи, ищет приемы их избегания.

Новая проблема возникает, если учесть, что интеллект человека имеет, по крайней мере, две формы функционирования. Психологи выделяют флюидный (текущий) и кристаллизованный интеллект³.

³ Флюидный интеллект рассматривается как способность человека приобретать совершенно новые знания, быстро и надежно запоминать получаемую информацию, воспринимать новые связи и отношения. Кристаллизованный интеллект обычно определяется с привлечением понятия умений. Это умения анализировать проблему, делать выводы на основе накопленных знаний и опыта [6].

Исследователи придерживаются того мнения, что флюидный интеллект дан человеку природой. Кристаллизованный же интеллект – продукт, главным образом, обучения, усвоения, упорядочения. В отличие от флюидного интеллекта, который начинает снижаться с возрастом, кристаллизованный развивается на протяжении всей жизни человека, достигая качественно новых уровней. В таком случае есть все основания утверждать, что пожилые и старые люди – вопреки сложившемуся в социуме, да и в психологии мнению – до поздних лет сохраняют способность к обучению и переучиванию. Действительно, современные исследования подтверждают оптимистический подход к представителям поздней зрелости. Согласно данным, приводимым П. Балтесом, пожилые люди в возрасте от 60 до 80 лет после короткой тренировки достигали такого же уровня выполнения тестовых задач, что и молодые испытуемые [14, 15]. В 90-х гг. XX столетия был проведен цикл исследований, доказавших наличие позитивных новообразований у людей на поздних этапах жизни. Нашла подтверждение идея, разработанная К. Ригелем еще в 1976 г., о растущей диалектичности мышления человека, особой способности, выходящей далеко за пределы формально-логического интеллекта [19].

На рубеже 90-х гг. внимание ученых оказалось направленным на вершинное образование интеллектуального развития человека – феномен мудрости. Одним из первых проблему мудрости, по существу, поставил в своей последней работе (1986 г.) Э. Эриксон. Выделяя основные качества личности (Эго) на разных этапах, он назвал новообразование заключительной стадии развития личности интегрированностью. Позднее высокая адаптивная способность субъекта получила у него название “мудрость”. Эриксон, однако, не раскрыл структуру мудрости.

Крупный вклад в исследование строения психологической структуры мудрости и ее приуроченности к определенным периодам бытия человека вносит Балтес со своими сотрудниками [21]. Он определяет это психологическое образование как экспертную систему знаний о фундаментальной прагматике жизни, фундаментальных жизненных вопросах (matters). Балтес выделяет такие критерии мудрости: богатое, хорошо организованное, фактуальное и инструментальное (procedure) знание; контекстуализм – знание о разных жизненных контекстах в данном обществе (социальное знание); релятивизм – знание о существовании различных систем ценностей и разных приоритетах – и, наконец, признание того, что в жизни существует неопределенность (uncertainty), непредсказуемость и умение справляться с недоопределенными ситуациями. На более конкретном уровне мудрость предполагает исключительную проницательность, порождение продуктив-

ных (good) суждений, надежных (good) советов, касающихся важных жизненных вопросов, адекватную интерпретацию трудных ситуаций⁴.

Балтес, а вслед за ним и другие психологи склонны относить мудрость к предметно-содержательному знанию, иными словами – к кристаллизованному интеллекту и предполагают, что эта форма интеллекта может совершенствоваться или даже впервые появляться в период поздней зрелости. Для выяснения вопроса о связи мудрости с возрастом человека Балтес провел эмпирические исследования, принесшие весьма любопытные результаты. В экспериментах участвовало 60 человек, разделенных на три группы: ранняя зрелость (25–35 лет), средняя зрелость (40–50 лет), поздняя зрелость (60–81 год). Им предстояло решать задачи на планирование жизни персонажами разного возраста. Задачи были двух типов – нормативные (имеющие одно правильное решение) и ненормативные (участники эксперимента должны были сами сконструировать решение). Естественно, что экспериментаторы применяли метод поперечных срезов, значительно затруднивший интерпретацию полученных данных. Дело в том, что “испытуемые” относились к разным когортам, т.е. испытывали на себе влияние разных общественно-исторических условий. Балтес хорошо осознает эту методологическую погрешность, поэтому говорит о “возрастно-когортных различиях” между группами испытуемых.

Различия эти таковы. Во-первых, из 240 полученных протоколов только 11 (5%) были оценены как свидетельства мудрости⁵. Во-вторых, представители ранней и средней зрелости обнаружили мудрость при решении трех из четырех предъявленных задач. У “старших” же преимуществами были при решении ненормативной, специфической для их возраста задачи (возраст фигурирующего в ней персонажа был сходен с возрастом испытуемых). Конечно, Балтес выделил лишь одну, хотя и весьма существенную составляющую мудрости – планирование жизни. Исследование других димензий может принести и другие результаты. Тем не менее, полученные им результаты должны быть предметом осмысливания и интерпретации. Несомненно, что мудрость не является чисто когнитивным образованием, возникающим лишь в пору поздней зрелости. Есть основания предполагать, что мудрость связана с приобретаемым человеком большим объемом

знаний о жизни людей в разных областях общества, об их взаимоотношении, о практике жизни.

