

Федеральное агентство по образованию
Российский государственный
профессионально-педагогический университет
Уральское отделение Российской академии образования

Т.Б. Гершкович

**ТОЛЕРАНТНОСТЬ К СТАРЕНИЮ:
ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ**

Екатеринбург
2005

УДК 316.647.5 (075.8)

ББК Ю 953 я 731

Г 42

Гершкович Т.Б. Толерантность к старению: история и современность: Учеб. пос. для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.С. Глуханюк. Екатеринбург: Изд-во УрО РАО, 2005. 98 с. ISBN 5—9615—0001—2.

Рассматриваются вопросы, связанные с феноменом толерантности к старению. Представлена психологическая характеристика поздних периодов жизненного пути человека, анализируются стереотипы старости, существующие в современном обществе. Описываются формы толерантности и интолерантности к старости, существовавшие в различные культурно-исторические эпохи. Предлагается типология стратегий толерантного освоения возраста. Приводятся технологии формирования толерантности к старению в различных возрастах.

Для студентов и аспирантов гуманитарных специальностей, а также психологов, геронтологов, социальных работников и широкого круга читателей, интересующихся стратегиями толерантного освоения возрастных изменений.

Поддержка данного проекта была осуществлена АНО ИНО-Центр в рамках программы «Межрегиональные исследования в общественных науках» совместно с Министерством образования Российской Федерации, Институтом перспективных российских исследований им. Кеннана (США) при участии Корпорации Карнеги в Нью-Йорке (США), Фондом Джона Д. и Кэтрин Т. МакАртуров (США). Точка зрения, отраженная в данном документе, может не совпадать с точкой зрения вышеперечисленных благотворительных организаций.

Рецензенты:

доктор психологических наук профессор **С.К. Бондырева**

доктор социологических наук профессор **Т.Л. Александрова**

ISBN 5—9615—0001—2

© Российский государственный профессионально - педагогический университет, 2005 г.

© Гершкович Т.Б., 2005 г.

ВВЕДЕНИЕ

Толерантность — один из наиболее обсуждаемых и в то же время противоречивых феноменов современности. Формы толерантности (как и интолерантности) так же многообразны, как и возможные сферы межсубъектного взаимодействия. Если одни формы толерантности изучаются достаточно активно (религиозная, этническая, политическая), то иные, например возрастная, крайне редко попадают в поле исследовательского интереса. Возможно, в регионах, охваченных межэтническими конфликтами или межрелигиозным противостоянием, эта проблема, действительно, отходит на второй план. Но для общества в целом взаимоотношения поколений и толерантность к представителям иной возрастной когорты, носителям иных идеалов и ценностей всегда была актуальна. К сожалению, проблемы возрастной толерантности в научной литературе обсуждаются значительно реже, чем в публицистической и общественно-политической.

Ускорение темпов социально-экономического и информационного процессов привело к тому, что сосуществование и жизнедеятельность смежных поколений протекает в быстро меняющихся исторических условиях. В результате этого у представителей разных поколений более резко различаются уровни образования и социально-профессиональной подготовки, объемы жизненного опыта, культурные и эстетические вкусы, специфические интересы, потребности, ценности, что порождает проблемы гармоничного сосуществования поколений (Тукумцев, Юсупова, 2002). Поскольку вне системы поколений общественная жизнь невозможна, постольку понятна заинтересованность научной и общественной практики в поиске механизмов, гарантирующих поддержание должного единства поколений, хорошее социальное самочувствие пожилых и в целом благоприятную и достойную жизнь в старости. В качестве такого механизма мы предлагаем рассматривать один из наименее изученных аспектов возрастной толерантности, а именно толерантность к старению. Толерантность к старению проявляется как минимум в трех формах.

1. Толерантность к лицам пожилого и старческого возраста со стороны молодого поколения и (или) общества в целом.

2. Толерантность к факту собственного старения лицами пожилого и старческого возраста.

3. Толерантность к своему будущему старению лиц молодого и среднего возраста.

Все перечисленные формы толерантности к старению в равной степени значимы и востребованы как на уровне общества, так и для каждого человека, к какому бы поколению он ни принадлежал. К сожалению, каждой из них соответствуют и проявления интолерантности.

Тем, как общество относится к своим старикам, оно обнажает правду, часто вуалируемую, о своих принципах и целях. Положение пожилых людей требует от общества не просто финансового обеспечения, а знаний их психофизиологических особенностей, потребностей, образа жизни. За последние десять лет повсюду в мире наблюдается падение уважения к старшим. Сегодня мир переживает период восхваления молодежи, молодого общества. С повышением ценности молодых идет обесценивание старости. Старость рисуется для молодежи кошмаром. Часто этой же точки зрения придерживаются и сами пожилые. Старение превращается в болезнь. Современное общество можно по праву назвать преемником шекспировского, где старение расценивается как процесс превращения в нечто негодное, беспомощное. Отчуждение прослеживается не только на ментальном уровне, оно подкрепляется законом, который обеспечивает пожилых людей лишь настолько, чтобы они могли удовлетворить свои первичные потребности, а не быть активными участниками общественной жизни (Красовская, Максимчикова, 2002). В таких условиях встает вопрос о механизмах формирования толерантного к старости сознания у молодежи, предпосылках выбора стратегии толерантного (или интолерантного) освоения возраста самими пожилыми людьми и, наконец, вопрос о возможностях и технологиях формирования толерантности к старению представителей разных возрастных когорт. Ответить на поставленные вопросы — основная цель данного учебного пособия.

Глава 1

ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ К СТАРЕНИЮ

1.1. ТОЛЕРАНТНОСТЬ КАК ФЕНОМЕН СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ПРАКТИКИ

Существование и развитие человеческой культуры убеждает, что терпение (толерантность) в качестве морального основания для построения человеческих отношений сохраняет свою значимость постоянно. При этом толерантность не фигурирует повсеместно в обыденном сознании, хотя законы человеческого мира и требуют выполнения правил корректного поведения. В обширной литературе, посвященной роли этико-культурных ценностей в целом, категория толерантности употребляется, как правило, в качестве сопутствующей. Выделение феномена терпимости в большинстве работ оказывается затруднительным, так как фактический ее механизм описывается с помощью синонимов или операционально.

Интерес к анализу ценностной значимости толерантности вызван не только социальным заказом на современном этапе развития нашего общества, но и поиском универсальных «все-временных» механизмов построения человеческих отношений. Толерантность в истории культуры выполняет функцию идеальной модели формирования взаимоотношений в обществе. Поэтому оказывается закономерным рассогласование между декларативным и действительным, поведенческим вариантом принятия данной ценности (Швачко, 2000).

Проблема толерантности сейчас оказывается предметом внимания многих наук: философии, политологии, религиоведения, социологии, психологии, педагогики, конфликтологии и др. Термин «толерантность», употребляемый в разных научных парадигмах, наполняется ими специфическим содержанием. Так, с точки зрения *этики*, толерантность представляет собой норму цивилизованного компромисса между конкурирующими культурами и готовность к принятию иных взглядов. В *политическом*

плане толерантность — это готовность допускать инакомыслие в обществе. Толерантность с позиций *философии* определяется как мировоззренческая категория, отражающая универсальное правило активного отношения к другому. В *психологии* толерантность определяется неоднозначно: во-первых, как установка либерального принятия моделей поведения, убеждения, ценностей другого, и, во-вторых, как способность выносить стресс без особого труда. В *эволюционно-биологическом* плане разработка концепции толерантности опирается на представление о «норме реакции», т. е. допустимом диапазоне вариантов реагирования, присущих тому или иному виду и не нарушающих его генотипа.

Анализ толерантности можно вести в самых разных системах и с различных позиций. Во-первых, это филогенетические аспекты проблемы. Во-вторых, социогенетические аспекты, представляющие толерантность на исторических перекрестках разных культур. В-третьих, это толерантность в персоногенезе, т. е. в индивидуальном развитии жизненного пути. Наконец, в-четвертых, это педагогические аспекты толерантности (Асмолов, 2000).

Поскольку проблема толерантности междисциплинарная, ее изучение сопряжено с обычными в таком случае трудностями. Понятие «толерантность» имеет слишком широкое толкование. Во многих культурах оно является своеобразным синонимом «терпимости» (от лат. — *tolerantia* — терпение). Общее содержание понятия толерантности не исключает того, что в разных языках в зависимости от исторического опыта народов оно имеет различные смысловые оттенки. В английском языке толерантность (*tolerance*) — «готовность и способность без протеста воспринимать личность или вещь», во французском (*tolerance*) — «уважение свободы другого, его образа мысли, поведения, политических и религиозных взглядов». В китайском языке быть толерантным значит «позволять, допускать, проявлять великодушие в отношении других». В арабском толерантность — «прощение, снисхождение, мягкость, снисходительность, сострадание, благосклонность, терпение, расположенность к другим», в персидском — «терпение, терпимость, выносливость, готовность к примирению» (Асмолов и др., 2001). В русском языке толерантность можно рассматривать в двух аспектах: она понимается, во-первых, как отношение и соотносится со словом «терпимость», а во-вторых, понимается как деятельность, поведение

и соотносится со словом «ненасилие». Таким образом, толерантность является ядром лингвокультурологического поля, в которое входят все слова, семантически и ассоциативно связанные с терпимостью и ненасилием (Михайлова, 2003).