Но в гораздо большей степени умудренность порождается *качеством жизненного опыта* как особого психического достижения субъекта. Человек может пережить много общественно-исторических изменений и потрясений, оказаться свидетелем и участником самых разнообразных событий – и все-таки не приобрести богатый жизненный опыт. Этот опыт не является самостоятельным осадком происшедшего с ним и вокруг него во внутреннем мире личности. Личность должна понять смысл случившегося, определить его значимость для себя и других, осознать, спрогнозировать возможные последствия событий. Человек должен понять, что услышав, узнав, увидев происшествие, экстраординарное стечение обстоятельств и т.п., он тем самым оказался внутри происшедшего и от его оценки, отношения, психических состояний и действий зависит “судьба” события: будет ли оно интегрировано в систему жизненного опыта и категоризировано в нем, или с оценкой “мало значимое” попадет в периферийные области сознания. От уровня активности субъекта зависит, будет ли его жизненный опыт скудным или богатым и разносторонним, т.е. станет ли он основанием развитого фактуального и инструментального знания в структуре мудрости.

Если у человека развита способность глубоко проникать в суть жизненных проблем, понимать неоднозначность последствий тех или иных событий и собственных поступков, улавливать индикаторы грядущих перемен, убедиться в существовании неполной предсказуемости действий, поступков и взаимоотношений людей; если он обладает хорошо организованным массивом тех знаний в определенных областях жизни, которые ему необходимы в определенные возрастные периоды, такой человек может проявлять качество мудрости уже на этапе ранней зрелости. Богатая практика жизни, порождающая обширный жизненный опыт (знания и умения), лежащий в основе мудрости, погружает личность в систему моральных, эстетических, гражданских, религиозных и прочих духовных отношений и ценностей, которые становятся достоянием личности. В таком случае мудрость оказывается не чисто когнитивным образованием. Она знаменует скорее высокий уровень развития целостной личности.

Исследования, проведенные в школе Балтеса, действительно привели психологов к выводу о том, что мудрость является сочетанием ума и “добродетели”, которая понимается как закрепленная в характере потребность и способность действовать во имя благополучия ближайшего и отдаленного социального окружения: советовать, каким образом найти выход из трудной ситуации,

⁴ Ориентируясь, в основном, на краткое определение мудрости: “Мудрость – это экспертная система знаний, ориентированная на практическую сторону жизни и позволяющая выносить взвешенные суждения и давать полезные советы по жизненно важным вопросам” [6, с. 852–853].

⁵ По мнению Балтеса, люди, не порождающие мудрые ответы, тем не менее способны дифференцировать решения по параметру мудрости.

удержать от неразумного поступка, установить доброжелательные межличностные отношения.

Нужны, конечно, масштабные исследования, позволяющие раскрыть психологическую структуру мудрости и выявить предпосылки ее формирования. В связи с этой проблемой есть основания выдвинуть предположения о том, что условием становления человека мудрым, а, следовательно, способным обеспечить себе благополучную старость, является его позитивное отношение не только к окружающему миру, но и к самому себе. Трудно представить человека, который мог бы дать дельные советы окружающим, выступать арбитром в их спорах, помогать в решении трудных жизненных проблем и при этом не быть уверенным в себе, не обладать самоуважением. Психологи показывают, что вера в себя, в свою самоэффективность, неременное условие – при прочих равных условиях – высокой интеллектуальной продуктивности. Нам уже приходилось ссылаться на теоретические и экспериментальные работы А. Бандуры: учащиеся колледжа с равным коэффициентом интеллекта, преуспевающие в учебе, показали разные результаты при решении тестовых заданий, аналогичных тем, которые предъявлялись студентам на экзаменах. Изучение личностных особенностей учащихся обнаружило, что продуктивнее и быстрее решали задачи те юноши, которые обладали уверенностью в себе. У ребят же, неуверенных в своих возможностях, результаты были хуже [13].

Сформировавшееся на протяжении жизни такое личностное качество, как вера в себя, уверенность в своей самоэффективности позволяет представителям поздней взрослости адаптироваться к непривычным для них условиям окончания профессиональной жизни и к собственным возрастным изменениям.