В процессе историко-культурного развития и становления философской мысли категория терпимости (толерантности) претерпевала изменения. Это естественное явление, так как менялось само общество, в основу человеческих взаимоотношений ставились разные идеи. Исследователи толерантности стремятся к тому, чтобы этот термин накапливал разносторонние значения и соответствовал действительности, в которой многообразные проявления нетерпимости требуют новых средств преодоления. Так что «копилка» толерантности постоянно пополняется.

Согласно определению, данному в Декларации принципов толерантности (подписана 16 ноября 1995 г. в Париже 185 государствами-членами ЮНЕСКО включая и Россию), толерантность означает «уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, наших форм самовыражения и способов проявлений человеческой индивидуальности». Это определение, наиболее масштабное, подразумевает терпимое отношение к иным национальностям, расам, цвету кожи, полу, сексуальной ориентации, возрасту, инвалидности, языку, религии, политическим или иным мнениям, национальному или социальному происхождению, собственности и др.

На русский язык с английского Декларация была переведена как «Декларация принципов терпимости». Но понятие «терпимость» не только не отражает полноты понятия «толерантность», но и может быть прямо противоположно ему. Русский глагол «терпеть» имеет негативную окраску: терпение всегда пассивно и означает лишь внешнее сдерживание своего отношения, никак не меняющее самой позиции нетерпимости. Напротив, толерантность толкуется в Декларации как «активное отношение, формируемое на основе признания универсальных прав и основных свобод человека».

Это противоречие отмечают представители разных наук и в частности лингвисты. «При всей семантической близости понятий толерантность и терпимость отождествлять их нельзя, — полагает О.А. Михайлова. — Толерантность, в отличие от терпимости, не оперирует аксиологическими категориями «хорошо —

плохо», она основана на противопоставлении «свой — чужой» (Михайлова, 2003, с. 105).

Толерантность может рассматриваться на разных уровнях проявления: как ценность, принцип, норма или идеал (Комаров, Исаева, 2003). Как *ценность* социокультурной системы толерантность является своего рода внутренним стержнем социально-психологического бытия. Это комплексный феномен, определяющий отношение человека как к себе, так и к окружающему миру. Вне отношения к человеку нельзя говорить о толерантности-ценности. Толерантность-ценность выступает как некий поведенческий ориентир, представляющий собой цель активности личности. Рассмотрение толерантности как *принципа* связано с переводом толерантности в статус руководящей идеи, основного положения, внутреннего убеждения, определяющего деятельность человека. Довольно часто идеи, находящиеся на уровне принципа, обеспечивают согласие в социальных группах. Толерантность как *норма* позволяет усилить упорядоченность социальных взаимодействий, точно обрисовать выполнение выработанных человечеством правил. На этом уровне толерантность отражает позицию личности в данной ситуации, ориентированную на конкретные образцы поведения, обобщенные принципы деятельности. Самый высокий уровень проявления толерантности личности — наличие толерантности как *идеала*. Толерантность, отмеченная идеальным проявлением, отражает совершенный образец. Это главный критерий в решении практически любых вопросов, это самый действенный стимул поведения и деятельности личности.

Рассмотрим специфику изучения толерантности в рамках философии, педагогики и психологии.

При *философском осмыслении* толерантность анализируется в рамках проблемы «Я и Ты», в аксиологическом и деятельностном аспектах. В контексте первого подхода толерантность выступает способом преодоления разъединенности людей, вызванной отчужденным характером отношений в обществе, посредством достижения душевного и духовного единства. В данном проявлении толерантность обнаруживает свою сложную, диалектически раздвоенную сущность: как феномен душевности она выступает в форме эмоционально-чувственных переживаний, тогда как в сфере духовного толерантность характеризует рационально осмысленное содержание ценностного сознания индивида. В аксиологическом аспекте толерантность предстает в каче-

стве общечеловеческой ценности, которая на данном этапе общественного развития имеет тесную связь с институтом прав и свобод человека.

Деятельностный подход заключается в анализе толерантности в аспекте общения, в котором толерантность выступает явлением, определяющим становление процесса общения и его результат. В данном проявлении толерантность представляет собой начало и способ процесса общения, целью которого выступает достижение духовной общности взаимодействующих индивидов (общности интересов, ценностей, установок путем сотрудничества, диалога, компромисса).

Этический срез проблемы толерантности подчеркивает близость данного феномена с понятиями плюрализма и ненасилия и закладывает основу для лично ориентированного подхода в педагогическом анализе явления, поскольку определяющее значение в этическом аспекте имеет трактовка толерантности как моральной добродетели, состоящей в сознательном отношении к Другому как к свободной равнодстойной личности.

В рамках педагогики толерантность предстает комплексным личностным качеством, подлежащим целенаправленному формированию в ходе процессов обучения, воспитания и самовоспитания и состоящим в высоком уровне знаний, умений и навыков уважительного отношения к Другому в ходе межличностного взаимодействия и общения; владении нравственными принципами и приемами общения; способности к целостному восприятию Другого с пониманием его отличительных характеристик как проявлений его индивидуальности и неповторимости; в готовности к критическому диалогу с Другим; в отказе от претензий на собственную непогрешимость и исключительность; способности к компромиссу и готовности частично поступиться собственными интересами для преодоления и предотвращения конфликта; способности к критическому отношению к себе как к Другому для дальнейшего личностного самосовершенствования (Комогов, 2000).

Анализ психологических аспектов проблемы толерантности приводит к ее пониманию как психологической установки, представляющей собой познавательную, эмоциональную и волевую готовность индивида к поиску объединяющих его с взаимодействующим субъектом (значимым Другим или Другими) характеристик — чувств, представлений, ценностей и т. д., а также пониманию толерантности как осознанной идентификации образа Я и

претворенного в сознании индивида образа Другого на основе интериоризованных этических принципов общения для преодоления конфронтации и индифферентности (Петровский, 1996).

С.Л. Братченко, обобщив многочисленные работы в области межличностной толерантности, сформулировал исходные идеи и подходы психологии толерантности.

1. Толерантность не является механическим результатом действия каких-либо «факторов» (внутренних или внешних) как таковых; подлинная толерантность — это проявление сознательного, осмысленного и ответственного выбора человека, его собственной позиции и активности по построению определенных отношений (экзистенциально-гуманистический подход).

2. Психологическое содержание толерантности не может быть сведено к отдельному свойству, характеристике — это сложный многоаспектный и многокомпонентный феномен, имеющий несколько «базовых измерений» (диверсификационный подход).

3. В сложной «анатомии» толерантности ее психологической основой и ключевым измерением является личностное измерение толерантности — ценности, смыслы, личностные установки (личностный подход).

4. Среди всех разнообразных видов и форм толерантности основанием общей толерантности человека является межличностная толерантность как особый способ взаимоотношения и межличностного взаимодействия с Другим, как межличностный диалог (диалогический подход).

5. Полноценная толерантность — и прежде всего в своей личностной основе — не может быть результатом только внешних воздействий: толерантность не столько формируется, сколько развивается; помощь в становлении толерантности — это создание условий для развития (фасилитационный подход) (Братченко, 2003).

Для психологии и педагогики толерантности актуален вопрос о *структуре толерантности*. Традиционно для описания сложных психологических процессов и явлений используется триада компонентов — когнитивный, эмоциональный и поведенческий. Существуют попытки применения этой схемы и для толерантности (Братченко, 2003; Комаров, Исаева, 2003; Скрябина, 2000 и др.).

Когнитивный компонент толерантности предполагает признание сложности, многомерности и нередуцируемого многооб-

разия мира и интерпретативной природы индивидуальных суждений о нем, а потому невозможности сведения всего многообразия точек зрения к «общей истине» и неизбежной множественности индивидуальных картин мира. Эта составляющая, наиболее очевидная, в наибольшей мере исследована, и поэтому толерантность чаще всего и описывается в когнитивной «транскрипции». Кроме того, именно эти аспекты подчеркиваются в Декларации принципов толерантности, когда утверждается, что толерантность — это прежде всего «...правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, наших форм самовыражения и способов проявлений человеческой индивидуальности» (Декларация, 2001). Толерантность в когнитивном «измерении» ярче всего проявляется именно в ситуациях противоречий — при расхождении мнений, столкновении взглядов и т. д. — и позволяет рассматривать это несовпадение как проявление плюрализма, богатства индивидуальных восприятий и интерпретаций. Когнитивная интолерантность, наоборот, исходит из позиции наличия «нормы», «соответствия правильному» и т. п. и потому отвергает саму возможность множественности взглядов, сводя всякие расхождения между взглядами и оценками разных людей к ошибкам, заблуждениям или даже намеренному противодействию. Толерантность, таким образом, означает еще и такое важное качество, как способность человека не переводить в межличностный конфликт расхождение с собеседником во мнениях, т. е. конфликт когнитивный.

Эмоциональный компонент толерантности часто соотносится с таким личностным свойством, как эмпатия. Роль эмпатии в толерантных отношениях достаточно очевидна, и с этим соглашаются почти все исследователи. Эмоциональная составляющая толерантности имеет особое значение благодаря тому, что именно в этом измерении коммуникативной ситуации собеседники имеют возможность обрести некую общность, восстановить разрыв человеческих связей, который во многом и делает людей разобщенными и нетерпимо настроенными по отношению друг к другу. Более того, эмпатия позволяет компенсировать (или хотя бы смягчить) возможные разногласия между собеседниками в когнитивной или поведенческой плоскостях, препятствуя их перерастанию в межличностное противостояние и нетерпимость. Полноценная эмпатия безоценочна и в этом смысле по сути своей толерантна.

В качестве отдельной составляющей эмоционального компонента может быть назван и особый вид эмоциональной устойчиво-

сти — «аффективная толерантность» (Кристалл, 2001), суть которой состоит в способности справляться с эмоциональным напряжением, терпимо относиться к болезненным переживаниям, тревоге без того, чтобы подавлять или искажать их. Иной аспект этого вида толерантности связан с терпимым отношением к различным (включая яркие, индивидуальные, непривычные формы) эмоциональным проявлениям у других людей. Развитая аффективная толерантность позволяет человеку лучше осознавать как собственные эмоциональные процессы, так и переживания других людей, не раздражаясь и не приписывая им негативный смысл.

Поведенческий компонент толерантности включает большое число конкретных умений и способностей, среди которых выделяются способность к толерантному высказыванию и отстаиванию собственной точки зрения; готовность к толерантному отношению к высказываниям других; способность к «взаимодействию разномыслящих» и умение договариваться; толерантное поведение в напряженных ситуациях и т. п. Это измерение толерантности традиционно привлекает особое внимание как при диагностике, так и при обучении.

Говоря о толерантности, нельзя не остановиться на вопросе о ее *видах*. Достаточно традиционным является выделение следующих основных видов толерантности: политической, религиозной, экономической и межличностной (Хомяков, 2000). Очевидно, что они не являются рядоположенными, поскольку межличностная толерантность базовая по отношению к остальным. Рассмотрение феномена толерантности с общетеоретических позиций позволяет сделать вывод о том, что данное явление свойственно всем областям человеческого существования, и важно не забывать о толерантности в профессиональных, гендерных, экономических, региональных, возрастных и других отношениях. Толерантность, таким образом, представляет собой генерализованную диспозицию, имеющую самый широкий круг проявлений, а классификации, основанные на выделении возможных сфер межсубъектного взаимодействия, где востребована толерантность, будут наиболее разветвленными.

Формы толерантного и интолерантного поведения достаточно разнообразны, поэтому наиболее информативными классификациями, на наш взгляд, представляются те, в которых рассматриваются различные мотивы толерантного внешне поведения. Представитель философского рассмотрения понятия толерантности В.А. Лекторский предлагает четыре возможных спо-

соба понимания толерантности. Первый, «толерантность как безразличие», предполагает существование мнений, истинность которых никогда не может быть доказана (религиозные взгляды, специфические ценности разных культур, особенные этнические верования и убеждения и т. д.). Второй, «толерантность как невозможность взаимопонимания», ограничивает проявление терпимости уважением к Другому, которого вместе с тем понять невозможно и с которым невозможно взаимодействовать. «Толерантность как снисхождение» подразумевает привилегированное в сознании человека положение своей собственной культуры, поэтому все иные оцениваются как более слабые: их можно терпеть, но при этом одновременно и презирать. И, наконец, «терпимость как расширение собственного опыта и критический диалог» позволяет не только уважать чужую позицию, но и изменять свою в результате критического диалога. На этот подход к толерантности и указывает автор в качестве желаемого для современной ситуации (Лекторский, 1997).

Интересно рассмотреть типологию толерантности, предложенную С.К. Бондыревой и Д.В. Колесовым. Понимая под толерантностью отсутствие негативной реакции индивида во всех тех случаях, когда она возможна и ожидаема, в основе ее авторы видят или отсутствие оснований для негативной реакции, или сдерживание себя индивидом (торможение своих побуждений). Исходя из обозначенных оснований С.К. Бондырева и Д.В. Колесов выделяют следующие виды толерантности.

1. Естественная толерантность — проявляется при отсутствии оснований для негативной реакции, при положительной оценке субъекта. Частным случаем естественной толерантности является толерантность идентичности, когда в отношении между Я и Другой человек не видит особых различий.

2. Проблемная толерантность — проявляется в ситуации, когда есть основания для негативной реакции, но субъект отношений сдерживает себя по различным причинам. В рамках проблемной толерантности выделяются следующие разновидности:

— конструктивная толерантность — возникает при наличии установки на сотрудничество;

— толерантность адаптации — проявляется в ситуации, когда человек свыкся, притерпелся, устал от происходящего;

— снисходительная толерантность — нечто отрицательно оцениваемое человеком глубоко его не затрагивает, не является лично значимым (Бондырева, Колесов, 2003).

Авторы выделяют дополнительно еще несколько видов проблемной толерантности: вынужденная толерантность (включает в себя толерантность подчинения (иерархии) и толерантность выгоды, связанную с конструктивной толерантностью), толерантность умысла, толерантность воспитанности (как один из способов личностного самоутверждения). Названные виды толерантности, как видно из их содержания, не противоположны, они взаимосвязаны и могут проявляться в комплексе. Строго говоря, не все они попадают под определение, даваемое Декларацией принципов толерантности и разделяемое многими авторами, согласно которому толерантность — это прежде всего активная жизненная позиция, уважение прав и свобод других граждан и т. п. Однако, поскольку проблемная толерантность предполагает в своей основе негативную оценку другого человека, такое противоречие вполне объяснимо. Кроме того, несомненным достоинством описанной классификации является охват ею широкого спектра поведенческих проявлений на континууме толерантность—интолерантность.

Представленный обзор вопросов, связанных с проблемой толерантности (содержание понятия, сущность различных подходов к его анализу, структура и виды толерантности), безусловно, не претендует на полноту и завершенность, однако позволяет сделать вывод о сложности и противоречивости этого феномена. В дальнейшем мы не раз будем возвращаться к сущностному анализу толерантности, поскольку без понимания ее природы невозможно решение задачи формирования толерантности к старению, обозначенной в данном пособии. Для этого необходимо также освещение многих вопросов, связанных со старостью и старением: что представляют собой поздние периоды жизненного пути и старение, каковы задачи и резервы личностного развития в пожилом возрасте, как относится современное общество к старости и старикам, как менялось это отношение в истории социума. Поэтому следующим нашим шагом будет рассмотрение старения и старости в картине жизненного пути личности и в истории общества.

1.2. СТАРОСТЬ И СТАРЕНИЕ В КАРТИНЕ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ ЛИЧНОСТИ

Старость — самый парадоксальный и противоречивый человеческий возраст. Сколько себя сознает человечество, столько пытается оно открыть вечную загадку человеческого Я, столько

стремится к раскрытию тайны старости, не прекращая попыток пробиться к ее сути, делая круг за кругом, виток за витком в осмыслении этого феномена жизни.

Одной из наиболее важных и очевидных причин необходимости изучения особенностей взрослого возраста стало резкое увеличение продолжительности жизни у большей части населения, проживающего в индустриально развитых западных странах. Термин «геронтология», предложенный для обозначения научного направления, занятого изучением процессов старения, появился в 1914 г. Это означает, что только в XX в. население в массовом масштабе стало достигать пожилого и старческого возраста.

Изменения возрастной структуры населения ставят перед обществом множество вопросов, в том числе и психологических: что наполняет внутренний мир стареющего человека? Сохраняет ли человек до глубокой старости характерную для его личности структуру? Влияют ли какие-либо психические и личностные свойства или психотипы в плане увеличения (уменьшения) продолжительности жизни? Ответы на подобные и многие другие вопросы позволят определить соотношение личностного статуса и стиля жизни в старости, разработать рекомендации не только и не столько по продлению жизни, но и сохранению ее, по возможности, полноценной и активной.