Психологические условия благополучного старения и некоторые стратегии преодоления трудностей поздних лет жизни

Многие старые люди, особенно мужчины, настолько отождествляют свою целостную личность с выполняемыми ими социальными ролями (т.е. с Персоной (К. Юнг) или с Персонажем, по П. Жанэ), что после отставки или перехода на пенсию у них возникает чувство резкого социально-психологического “падения”, или даже деперсонализации. По свидетельству В. Франкла, такое же чувство самообесценивания появлялось у заключенных в фашистских концлагерях, где им приходилось жить в нечеловеческих условиях и изо дня в день слышать, что все они – люди низшей породы. Узники учили перечеркивать свое прошлое и жить настоящим, растаптывающим их человеческое достоинство. Применительно к этим условиям Франкл сформулировал один из

важнейших принципов логотерапии. Человек должен научиться придавать значение тому, кем он был и что сделал, а не тому, кем он является в настоящее время [10]. Иными словами, субъект должен сохранять, утверждать и развивать свою идентичность, не забывать, что он продолжает существовать в созданных им предметах материальной и духовной культуры, в воспоминаниях людей, общавшихся с ним, в своих детях и внуках.

Позитивная, хорошо организованная, устойчивая идентичность помогает старым людям сохранять самоуважение, высокую самооценку, чувство достоинства и, главное, – желание и способность в поздние годы вести социально активную жизнь, участвовать в посильных формах трудовой деятельности. Положительное значение прежней идентичности в поздние годы показано в экспериментах М. Либермана и С. Тобина. Их выборка включала 600 человек в возрасте от 70 до 80 лет. Все они отличались плохим здоровьем, а между тем обстоятельства вынудили их изменить свой образ жизни в неблагоприятном направлении (переселение в интернат). В ходе исследований по критерию успешности приспособления выделились две группы: 1) легко и успешно адаптировавшиеся к новым условиям жизни и 2) с трудом приспособляющиеся к изменившимся обстоятельствам. Оказалось, что представители первой группы сохранили свою прежнюю идентичность, чувство достоинства и автономии. Люди же, вошедшие во вторую группу, не могли приспособиться к пребыванию в интернате. Необходимость жить в интернате как бы перечеркнула их прежнюю жизнь. Они чувствовали себя глубоко уязвленными и новым образом жизни, и своей старостью [17].

Вопрос о способах интегрирования субъектом своей жизни и формирования позитивной (или негативной), хорошо организованной или “рыхлой” идентичности выходит за рамки этой статьи. Вместе с тем представляется целесообразным указать некоторые условия сохранения личности своей идентичности в самые поздние годы и в самых неблагоприятных обстоятельствах. Часто центром устойчивой позитивной идентичности является один, пусть краткий отрезок жизни, насыщенный большой социальной и личностной значимостью. Так, ветераны Великой Отечественной войны и в свои поздние годы чувствуют себя героями-победителями, стремятся участвовать в различных общественных мероприятиях, заниматься посильным трудом.

Было бы, однако, большим упрощением считать, что сохранение прежней позитивной идентичности само по себе устраняет острые конфликты, характерные для людей, вступивших в период старости. Первый конфликт связан с потерей отставниками или пенсионерами важных

для них социальных ролей, места в обществе. Сильное отождествление себя с прежним статусом приходило в противоречие с необходимостью дистанцироваться от него. Различные способы разрешения такого конфликта еще предстоит изучить. Конфликт смягчается, когда субъект заранее начинает овладевать новой социальной ролью, не требующей привычного высокого напряжения, вырабатывает умение адекватно соотносить свое “хочу” и “могу”. Крайг приводит совет 90-летней женщины – практикующего врача-психиатра, которая рекомендует создавать для пожилых людей новые сферы деятельности. Работа эта, однако, не должна вызывать напряжения, соревновательности. Исполнителей не должен также тяготить груз непосильной ответственности [6]. По данным отечественных психологов в ряде интернатов для престарелых практикуется вовлечение их в активную социально значимую деятельность (дежурить у телефонов, читать газеты ослабленным больным, морально поддерживать людей, находящихся в депрессивном состоянии и т.д.) [9]. Другая трудная ситуация в поздние годы связана с резким изменением внешнего облика человека, а точнее – его телесного бытия. Дело в том, что в переживаемую и осознаваемую идентичность личности самым существенным образом включается такая “ипостась” человека, которую Б.Г. Ананьев назвал индивидуальными его свойствами.

Человек на протяжении долгих лет взрослости настолько идентифицируется с формой своего телесного бытия, что ее изменение в старые годы переживает как частичную потерю своей тождественности, как незаслуженный удар судьбы, искажающий его личность. Особенно болезненно изменения своего внешнего облика переносят женщины. Их чувства выражены в стихотворении Р. Баумволь “Старость” [4, с. 115]:

Пред грозным ликом старости своей
Стою беспомощным ребенком.
И голосом, испуганным и тонким,
Молю ее – Не бей меня, не бей!
Она глядит из зеркала, страшна,
И я руками, словно от удара,
Стараюсь заслонить лицо. Но кара
Ждет неминуемо. А в чем вина?