Необходимо строго различать понятия старения и старости.

Старение — разрушительный процесс, который протекает в результате нарастающего с возрастом повреждающего действия внешних и внутренних факторов и ведет к недостаточности физиологических функций организма. Старение представляет собой постоянно развивающееся и необратимое изменение структур и функций живой системы (Яцемирская, Беленькая, 1999).

Старость — это заключительный период человеческой жизни, условное начало которого связано с отходом человека от непосредственного участия в производительной жизни общества, характеризующийся новообразованиями, как и любой другой возраст (Ермолаева, 2002).

По мнению известного советского геронтолога И.В. Давыдовского, в этих понятиях переплетаются объективные законы жизни и субъективные антропоморфные представления человечества, а также просто страстное желание жить долго (Давыдовский, 1966).

Изменения при старении происходят на *биологическом* уровне, когда организм становится более уязвим, возрастает вероятность смерти; на *социальном* уровне, когда человек выходит на пенсию, меняется его социальный статус, социальные роли, паттерны поведения; наконец, на *психологическом* уровне, когда человек осознает происходящие с ним изменения и приспосабливается к ним. Это дает основание определить старение как результат ограничения механизмов саморегуляции, снижения их потенциальных возможностей при первичных изменениях в регулировании генетического аппарата. Таким образом, проблема старения — это проблема гармоничного функционирования биологической системы, которая невозможна без соответствующего психологического отслеживания и соответствующей адаптации человека в окружающем его социальном пространстве. Старение — это переход в систему новых социальных ролей, а значит, и в новую систему групповых и межличностных отношений (Краснова, 1999).

В каком возрасте человек считается пожилым, а в каком — старым? Ответ на этот, казалось бы, простой вопрос далеко не однозначен. Различают несколько видов старости: хронологическую, физиологическую, психологическую и социальную старость.

Доминирующим фактором в определении *хронологической* старости является количество прожитых лет; *физиологической* — состояние здоровья, совокупность соматических отклонений организма; *психологическая* определяется самоощущением человека, видением своего места в возрастной структуре; *социальная старость* вбирает в себя признаки всех названных видов, однако она не есть простая совокупность прожитых лет, перенесенных заболеваний и эмоциональных переживаний, а является синтезом разных видов старости. Все виды старости взаимообусловлены и оказывают определенное влияние друг на друга.

На протяжении всей истории человечества неоднократно предпринимались попытки обозначить хронологический рубеж старости в рамках возрастных классификаций (табл. 1). Проблема выделения границ старости очень сложна. Переход от периода зрелости к началу старости трудноуловим. Как видно из табл. 1, в большинстве периодизаций начало старости, или «пороговый возраст», обозначается в 60—65 лет. Я. Стюарт-Гамильтон объясняет это тем, что именно в пороговом возрасте многие психологические и физиологические изменения имеют тенденцию об-

		2									
1	Международная классификация возрастов	Младенчество (0—1)	Детство (1—5)	Школьные годы (5—14)	Юношеские годы (15—24)	Годы наибольшей активности (25—44)	Средний возраст (45—64)	Ранний период старости (65—74)	Старость (после 75)		
		Младенчество (0—1)	Раннее детство (1—3)	Возраст игровых (3—6)	Школьный возраст (6—12)	Подростковая (12—19)	Ранняя зрелость (20—25)	Средняя зрелость (26—64)	Поздняя зрелость (после 65)		
	Американский психолог Э. Эриксон (1963)	<i>Прогрессивная стадия</i>									
		Младенчество (0—1)	Первое детство (1—7)	Второе детство (8—13 муж., 8—12 жен.)	Подростковый период (14—17 муж., 12—16 жен.)	Юношеский период (18—21 муж., 17—20 жен.)	Взрослый период (22—35 муж., 21—32 жен.)	Зрелый период (36—55 муж., 33—50 жен.)	Пожилой (предстарческий, старческий) период (56—70 муж., 51—63 жен.)	Позднестарческий период (после 71 муж., после 64 жен.)	
	Советский психолог В. Б. Бунак (1965)	<i>Стабильная стадия</i>									
		Младенчество (0—1)	Первое детство (1—7)	Второе детство (8—13 муж., 8—12 жен.)	Подростковый период (14—17 муж., 12—16 жен.)	Юношеский период (18—21 муж., 17—20 жен.)	Взрослый период (22—35 муж., 21—32 жен.)	Зрелый период (36—55 муж., 33—50 жен.)	Пожилой (предстарческий, старческий) период (56—70 муж., 51—63 жен.)	Позднестарческий период (после 71 муж., после 64 жен.)	
	Американский геронтолог Дж. Биррен (1964)	Юность (12—17)	Ранняя зрелость (17—25)	Зрелость (25—50)	Поздняя зрелость (50—75)	Старость (после 75)					
		Юность (12—17)	Ранняя зрелость (17—25)	Зрелость (25—50)	Поздняя зрелость (50—75)	Старость (после 75)					
	Английский геронтолог Д. Б. Бромлей (1978)	<i>Фаза взрослости</i>									
		Ранняя зрелость (20—25)	Средняя зрелость (25—40)	Поздняя зрелость (50—60)	Предпенсионный возраст (60—65)	Удаление от дел (65—70)	Старость (после 70)	Терминальная стадия — дряхлость (до смерти)			

наруживать себя. Однако, отмечает исследователь, при анализе периодизаций старости необходимо учитывать два момента: во-первых, не существует одного определенного момента во времени, когда человек становится старым; во-вторых, в любом случае биологический возраст является произвольным и не очень точным критерием (Стюарт-Гамильтон, 2002). Созвучна ему позиция Д.Б. Бромлея, подчеркивающего условность разделения фазы взрослости на стадии (Bromley, 1978). И.В. Давыдовский категорически заявлял, что никаких календарных дат наступления старости не существует (Давыдовский, 1966). Обычно, когда говорят о старых людях, обозначают возраст выхода на пенсию, но последний далеко не одинаков в разных странах, для различных профессиональных групп, для мужчин и женщин. Согласно Всемирной организации здравоохранения, более удобным представляется термин «стареющие», указывающий на постепенный и непрерывный процесс, а не на определенную и всегда произвольно устанавливаемую возрастную границу. Поэтому в соответствии с классификацией Европейского регионального бюро Всемирной организации здравоохранения пожилой возраст длится у мужчин с 61 года до 74 лет, у женщин — с 55 до 74 лет; с 75 лет наступает старость. Люди старше 90 лет считаются долгожителями; 65-летний рубеж нередко выделяется особо, так как во многих странах это возраст выхода на пенсию.

Но это только градации биологического возраста. Все больше исследователей приходит к выводу, что сущность возраста не сводится лишь к длительности существования, измеряемой количеством прожитых лет. По мнению некоторых авторов, при определении пожилого возраста наиболее существенным признаком служит социально-экономический «порог» — уход на пенсию, изменение источника дохода, а также социального статуса, сужение круга социальных ролей (Александрова, 1974).

Старость является не статичным состоянием, а динамичным процессом. Она связана со специфичными изменениями условий жизни, многие из которых, к сожалению, имеют негативную окраску. К ним принадлежат утрата общественного положения, связанного с выполнявшейся работой, изменение функций в семье, смерть или угроза утраты близких людей, ухудшение экономических условий жизни, необходимость приспособливаться к быстрым культурным и бытовым изменениям, изменение физических возможностей. Более того, окончание профессиональной деятельности у многих людей вызывает радикальное изменение

стиля жизни. У некоторых со временем дополнительно наступают изменения ближайшего окружения и форм поведения, например в результате помещения в дом для престарелых. Существуют и позитивные стороны изменения жизненной ситуации: наличие большого количества свободного времени, возможность свободно заниматься любимым делом, посвящать себя развлечениям или хобби, освобождение от необходимости соперничества и борьбы за свое положение (Ермолаева, 2002).

Современная геронтопсихология основывается на следующих представлениях о природе старости и старения:

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

2. К старости человек не исчерпывает все свои резервные возможности, потенциал своего развития.

3. Психическое развитие человека настолько многомерно, многоформно и многонаправленно, что сложно выявить все его проявления, качества и возможности.

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, переходящих и стабильных, прогрессивных и регрессивных.

5. Одновременно с уменьшением психических возможностей происходит и их обогащение; инволюционные изменения сочетаются с новообразованиями прогрессивного характера, направленными на преодоление деструктивных явлений в геронтогенезе.

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

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

8. Старение и старость являются закономерным следствием возрастных изменений, происходящих в ходе онтогенетического развития на всех уровнях жизнедеятельности.

9. Старение клеток, органов, функциональных систем и психических процессов происходит неравномерно. Закон гетеро-

хронности развития и инволюции универсален и действует как на межличностном, так и на внутриличностном уровне. Межличностная гетерохронность выражается в том, что индивиды созревают и развиваются неравномерно, а разные аспекты и критерии зрелости имеют для них неодинаковое значение. Внутриличностная гетерохронность выражается в несогласованности сроков биологического, социального и психического развития.

10. Процесс старения сопровождается ослаблением гомеостатических процессов и одновременно приспособлением всех систем организма к новому уровню жизнедеятельности (Анциферова, 2001).

Модель нормального психического развития, на которую мы ориентируемся в своей работе, представлена в табл. 2. Возрастные периоды в старости, как и на предшествующих этапах жизненного пути, мы описываем по четырем параметрам: система социального окружения, возрастные задачи, резервы и кризисы развития. Успешное решение свойственных возрасту задач, активное использование резервов развития, благополучное прохождение возрастных кризисов дают человеку возможность достичь состояния, которое в геронтопсихологии принято называть «счастливой старостью», а в рамках интересующей нас проблемы можно было бы назвать толерантным освоением собственного возраста.

Глубже всего понятие «счастливой старости» раскрыто в работах Н.Ф. Шахматова. Он считал, что счастливая старость — это особо благоприятная форма старения, находящаяся в одном ряду с другими формами благоприятных и неблагоприятных возрастных изменений высших психических функций. Хорошее физическое здоровье, умеренный характер общих возрастных изменений, долгожительство, сохранение деятельного образа жизни, высокое общественное положение, наличие супруга и детей, материальный достаток не являются залогом и гарантией осознания старости как благоприятного периода жизни. О счастливой старости правомерно говорить, когда имеется удовлетворенность жизнью и своей ролью в ней. Это та форма психического старения, когда долгая жизнь приносит новые положительные эмоции, которых человек не знал в прошлом. Самоудовлетворение — важный момент в благоприятной оценке своей жизни в старости (Шахматов, 1996).

Анализ исследовательских подходов и эмпирических данных позволяет говорить о возможности целенаправленного формирования толерантного отношения к возрасту, особенно в позд-

Таблица 2

Модель нормального психического развития в позднем возрасте

Параметры описания возраста	Возрастной период	
	51—65 лет	После 65 лет
Система социального окружения	Семья Друзья Работа Окружающие	Семья Друзья Окружающие
Задачи возраста	Безопасный выход из сферы труда, понижение роли карьеры Установление межличностных отношений вне семьи, ответ на вопрос «Кому я еще нужен?» Выработка толерантного отношения к смерти	Освоение жизни в условиях большей зависимости от других людей (женщинами эта задача осваивается сложнее, чем мужчинами) Оценка прошлой жизни Умение пережить смерть близких и ожидание собственной смерти
Резервы развития	Знания и умения, способствующие опоре в большей степени на умственные, а не на физические возможности человека	Умение выживать при снижении физических ресурсов Умение подводить жизненные итоги, написание мемуаров
Кризисы развития	Кризис стагнации. Проходит благоприятно, если у человека есть живительные эмоциональные связи с окружающими людьми. Неблагоприятное течение кризиса выражается в эгоистической стагнации, предъявлении претензий к окружающим («Эгоист — это тот, кто не думает обо мне»)	Кризис значимости. Проходит благоприятно, если человек ощущает, что жизнь прожита не зря. Неблагоприятное течение кризиса сопровождается чувством отчаяния («Жизнь прошла зря, от меня ничего не осталось»)

ние периоды жизни, поскольку именно субъективное отношение человека к процессу старения определяет выбор толерантной или интолерантной жизненной стратегии.

1.3. ФОРМЫ ТОЛЕРАНТНОСТИ И ИНТОЛЕРАНТНОСТИ К СТАРЕНИЮ В ИСТОРИИ ОБЩЕСТВА

Толерантность к старению, как уже говорилось, слабо изучена, само по себе это понятие достаточно новое, поэтому при решении основной задачи данного параграфа — систематизация и

концептуализация опыта исследований проблемы толерантности к старению в различные культурно-исторические эпохи и в современной науке — мы будем оперировать дефинициями, семантически связанными с интересующей нас формой толерантности (интолерантности). Это понятия геронтофобии и геронтофилии, геронтократии, эйджизма (дискриминации по возрастному признаку) и, наконец, наиболее общая категория — отношение к старости и к старикам в обществе.

Социальные проблемы старения возникли вместе с появлением общества. Они выражались в том, какую позицию занимало общество по отношению к стареющим и старым людям и какое фактическое место занимали старые люди среди других возрастных групп, какие функции в обществе они выполняли.

Геронтологи описывают несколько социальных стереотипов старости: 1) геронтофилия — особое почитание стариков, предоставление им исключительных привилегий; 2) геронтофобия — неприятие старых людей вообще и собственной старости в частности; 3) агглютинативные модели поведения — геронтократия власти и ее почитание, добровольное или принудительное, и непризнанное жестокое отношение к простым, не имеющим социального статуса старым людям; 4) рефлексия старости как социокультурной ценности — признание высоких статусных характеристик старого человека (опыт, мудрость), одобрение его наставнических функций (Яцемирская, Беленькая, 1999).

Толерантность к старости — сложный и неоднозначный феномен, поэтому разделение форм общественного отношения к старикам по принципу толерантности/интолерантности было бы предельно упрощенным, необходим иной подход. В историческом анализе мы предлагаем использовать типологию толерантности, предложенную С.К. Бондыревой и Д.В. Колесовым (см. параграф 1.2). Необходимо уточнить, что в предлагаемой классификации толерантность понимается прежде всего как поведенческие проявления конкретного субъекта, однако анализ отношения к старости в различные культурно-исторические эпохи показал, что этот подход вполне релевантен и для анализа поведения больших социальных групп.

Различные культурно-исторические эпохи демонстрируют разнообразные проявления толерантного и интолерантного отношения к старикам. На ранних фазах социального развития, по мнению М. Букчина, социальное значение возрастных групп было двусмысленным. Физически старые люди были наиболее сла-

быми, зависимыми и часто наиболее уязвимыми членами группы в сложные периоды. От них ожидалось, что именно они пожертвуют своими жизнями, если существование сообщества будет под угрозой. Следовательно, они были наименее застрахованными людьми, как психологически, так и физически (М. Букчин). Таким образом, геронтофобия как боязнь старых людей, старости, крайняя форма интолерантности пришла из далекого прошлого, когда старому человеку не было места в общине или племени. В то же время старые люди были живыми хранилищами знаний сообщества, его традиций и коллективного опыта. В мире, в котором не было письменного языка, они были хранителями его идентичности и истории. В первобытных обществах, где средняя продолжительность жизни не достигала сорока лет, сам факт более долгой жизни был гарантией превосходства ума и мужества данного человека над большинством. Пожилой человек был также более сведущ практически во всех вопросах, нежели младшие соплеменники. Нередко ему приписывались мистические свойства, наличие духов-покровителей. Он мог представляться окружающим зримым воплощением культа предков и восприниматься как всеобщий отец или мать рода. Все это обуславливало непререкаемый авторитет старших членов общин, уважение соплеменников, доходящее до благоговейного трепета, формирования культа старца. Несмотря на существование института относительно молодых военных вождей, максимум авторитета принадлежал старейшинам. Поэтому большинство властных отношений данного периода можно охарактеризовать как явную традиционную геронтократию (Сахно, 2002). В примитивных сообществах, таким образом, зародилась не только геронтофобия, но и геронтофилия — почитание старости и мудрости, которую с точки зрения наших теоретических оснований можно интерпретировать как *естественную толерантность к старению*.

В известнейшей работе «Золотая ветвь: исследование магии и религии» антрополог Дж. Фрезер приводит несколько отличающийся по содержанию, хотя и сходный по форме, вариант геронтократии. В Центральной Австралии, где специфика природных условий (пустыня) и почти полная изоляция от внешних влияний задержали прогресс и надолго оставили туземцев в самом примитивном состоянии, на старейшин, предводителей тотемных кланов, возложена обязанность совершать магические ритуалы для умножения тотемов. А так как огромное большинст-

во тотемов составляют животные и растения, употребляемые в пищу, от старейшин обычно ожидают, что при помощи магии они добудут народу пищу. Обязанность других — вызывать дождь и оказывать общине другие услуги. Короче говоря, предводители кланов в Центральной Австралии занимаются общественной магией, на них возложено выполнение того, что мы называли бы гражданскими обязанностями, например наложение наказания за нарушение племенного обычая (Фрезер, 1980). Данная геронтократия по сути своей довольно утилитарна: старейшин почитают за то, что они обладают магической силой и оказывают важные услуги племени. В данном случае налицо *толерантность выгоды, конструктивная толерантность*.