Острота переживания людьми в поздние годы своих негативно изменившихся индивидуальных свойств зависит от того, какое место в системе ценностей, в смысловой сфере личности, в способе осуществления жизни, занимает их “тело”, их психотелесное бытие. У определенного числа людей свойственный им внешний облик и физические данные тесно связаны с требованиями высоко значимой для них профессиональной дея-

тельности (спортсмены, артисты цирка и т.д.), которым приходится менять профессию в результате старения. Успешнее совладают с такой ситуацией актеры, преданные своему делу. Значительное изменение внешнего облика заставляет их менять свое амплуа (переход от ролей блистательных героинь к ролям старух). Но лежащее в основе их сценического искусства мастерство перевоплощения в любую иную личность облегчает преобладание “духовного” над “телесным”. Разумеется психотелесное бытие личности никогда не осуществляется отдельно от ее духовного основания. Но у многих людей позитивные особенности этого бытия могут занимать ведущее место в поле сознания, в области осознаваемого. Свежесть молодости, выраженная женственность, красота, грация, обаятельная экспрессивность юного лица, отменное здоровье и сила могут переживаться как высшие ценности, определяющие чувство идентичности личности. При пониженной значимости иных ценностей утрата “психофизических” преимуществ выступает экзистенциальной трагедией стареющего человека. Однако и при наличии ценностей, определяемых любимым делом и благополучным семейным положением, понижение уровня витальности, увядание нередко влекут тягостные переживания. Дело в том, что в сознании социума закреплены возрастные мерки человека. Общество весьма чувствительно к незаметным для самого субъекта признакам его возраста. Эти признаки интерпретируются окружающими как проявления снижения уровня психического функционирования.

Стареющий человек, как правило, чувствует изменившиеся ожидания, требования и оценки. Если он не выработал собственные критерии оценки себя, не научился дистанцироваться от мнений окружающих, не утвердился в своей идентичности, он начинает “приглядываться” к себе, гиперболизировать обычные промахи, контролировать автоматически выполняемые действия, пытаться осознать мыслительные процессы. По существу, человек занимается саморазрушением, дезорганизацией сознания, и тем самым подтверждает пониженную социальную оценку. Для преодоления такого порочного круга субъекту требуется мужество, изобретательность и, главное, изменение отношения к себе. Он должен ориентироваться на свои достижения и успехи, одобрять себя за решение трудной проблемы, не корить себя за ошибки, а считать их следствием своей способности экспериментировать, рисковать. Субъект должен уметь подняться над собой и относиться к себе как к младшему брату (сестре), почаще одобрять “его”, верить в “него”, учить компенсировать неизбежные “утраты” позитивными “приобретениями”.

Главной же заботой человека в поздние годы должны быть развитие духовной сферы личности –

движение в пространстве глубинных смыслов бытия отдельного человека и человечества, понимание уникальности каждого индивида, его незаемности. Уровень духовного развития человека накладывает особый отпечаток на его поведение, способ обращения не только с другими людьми, но и со всем тем, что создано человеком и проявляется во всем его внешнем облике. Значительно изменившиеся с возрастом черты такого человека интерпретируются теперь как индикаторы его возвышенности, благородства, надежности. Существует любопытная параллель между восприятием окружающими людьми духовности и мудрости: люди, сами не способные породить мудрые мысли, выносить безошибочные суждения, прекрасно распознают мудрого человека. Точно так же богато развитая в духовном отношении личность обладает притягательной силой и для людей с невысоким уровнем духовности.

Некоторые психологические способы совладания с трудностями в поздний период жизни

Годы поздней взрослости можно причислить к одному из самых трудных этапов жизни человека. Конечно, в это время субъект сталкивается с тяжелыми ситуациями, характерными и для иных "сезонов" жизни. Но на них накладываются "нагрузки", характерные только для заключительных жизненных стадий. В некоторых отношениях положение старых людей сходно с условиями жизни неизлечимо больных. Утешительная максима "время все лечит" в обоих случаях неприменима. Об остром ощущении крайней ограниченности времени и пространства жизни сообщали также заключенные фашистских концлагерей. Подавляющее большинство представителей этих групп делают выбор в пользу жизни и должны организовывать ее.

Поскольку проблема преодоления трудностей в поздние годы почти не разработана, можно обратиться к опыту жизни людей в сходных экзистенциальных условиях. Речь при этом пойдет и о приемах частичного, временного совладания с трудностями, о способах достижения некоторой передышки, облегчения.

Крайне важным фактором благополучного старения и старости является продолжение человеком своей профессиональной деятельности. Даже занятие ею в неполном объеме позволяет личности совершенствоваться в профессиональном плане и утверждаться в плоскости своей идентичности. Перед личностью не встает задача изменения образа жизни – снятия неопределенности. Пространство ее жизненного мира не сужается, сеть межличностных связей может расширяться, сохраняется позитивная самооценка. Характерно, что люди, активные и продуктивные в

области своей профессиональной деятельности, как правило, преданно и серьезно занимаются хобби. И это любимое занятие иногда становится их профессиональным делом, заменяющим в поздние годы прежнюю профессию. Всякая профессия является особым способом проявления и закрепления личности в окружающем ее предметно-социальном пространстве. Овладевая новой профессией, человек расширяет зону своего присутствия в бытии и обретает чувство своего продолжающегося роста.