Таким образом, в первобытных сообществах можно наблюдать проявления интолерантности (уничтожение физически дряхлых стариков), естественной толерантности (почитание опыта и мудрости старейшин), конструктивной толерантности (геронтократия совета старейшин при условии выполнения ими магических ритуалов).

Как отмечает В.Д. Альперович, для всех цивилизаций древности при невысокой общей продолжительности жизни геронтократия была мировым универсалием: власть стариков признавалась и в Древней Греции, и в Древнем Египте, и в Древнем Китае, то же самое и на Руси (Альперович, 1998). Можно сказать, что это был период всеобщей толерантности к старению, причем *естественной*, основанной на почитании мудрости, умеренности, всеведения и божественности стариков.

В эпохи феодального и капиталистического уклада жизни старость лишилась мистической окраски; факт долгой жизни сам по себе уже не являлся гарантией уважения и власти, но пожилые люди составляли большинство среди глав семейств, владельцев собственности, хранителей родовых привилегий. Зависимость младших современников от их решений, их опыта и знаний была еще высока. Следовательно, один из аспектов властных отношений тех времен можно представить как неявную геронтократию (Сахно, 2002), а преобладающей формой толерантности становится *толерантность подчинения*.

В индустриальном и постиндустриальном обществе наследуемый капитал стал играть гораздо меньшую роль, а родовые привилегии исчезли или сведены к декоративной функции. Многократное ускорение темпа событий, стремительный рост знаний, снижение социальной роли семьи привели к обесцениванию

опыта, приобретаемого долгой жизнью. Источники господства пожилых людей заметно пошатнулись. Можно наблюдать формирование зависимости пожилых людей от более активных членов общества, а на смену толерантности иерархии пришли *интолерантность и толерантность снисходительности*.

Исследования этнографов демонстрируют, что условия жизни представителей поздних возрастов всегда прочно зависели от социального контекста. К факторам, характеризующим условия жизни и отношение общества к старикам, специалисты относят социальную организацию социума, уровень его экономического развития и фиксированность социальной группы на определенной территории. По мнению Т. Харевен, актуально изучать проблемы старения в связи с историческими сдвигами в трех областях индивидуальной жизнедеятельности: локализация в историческом времени, эффективность в сфере труда, социальные ориентации и функции семьи по отношению к пожилым (см. об этом: Якимова, 1994). I. Rosow (1974) выделяет следующие культурно-социальные факторы, которые определяют, во-первых, специфику процесса старения, и, во-вторых, положение стариков в обществе: владение собственностью и доход, стратегические знания, работоспособность, взаимная зависимость поколений, традиции и религия, потеря ролей и ролевая неопределенность, потеря будущего.

История России демонстрирует много примеров толерантности к старости и старикам. Вероятно, это еще одна сторона «толерантного менталитета» русского народа (Емельянов, 2003). Первый пример — это многовековые традиции благотворительности, призрения и попечительства стариков и инвалидов. Как отмечает С. Ольман, в дореволюционной России имелась сложная и разветвленная система призрения, сочетавшая и государственную, и частную, и общественную благотворительность, в основе каждой из которых лежала христианская любовь к ближнему. Эта система формировалась в течение десяти веков, беря начало от Устава святого князя Владимира 996 года. Особо в этой системе выделялся Императорский Екатерининский богадельный дом, включавший в себя помимо прочих подструктур и богадельню для престарелых. По свидетельствам современников, условия содержания стариков в этих заведениях были более чем удовлетворительными (Ольман, 1998).

Другой яркий пример толерантности и почтения к старикам — это, безусловно, система русского домостроя. В «Домострое»,

литературном произведении XVIII в., собраны и записаны традиции, житейские правила и наставления, которыми столетиями жила Россия. В этой книге предписываются почитание власти родителей и старших. Многовековая традиция *естественной толерантности* к старению, уважения и почитания родителей по мере капитализации российского общества вырождалась в толерантность подчинения и выгоды, но все же патриархальные формы семейного уклада просуществовали вплоть до Октябрьской революции.

Говоря о русских традициях толерантности, нельзя не упомянуть институт старчества. Феномен русского старчества заключается в его неисчерпаемой внутренней силе. Старчество предполагает духовную молодость и бодрость, расцвет мудрости и сил, истинный старец достиг вершин духовной зрелости. Старцу отводилась роль наставника, учителя, врача, властителя души и тела. Далеко не каждому под силу в духовном плане стать старцем. Старец должен обладать духовной силой, которая одновременно наделяла бы его властью и в то же время не разрешала бы ему злоупотреблять своей властью. Старцем мог быть только тот человек, который не просто обладал определенными знаниями и богатым жизненным опытом, но мог рассуждать здраво, кто знал образ жизни и обычаи всех социальных слоев, так как непосредственно общался со многими людьми разного пола, статуса и иногда разной национальности (Суханова, 2002). Старчество в русской культуре занимает одно из почетных мест, а в истории толерантности это образец *естественной, истинной толерантности*.

И, наконец, последний, неоднозначный, но достаточно яркий пример российской толерантности/интолерантности к старости — это геронтократия советского периода. Е.Г. Сахно (2002) объясняет ее тем, что культура существовавшего в России тоталитарного строя содержала в себе некоторые черты язычества, одним из выражений которого было воскрешение геронтократии. В идеологизированных образах пожилых правителей подсознательно угадывалось сформированное в незапамятные времена представление о Боге как благостном всеведущем старике. Создание и восприятие этих образов было во многом обусловлено духовным вакуумом. Традиционно геронтократия рассматривается как проявление уважения к старости, толерантного отношения, однако, на наш взгляд, многолетняя советская геронтократия была, скорее, примером агглютинативных моделей пове-

дения: подчинение старикам (как *вынужденная толерантность*) в сочетании с нейтральным отношением к рядовым гражданам пожилого возраста.

В целом можно сделать вывод, что традиционному российскому обществу никогда не была свойственна геронтофобия, наоборот, наша история накопила большой опыт уважительного отношения к старости и имеет колоссальный ресурс толерантности, который в настоящее время, к сожалению, слабо используется.

В современном обществе (российском, европейском, американском) в последние десять лет происходит всплеск интолерантности к старению, падение уважения к старшим. Р. Батлер уже в конце 60-х годов XX в. дал первое и наиболее известное определение эйджизма (от английского слова «age» — возраст) как поведения, отражающего глубоко затаенную тревогу некоторых молодых людей и людей среднего возраста, их личностное отвращение и ощущение неприязни к стареющим людям, болезням, инвалидности и страх беспомощности, бесполезности и смерти. В современной литературе «эйджизм» переводится как дискриминация по возрасту.

С повышением ценности молодых идет обесценивание старости. Высказывается точка зрения, согласно которой чем выше в культуре общества ценность индивидуального успеха, тем сильнее дает о себе знать разрыв поколений, тем острее конкуренция между старшими и младшими. На практике мы наблюдаем недооценку реальных возможностей пожилых людей и искусственно обесцениваем тех, кто тысячелетиями являл собой у многих народов тот слей, на который опиралось государство.

Подводя итоги анализа проблемы толерантности к старению в истории человечества, можно заключить, что в формировании разнообразных проявлений толерантного и интолерантного отношения к старикам в обществе можно выделить качественно различающиеся этапы, связанные с владением собственностью и (или) магической силой, традициями и религией данного сообщества, доминирующими социальными стереотипами, исторически сложившимися и социально одобряемыми формами взаимодействия представителей разных поколений. В России исторически сложились традиции уважения и почитания старости, однако со временем они утрачиваются. Как представляют себе старость современные россияне? Изменяется ли образ старости с возрастом человека? Утрачены ли традиции окончательно или еще

имеется ресурс формирования толерантности к старению? Эти и другие вопросы, связанные с отношением к старикам и старости в современном обществе, мы рассмотрим в следующем параграфе.

1.4. ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ СТАРЫМ? СТЕРЕОТИП СТАРОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

От исторического анализа перейдем к современным представлениям о старости, существующим в российском обществе. Несмотря на обширный материал, накопленный геронтологической наукой и близкими к ней отраслями знания, в общественном сознании представлена масса как позитивных, так и негативных стереотипов, связанных со старением и старостью и далеко не всегда имеющих под собой реальную основу. Стереотипы отношения к старости, определяющие выбор стратегии толерантного освоения возраста, обуславливаются многими факторами, в том числе культурно-историческими особенностями развития общества. Такой выбор в значительной степени определяется, например, национальной традицией отношения к старости. В расширенных семьях на Востоке существуют такие отношения, которые требуют от пожилых людей участия, интеграции, готовности к общению и дают ощущение надежности, эмоциональное тепло и защищенность. В странах Запада старость часто воспринимается негативно, и общество, отторгая пожилых людей от участия в производительной жизни, лишает их многих социальных прав, а также социального интереса к ним и участия.

Большое значение влияния социального стереотипа старости на выбор стратегии адаптации к возрастному фактору в старости отмечают В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев (2000). Они пишут, что в современном обществе получил распространение образ стариков как бесполезных и обременяющих общество людей. Такие стереотипы отрицательно влияют на самочувствие пожилых людей. Ощущение себя как ненужных людей, как обузы для своих детей — психологическая основа общественной и профессиональной пассивности пенсионеров. Быстрые инволюционные процессы, обнаруживающиеся у людей в ранний постпенсионный период, — результат их неспособности противостоять мощному воздействию социальных стереотипов. Их влияние приводит к негативным изменениям в еще совсем недавно активных и здоровых людях. Такие

стереотипы приходят в противоречие с объективным медицинским и психологическим статусом пожилых людей. Психологические исследования показывают, что большинство людей в пенсионном возрасте сохраняют работоспособность, компетентность, интеллектуальный потенциал. В настоящее время люди, вышедшие на пенсию, отстаивают свои права на активную жизнь в обществе, могут осваивать и новые профессии, совершенствоваться в сфере своего привычного дела. Некоторые из них желают получить новейшие знания в области своей или смежной профессии (Слободчиков, Исаев, 2000).

Характеризуя господствующий сегодня стереотип старого человека, социальные геронтологи выделяют три слоя или аспекта этого понятия. Первый — какое поведение и отношение сами старые люди считают соответствующим своему возрасту и общественной роли; второй — существующее среди людей различного возраста представление о старости; наконец, третий аспект стереотипа, касающийся поздних возрастов, — это некоторые концепции, все еще бытующие в науке, но не подтвержденные современными исследованиями.

В общем можно сказать, что стереотипы пожилых включают в себя обобщенный комплекс негативных представлений в отношении трудностей, связанных с возрастом, когда происходит ухудшение здоровья, затрудняется повседневная деятельность, появляются физические признаки старости. Существуют и позитивные стереотипы старости, связанные с жизненным опытом, мудростью этого возраста. Стереотипы (как негативные, так и позитивные), обусловленные незнанием многообразия механизмов и стратегий адаптации в поздние периоды жизни человека, мешают воспринимать пожилых людей дифференцированно как индивидуумов с действительно существующими между ними различиями и могут приводить к негативным последствиям как для пожилых людей, так и для молодого поколения, т. е. для общества в целом. Это одно из основных препятствий в формировании толерантного сознания по отношению к старости и старению.

Достаточно много исследований не подтвердили очевидности негативного стереотипизирования пожилых людей. Они оцениваются более негативно, чем молодые, только в том случае, если физически неспособны или умственно отсталы. Стереотипы пожилых, подобно любым другим стереотипам, — набор представлений и ожиданий членов одной группы о типичных харак-

теристиках другой группы. Стереотипы пожилых также содержат элементы, которые обобщены и с готовностью воспринимаются членами других групп.

Стереотипы пожилых особенно интересны, по мнению многих авторов, потому что мы все обязательно станем членами этой группы, допуская, что будем жить достаточно долго для того, чтобы состариться. То, как мы расцениваем пожилых и старых людей, — вполне реальный взгляд на наше собственное будущее.

Социальные стереотипы старости очень активно изучаются за рубежом, однако в отечественной науке такие исследования единичны, и их объектом в основном выступают подростки и юноши (Краснова, 2000; Минигалиева, 2000; Тукумцев, Юсупова, 2002). Авторы приводят очень интересную и значимую информацию об отношении к старикам и старости, однако очевидно, что носителями стереотипов являются не только юноши, но и представители всех других возрастов.

Для изучения форм репрезентации старости в обыденном сознании нами был проведен нестандартизованный опрос, в котором приняли участие 815 жителей г. Екатеринбурга в возрасте от 11 до 81 года. В ходе пассивного опроса интервьюеры задавали респондентам (школьникам, студентам, работникам различных организаций, пенсионерам) единственный вопрос: «Что значит быть старым?» Форма и полнота ответов не ограничивались. В результате был собран интересный материал, включающий как развернутые содержательные описания, так и эмоциональные реакции-всплески. Обнаружены достаточно заметные возрастные различия в описании и оценке старости. Рассмотрим их подробнее на примере разных возрастных групп.

В *подростковом возрасте* (школьники 11—14 лет) в представлениях о старости присутствуют прежде всего внешние формальные и функциональные характеристики. Старики — это те, кто украшен сединой и морщинами, получает пенсию и имеет внуков. Они не ходят на работу, «сидят на лавочке», заняты домашними делами. Оценочных суждений в описаниях мало, они касаются в первую очередь физической беспомощности и материального неблагополучия пожилых. Так же редко встречаются и положительные оценки, связанные с тем, что представители старшего поколения «много знают». В целом можно сказать, что отношение подростков к старости безоценочно, и в этом наши результаты созвучны данным О.В. Красновой, проводившей

аналогичный опрос среди юных москвичей (Краснова, Лидерс, 2002). Интересно, что в ответах школьников четко прослеживается идея долженствования — пожилым «надо помогать», их «нужно уважать» и т. п. Мы считаем, это можно расценивать как проявления толерантности воспитанности и естественной толерантности.

В период ранней юности (старшеклассники в возрасте 15—17 лет) заметен прогресс в направлении более дифференцированного и сложного представления о старости. Большинство старшеклассников различают старость хронологическую, физическую и психологическую. Старость, с их точки зрения, — «состояние души», она определяется «не по возрасту, а по развитию», можно быть «физически дряхлым, но молодым душой». Примечательно, что многие юноши и девушки описывают таких стариков, сохранивших психологическую молодость и интерес к жизни, что может означать присутствие в сознании юношества положительного образца старости. По мнению старшеклассников, старым можно считать человека, который перестал радоваться окружающему миру, у которого отсутствуют цели и интересы в жизни, он пассивен, имеет «устаревшие взгляды на жизнь» и «не хочет понять молодое поколение». Присутствуют и положительные характеристики — очень многие респонденты подчеркивали большой жизненный опыт, мудрость старшего поколения, его способность понять смысл жизни. Стереотип старости в данном возрасте характеризует российскую действительность: «жить в старости трудно» — эта мысль красной нитью проходит по ответам старшеклассников. Отмечается малый размер пенсии, подверженность болезням, беспомощность и ненужность, отсутствие должного уважения со стороны окружающих. Таким образом, присутствует амбивалентное отношение к старости, обусловленное дифференцированным подходом к ее описанию. Справедливости ради надо отметить, что не все представители раннего юношеского возраста способны к взвешенному рассуждению о поздних периодах жизни. Присутствуют и описания (в основном это ответы юношей), близкие по содержанию и стилю к ответам 11-летних подростков, фиксирующие только внешние признаки или хронологические границы (в большинстве случаев не соответствующие действительности — завышенные или заниженные).

Представители *юношеского возраста* (в основном студенты 17—21 года) проявили наибольший разброс в представлениях о

старении — от естественной толерантности до интолерантности. В этой группе можно выделить четыре стереотипа старости. Первый связан с интолерантностью, неприятием этого возраста и его резко негативной оценкой. Акцент в ответах делается на дряхлость, одиночество, потерю работоспособности. Многие респонденты ограничивались ответом-эмоцией «грустно», «страшно», «скучно». По простоте описаний эта группа приближается к раннему подростковому возрасту. Настораживает, что здесь встречаются отрицательные оценки не только старости, но и стариков. Юноши допускают резкие, достаточно грубые суждения, злую иронию по отношению к пожилым людям. Таких проявлений больше не зафиксировано ни в одной возрастной группе. Второй тип представлений — положительный образ старости, связанный с мудростью и опытом, реализованностью жизненных целей, возможностью жить для себя и для внуков. Третий тип описаний характеризуется амбивалентностью. Обобщенно возраст старости можно охарактеризовать как «дряхлый и мудрый». И, наконец, особняком стоит четвертая группа, представлениям о старости которой свойственна нереалистичность («домик во Франции», «20 миллионов евро в швейцарском банке»). Можно предположить, что такое ироничное описание маскирует нежелание говорить на неприятную тему, имеет характер психологической защиты.