Первоочередная задача, стоящая перед человеком, не подготовленным к завершению своей основной профессиональной деятельности, заключается в том, чтобы найти способ, выражаясь словами Эриксона, своей генеративности в материальной или духовной сфере (наставничество, воспитание новых поколений, занятия в природоохранной области и т.д.). Любая порождающая деятельность устраняет состояние неопределенности путем выработки новых смыслов и значений предметного и социального мира. Решение такой задачи требует значительного напряжения психических сил человека. Но принимаемые усилия побуждают личность использовать свой не только актуальный, но и потенциальный жизненный опыт, который, как выражаются зарубежные психологи, образует "зону ближайшего развития" пожилого человека. Таким образом, индивид и в поздние годы может быть субъектом своего развития, способным контролировать складывающиеся обстоятельства и управлять ими.

В настоящее время накапливается все больше экспериментальных данных о способности старых людей адаптировать к себе условия своей жизни. Психологи опровергают высказанное в 70-е гг. мнение об универсальном снижении личностного контроля с возрастом. Показано, что опыты, на которых основывалось это мнение, не учитывают весьма значительные индивидуальные различия между "испытуемыми". Есть основания считать, что существенные различия в способности старых людей заново организовывать и структурировать свою жизнь следует искать в особенностях всей прошлой жизни человека. Период старения и старости – логическое продолжение пережитых периодов. Переживаемые в старости большие психологические перегрузки и сложные проблемы заостряют проявление личностных позиций, степень уверенности в себе, умение оптимизировать условия жизни, гибко менять планы и т.д. Проблема связи поведения человека в поздние годы с типом его предыдущей жизни нуждается в фундаментальной разработке, но некоторые эмпирические материалы вносят вклад в ее решение. Вот лишь один конкретный пример.

Женщина, много лет выполнявшая рутинную канцелярскую работу в одной крупной фирме и гордившаяся

яся принадлежностью к ней, крайне тяжело переживала свой выход на пенсию. Она не пыталась найти иную работу и перестроить свою жизнь. Она просто психологически отвергла факт потери своей социальной роли. Каждое утро она “уходила в офис”, а вечером возвращалась домой. Попав в интернат, она и там продолжала носить в сумочке бумажки – “письма для рассылки” и все происходящее интерпретировала в соответствии со своей прежней идентичностью: прислушивалась к разговорам медсестер и негодовала “Опять девушки-машинистки занимаются болтовней” [6]. Это крайний случай отказа от принятия альтернативного жизненного пути.

Но многие старые люди также испытывают большие трудности при необходимости принять более или менее ответственное решение по жизненно важным вопросам. В этих случаях может оказать помощь прием, который В. Франкл назвал категорическим императивом логотерапии: субъект должен вести себя так, как если бы он жил второй раз, т.е. вообразить, что его теперешнее настоящее уже является прошлым, и в этом прошлом он поступил так, как собирается поступить сейчас, но его решение оказалось неправильным. Следовательно, нужно весьма основательно обдумать возможность и других решений.

Структурируя свой новый образ жизни, личность должна мысленно оперировать не только настоящим и прошлым временем, но также настоящим и будущим (прогнозируемым). Ей следует направить свои усилия на расширение границ настоящего за счет будущего. В психологическом, виртуальном будущем субъект располагает свои замыслы, намерения, цели, планы, предполагаемые события. Все эти образования обладают сильными мотивационным потенциалом, который насыщает структуру настоящего. Кроме того, они порождают поисково-исследовательскую активность личности, направленную на установление значения для реализации целей различных объектов жизненного мира человека. Аналитическая деятельность направлена и на содержание центральных и периферических областей сознания. Происходит дальнейшее развитие личности.

В представлении старых людей будущее занимает лишь небольшую часть их личностного пространства. Они ставят весьма немногочисленные, едва выходящие за пределы настоящего цели. Тем самым возможности их личностного роста обедняются. Поэтому окружающие должны побуждать представителей поздней зрелости ставить и кратковременные, и долговременные цели, не избегать сложных жизненных проблем, но прилагать усилия для их решения. В таком случае будущее как бы вторгается в настоящее и увлекает его за собой.

В тех случаях, когда настоящее для человека очень тягостно, он может прибегнуть к “оперированию” своим психологическим прошлым и анти-

ципируемым будущим. К такому приему обращался, находясь в Освенциме, Франкл и некоторые его товарищи по заключению. Сам он вызывал в памяти образ своей горячо любимой жены и подолгу беседовал с ней. В другие моменты он воображал, что стоит на университетской кафедре и рассказывает студентам о том, что ему пришлось пережить. Эти психологические приемы делали менее реальным тяжелое настоящее, оно как бы тускнело. Наступало временное облегчение, актуализирующиеся мажорные эмоции помогали бороться с тяжким настоящим. Такие “стратегии” в отличие от механизмов психологической защиты не искажают реальность, которая на короткое время лишь отодвигается, давая некоторую передышку.

В контексте эмоциональной жизни людей в поздние годы логично поставить слабо разработанную в психологии проблему природы и роли отчаяния, а также слез человека в этот период.

Напомним, что Эриксон личностное новообразование последней стадии жизни назвал мудростью, выделив две ее образующих – интегративность и отчаяние. В литературе обычно подчеркивается негативная роль отчаяния как признание человеком своего полного бессилия и безысходности положения дел. Но это лишь одна его сторона. Отчаяние также может тонизировать субъекта, вызывать в нем стенические эмоции. Оно свидетельствует о напряженности психической жизни человека, о глубоких переживаниях по поводу проступков, нереализованных желаний, тупиковых ситуаций. Отчаяние может толкнуть субъекта на самый смелый, казалось бы, не имеющий разумного основания поступок, единственно эффективный в данной ситуации. Дело психолога – не допустить перехода отчаяния в депрессию, в попытки избавиться от этого чувства саморазрушительными стратегиями. Хорошо известны и другие приемы совладания с отчаянием – исповедаться, рассказать о своем состоянии другому человеку, даже совсем незнакомому. Однако дать психологический анализ этому феномену я не берусь.

Также нелегко раскрыть психологический (не физиологический!) механизм успокаивающего действия слез – характерной реакции на ситуацию старости определенного типа личности. По критерию произвольности их можно отнести к механизмам психологической защиты, но по уровню осознанности к способам совладания. Франкл неоднократно был свидетелем горьких слез узников концлагерей. Так, один из них, безуспешно пытаясь втиснуть обмороженные, распухшие, изъязвленные ноги в равные ботинки, не мог сдержать судорожных рыданий. Когда по прошествии значительно времени психолог спросил у этого узника, как же он справился с такой

мучительной болью, тот ответил “я выплакал боль из своего организма”. Можно предполагать, что не боль сама по себе (физическая или душевная) вызывает слезы, но чувства, порожденные переживанием боли – чувства незаслуженной обиды. От боли “самой по себе” люди стонут, даже кричат. Слезы же порождаются жалостью к себе, желанием получить утешение от другого, пусть этим “другим” будет сам же страдающий человек.

Описывая ситуации, порождающие такие экспрессивные реакции, Франкл призывает не стыдиться слез, ибо они свидетельствуют о том, что человек проявляет величайшее мужество – мужество страдания [10, с. 173].

Следует сказать еще об одном способе временного облегчения человека от тяжелых переживаний. Это создание им для себя “маленьких радостей” на обыденном уровне жизни. Радости эти могут быть настолько незначительными, что люди даже стесняются рассказывать о них. Мне не раз приходилось слышать признания о возникновении чувств благополучия и облегчения, если в момент душевной пустоты, переживания обездоленности, безрадостного существования появляется возможность полакомиться чем-то вкусным, побаловать себя чашкой ароматного кофе, достать интересный журнал и т.п. И это понятно. Личность – целостна, “духовные” и “материальные” ее потребности интегрированы, у них общее смысловое основание.

Мне уже приходилось рассказывать об эмпирических исследованиях зарубежных психологов, которые спрашивали ученых о том, что они переживают, когда начинают разрабатывать свою новую идею. Многие из них сообщали о возникшем чувстве сытости, о поглощении чего-то аппетитного. Эстетическое чувство возникает не только при созерцании прекрасного произведения искусства, но и при ощущении запаха цветов или духов, при смаковании знатоком тонкого старинного вина и т.д.

Франкл описывает, как возвращаясь в колонне заключенных в барак после изнурительной работы, почти умирающий от голода и холода, он, чтобы не поддаться отчаянию, отламывал от черствой корочки, которую всегда носил в кармане, крошечный кусочек, и принимался его посасывать, наслаждаясь вкусом и запахом хлеба. Так он погружался в мир, в котором царствовали уют, тепло, благополучие и “возвращался” оттуда с новыми силами.

В отличие от таких приемов частичного облегчения личности от своих тяжелых переживаний, в геронтопсихологии выделена обобщенная “стратегия”, называемая дистанцированием. В этом контексте содержание понятия “дистанцирование” отлично от значения такого же термина, фигурирующего в разных психологических теориях. В концепции Эриксона, например, дистанцирование означает самоизоляция человека от мира и причисляется к дезадаптивным “силам”, пагуб-

ным для развития личности. В геронтопсихологии этот термин означает способность человека с большим жизненным опытом подниматься над сложными жизненными обстоятельствами и над собой, посмотреть “прямо в лицо” трудной ситуации, не вступая в ее силовое поле, не позволяя захлестнуть себя неуправляемыми эмоциями, дезорганизующими сознание. Субъект подчиняет себе события своей жизни, отстраняя их от себя, делая объектом осмысления, оценки, преобразования. Он прокладывает нейтральную полосу между собой (субъектом) и выделенным им объектом, которым может оказаться и вся его собственная жизнь. Дистанцирование имеет в своей основе широкое психологическое основание, в которое входит знание неизбежной драматической составляющей жизни, понимание того, что вмешательство иногда может только усугубить ситуацию, что любой ее исход имеет неоднозначные последствия. Психологическое отстранение, обособление позволяет увидеть многомерность тяжелых ситуаций, понизить уровень их серьезности, распознать в них элементы комического. Не без оснований способность к дистанцированию психологи связывают с чувством юмора. Это чувство нередко проявляется даже в экстремальных обстоятельствах, помогая людям скрасить мрачную действительность. Франкл сообщает, что “черный юмор” бытовал у узников концлагерей. По его словам “юмор как ничто иное в человеческой природе может способствовать дистанцированию, способности подниматься над любой ситуацией” [10, с. 147]. Более того, он считает юмор жизнотворческой способностью и пишет, что “увидеть вещи в юмористическом свете – один из важных способов овладеть искусством жизни” [там же]. В психологии высказывается предположение, что чувство юмора – природный дар человека. Возможно, что не все люди в равной мере наделены способностью к этому чувству. Но многое зависит и от условий воспитания и развития личности. Франкл, основываясь на своем огромном жизненном опыте, утверждает, что это жизнеутверждающее чувство можно и должно развивать у людей.

У представителей поздней взрослости добродушное подшучивание над другими и над собственными промахами и неловкостями – индикатор их благополучного старения, признак интеллектуальной гибкости субъекта, сохранения позитивной самооценки и интегративной идентичности. Шутка – защитный барьер против насмешек, недоброжелательных замечаний.

Мы остановились лишь на некоторых психологических способах борьбы людей в их поздние годы с различными жизненными трудностями. Эти способы в настоящее время называют психологическими технологиями. В зарубежной психологии они носят название копингов (coping) или

копинг-стратегий. К настоящему времени ученые выделили уже более ста таких стратегий. Мы проанализировали те психологические приемы совладания с несущими угрозу и порождающими тревогу обстоятельствами, которые не получили должного внимания психологов, сделав акцент на тех из них, которые продуктивны применительно к этапам старения и старости. Конечно, у представителей поздней зрелости действуют и механизмы психологической защиты, которые отличаются от копингов неосознанностью, непроизвольностью, искажением действительности, ограничением степеней свободы личности. Предполагается, что у людей в поздние годы реализуются более зрелые защитные функции эго, которые пропускают травмирующую информацию в сознание, но искажают ее содержание, интерпретируя его в соответствии с неадекватной концепцией мира. При этом у личности могут существовать две прямо противоположные концепции. Это механизмы интеллектуализации, рационализации, изоляции, реактивных образований и другие. Предстоит огромная работа по исследованию состава и типологии психологических защитных механизмов у старых людей, а также их связи с механизмами, "работающими" в более ранние периоды жизни, и с осознанными психологическими технологиями борьбы с трудностями жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выявление психологического своеобразия людей в поздние годы требует изучения развития человека на протяжении всей жизни путем лонгитюдного метода. Метод поперечных срезов не позволяет отчленить возрастные и когортные изменения. При оперировании средними данными не учитываются индивидуальные различия людей, которые предположительно заостряются на этапе поздней зрелости. Поэтому результаты многих работ носят скорее характер гипотез и выступают основой для размышления, обсуждения, анализа. При этом намечаются важные тенденции, противоречащие недавним негативным представлениям о людях в период старения и старости. Есть основания полагать, что развитие и изменение личности происходит на протяжении всей жизни. Сохраняется ее способность быть субъектом своего бытия, устранять ситуацию неопределенности при завершении профессиональной деятельности, создавать новый жизненный мир с изменившейся структурой смыслов и значимостей.

Однолинейная модель развития (прогресс-плато-регресс) уступает место модели многомерного и разнонаправленного развития личности. Даже на поздних этапах развития социально-психологические "утраты" сочетаются с позитивными новообразованиями. На первый план выступает ме-

ханизм компенсации. Продолжается развитие интеллекта, главным образом – кристаллизованного, связанного с осмысливанием и переработкой жизненного опыта, с практикой жизни, ее планированием. Парадоксальным образом качество мудрости не является прерогативой лишь людей позднего возраста. Предстоит полнее изучить функциональную организацию мудрости, ее истоки и предпосылки.

На качество развития в поздние годы существенно влияют внешние и внутренние факторы. Среди внутренних условий особенно важны: сохранение и дальнейшее развитие прежней позитивной, хорошо организованной идентичности, сохранение и реализация своей позиции субъекта жизни, уверенность в себе, рост способности к самоанализу и саморефлексии; способность расширять свое будущее за счет постановки личностно значимых целей, предуготовленности к антиципируемым событиям, умение противостоять навязываемым социумом негативным мнениям. Выявлены некоторые психологические способы (копинги) совладания с трудностями жизни или частичного облегчения себя от тягостных условий в настоящем: мысленное оперирование разными временными периодами своей жизни, мысленное перемещение себя в благополучное прошлое и будущее; умение дистанцироваться от смыслового и энергетического поля тяжелых житейских проблем, создание для себя "маленьких" радостей, позитивная переоценка прошлого в свете трудностей настоящего и другие.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Александрова Н.Х.* Особенности субъектности человека на поздних этапах онтогенеза. Автореф. ... докт. психол. наук. М., 2000.
2. *Алишев Б.С.* Некоторые проблемы системного взаимодействия личности с миром: психологический аспект // Системные исследования в общей и прикладной психологии / Сб. научных трудов. Набережные Челны, 2000.
3. *Аграновский Д.* Любоедская "демократия" // Советская Россия, 18 сентября 1999 г.
4. *Баумволь Р.* "Пред грозным ликом старости моей..." // Новый мир. № 4 (900). 2000.
5. *Владимирова Е.* Старость начинает и выигрывает // Литературная газета. 1999. № 29–30.
6. *Крайг Г.* Психология развития. 7-е международное издание. "Питер", Санкт-Петербург–Москва–Харьков–Минск. 2000.
7. *Краснова О.В.* Стереотипы пожилых и отношение к ним // Психология зрелости и старения. Ежеквартальный научно-практический журнал. Весна, 1998(1). М., Центр геронтологии. 1998.
8. *Краснова О.В.* Круглый стол "Социально-психологические проблемы пожилых людей" // Журнал практической психологии. 1998. № 3.

9. *Максимова С.Г.* Социально-психологические и биологические аспекты жизнеосуществления старших возрастных групп. Барнаул: изд-во Алтайского гос. ун-та, 1997.
10. *Франкл В.* Основы логотерапии. Психотерапия и религия. Санкт-Петербург: "Речь", 2000.
11. *Шахматов Н.Ф.* Принципиальные положения в определении понятия "психическое старение" // Современные вопросы геронтологии и гериатрии / Тезисы V Закавказской конференции по геронтологии и гериатрии. Баку, 1987.
12. *Шахматов Н.Ф.* Психологическое старение. М.: Медицина, 1996.
13. *Bandura A.* Social Foundations of thought and action: A Social-cognitive theory. Prentice-Hall, Inc. / Englewood Cliffs, New Jersey. 1986.
14. *Baltes P.B.* Theoretical propositions of life-span developmental Psychology. 1987. V. 23. P. 611–626.
15. *Baltes P.B.* The aging mind: Potential and limits // Gerontologist. 1993. V. 33. P. 580–594.
16. *Feil N.* The validation Breakthrough. N. Y. Maple-Viel company. 2nd ed. 1994.
17. *Lieberman M., Tobin S.* The experience of old age: Stress, coping and survival. N. Y. Basic Books. 1983.
18. *McCrae R.* Differences age and changes in the use of coping mechanisms // J. of Gerontology. 1989. V. 44. P. 161–169.
19. *Riegel K.F.* The dialectics of human development // American Psychologist. 1976. V. 31. P. 689–700.
20. *Schaie K.W., Willis S.L.* Can adult intellectual decline be reserved? // Developmental Psychology. 1986. V. 22. P. 223–232.
21. *Smith J., Baltes P.D.* Wisdom-related Knowledge: age/cohort differences in response to life-planning problem // Developmental Psychology. 1990. V. 26. № 3. P. 494–505.

PSYCHOLOGY OF OLD AGE: PECULIARITIES OF PERSONALITY DEVELOPMENT IN LATEST ADULTHOOD

L. I. Antsyferova

Dr. sci. (psychology), professor, chief res. ass., IP RAS, Moscow

The methodological and theoretical problems of gerontopsychology and peculiarities of personality in latest adulthood are discussed. It is postulated that personality develops during all life span of a human being. Development is multiform, multidimensional and multidirectional process consisting of positive new formations, psychological loss and compensatory mechanisms. The quality of aging and old age is the result of level of human being development considering a man as a subject of all life span. There are analyzed social and personal factors of successful aging and old age: safety of positive well-organized identity, social activity, self-reliance, ability to keep away from imposed opinions and attitudes, ability to self-reflection. The problems of psychology of wisdom and psychological ways to copy with difficulties of latest years of life are also discussed.

Key words: methodology of gerontopsychology, peculiarities of personality development in latest adulthood, psychological structure of wisdom, ways to copy with difficulties of latest years of life, mental operating with the past, present and future, compensation, distancing, positive significance of despair.