Если в юношеском возрасте варианты отношения к старости разнообразны, то в *первый период зрелости* (21—35 лет) доминирует негативное отношение к старению и старости (но не к старикам!). Лишь в единичных ответах эксплицируются положительные черты этого возраста, в подавляющем большинстве молодежь единодушна: «в старости нет ничего хорошего». Их пугают болезни и беспомощность, зависимость и неуважение, тяжелое существование и усталость от жизни. Часто встречается и ответ «не хочу об этом думать», что можно интерпретировать как защитный механизм вытеснения.

В *период второй зрелости* (35—60 лет) картина качественно иная. Взрослые люди не столько выражают свое отношение к старости, сколько «примеряют» ее на себя. Это вполне объяснимо, именно в этом возрасте начинают достаточно ярко проявляться первые признаки старения. Отношение к этому среди участников опроса различное. С определенной долей условности можно выделить два типа — толерантное отношение и интолерантное. Представители первого типа воспринимают старость

как появление свободного времени, которое можно потратить на общение с внуками (этот ответ встречается наиболее часто), встречи с интересными людьми, написание мемуаров. «Быть жизнерадостной, не думать о болезнях, любить своих близких» — эта фраза одной из участниц опроса хорошо характеризует представителей первого типа в целом. Второй тип (интолерантное отношение) характеризует старость в тех же отрицательно окрашенных понятиях, как и представители более молодых групп (болезни, одиночество, ненужность, зависимость).

Интересно, что подобное разделение на два типа отношения сохраняется и в *пожилом и старческом возрасте* (60—81 год). «Старый тоже должен жить!», — считают толерантно относящиеся к своему возрасту пожилые люди. Дети и внуки — главный смысл жизни этих пенсионеров, они продолжают интересоваться жизнью, даже если это сопровождается ироничным отношением к своему возрасту («с гордостью носить давно немодные вещи»). «Не знаю, что значит быть старым, и надеюсь, что еще не скоро узнаю», — ответил 70-летний участник опроса, продемонстрировав в высшей степени толерантное отношение к старению. Ответы представителей второго типа, характеризующегося интолерантным отношением к старости, часто называют брюзжанием: жизнь видится в мрачных тонах, сетования на болезни, дороговизну лекарств, «государство не может позаботиться», помощь детей воспринимается как «подачки». Такого четкого разделения по толерантному/интолерантному отношению к старости нет ни в одной возрастной группе, кроме второй зрелости и пожилого возрасте.

Таким образом, изучение стереотипов старости в различных возрастных группах позволило сделать следующие выводы. Во-первых, по мере взросления увеличивается количество и состав называемых характеристик — от исключительно внешних и физиологических признаков в ответах школьников до развернутых описаний в юношеском и зрелом возрастах, включающих наряду с физическими признаками психологические, социальные, поведенческие. Во-вторых, отрицательные оценки позднего возраста, трактуемые нами как индикаторы интолерантности, касаются не представителей старшего поколения, а периода старости как такового. Исключение составил лишь юношеский возраст, в чьих ответах зафиксировано достаточное количество резких суждений в адрес стариков. В-третьих, начиная с периода второй зрелости (35—60 лет) заметна дифференциация респондентов по

типу отношения к старости как к возрасту болезней и зависимости или свободы и мудрости. В более молодых группах отношение амбивалентное («мудрый и дряхлый»). В-четвертых, вне зависимости от типа восприятия старости пенсионеры — единственная возрастная группа, не дающая оценочных суждений старости и демонстрирующая принятие ситуации как она есть — вынужденную толерантность.

Глава 2

ВОЗРАСТ И ЧЕЛОВЕК: СТРАТЕГИИ ТОЛЕРАНТНОГО И ИНТОЛЕРАНТНОГО ОСВОЕНИЯ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

2.1. ТИПОЛОГИЯ СТРАТЕГИЙ ОСВОЕНИЯ ВОЗРАСТА

Стратегия жизни — это принципиальная, реализуемая в различных жизненных условиях, обстоятельствах способность личности к соединению своей индивидуальности с условиями жизни, к ее воспроизводству и развитию. Стратегия жизни состоит в способах изменения, преобразования условий, ситуаций жизни в соответствии с ценностями личности, в отстаивании главного ценной уступок в частном, в преодолении своей боязни потерь и в нахождении самого себя. Чтобы научиться жить соответственно своим возможностям, способностям, характеру, необходимо знание, понимание самого себя. Искусство жизни состоит не только в том, чтобы учитывать свою индивидуальность, но и в том, чтобы соотносить свои жизненные цели, планы и желания со своими особенностями, чтобы раскрыть в ходе жизни в себе новые качества, развить новые способности (Абульханова-Славская, 1991).

К.А. Абульханова-Славская выделяет три признака стратегии жизни. Первый — выбор основного для человека направления, способа жизни, определение ее главных целей, этапов их достижения и их соподчинение. Второй признак — решение противоречий жизни, достижение своих жизненных целей и планов. Третий признак стратегии — творчество, созидание ценности своей жизни, соединение своих потребностей со своей жизнью в виде ее особых ценностей.

В геронтопсихологии признано положение, что стратегия жизни человека в старости — это продолжение тех стратегий, которые он использовал на предыдущих этапах жизненного пути. В поздних периодах развития реализация стратегии осложняется тем, что к обычным сложностям и противоречиям жизни

добавляется еще и достаточно неблагоприятный жизненный фон, связанный с физическими проявлениями надвигающейся старости, навязываемыми обществом социальными ролями, утратой профессиональной деятельности и другими не всегда позитивными возрастными изменениями.

Что же представляют собой стратегии толерантного (интолерантного) освоения возрастных изменений? Ответ на этот вопрос требует объединения теоретических представлений о толерантном взаимодействии, о типологии жизненных стратегий и, наконец, о счастливой старости как конструктивной форме освоения собственного возраста. В результате осуществленного синтеза мы выделили следующие *признаки стратегии толерантного освоения возраста*: активность личности; удовлетворенность жизнью; наличие цели в жизни, жизненной перспективы; психическое здоровье; способность к конструктивному взаимодействию с окружающими; принятие своего возраста; социальная приемлемость поведения. Соответственно, отсутствие данных признаков или противоположные им свидетельствуют о реализации стратегии нетолерантного освоения возраста.

Далее рассмотрим стратегии жизни в старости и попытаемся классифицировать их с позиций толерантности. Необходимо уточнить, что не все авторы, занимающиеся интересующей нас проблемой, используют понятие «стратегия освоения возраста». Чаще речь идет о типах старости, старения и стариков, способах адаптации к возрастным изменениям, однако суть вопроса от этого не меняется. К проблеме освоения возраста обращаются представители разных наук, отсюда видимая разница в основаниях типологий и стилистике описаний. Краткая характеристика описываемых стратегий представлена в табл. 3.

Л.И. Анцыферова выделяет два личностных типа старости, различающихся уровнем активности, стратегиями совладания с трудностями, отношением к миру и себе, удовлетворенностью жизнью (см. табл. 3). Представители первого типа мужественно, без особых эмоциональных нарушений переживают уход на пенсию. Они, как правило, заранее готовятся к этому событию, ведут поиск новых путей включения в общественную жизнь, планируют будущее свободное время, предвидят негативные состояния и события в период отставки. Люди, планирующие свою жизнь на пенсии, нередко воспринимают отставку как освобождение от социальных ограничений, предписаний и стереотипов рабочего периода. Под влиянием переживания свободы у человека

Стратегии освоения возраста (по данным различных авторов)

Автор	Основания типологии стратегий	Типы стратегий	
1 Л.И. Анцыферова, 1994	2 Уровень активности Способы совладания с трудностями Отношение к миру и к себе Удовлетворенность жизнью	3 <i>1-й тип — конструктивный, «теплая осень»</i> — Заранее ведутся подготовка к выходу на пенсию, поиск новых путей включения в общественную жизнь, планирование будущего свободного времени — Выход на пенсию переживается спокойно, без эмоциональных нарушений — Стремление передать профессиональный опыт, наставничество — Установление новых дружеских связей — Удовлетворенность жизнью	<i>2-й тип — неконструктивный, «суровая зима»</i> — Пассивное отношение к жизни — Отчуждение от окружающих — Сужение круга интересов — Потеря уважения к себе, чувство ненужности — Неспособность человека построить новую систему идентификации
М. Ермолаева, 2002 (на основе работ Г.С. Абрамовой, Р.М. Грановской, Н.Ф. Шахматова, Э. Эриксона и собственных исследований)	Направленность в ведущей деятельности на сохранение себя как индивида и особенностей личности	<i>1-й тип — сохранение себя как личности (поддержание и развитие социальных связей)</i> — Ведущая деятельность — структуризация и передача опыта — Творчество, повышение качества жизни — Внутренняя интегрированность, необходимые социальные связи, отсутствие навязчивых мыслей о здоровье, чувство собственного достоинства — Отсутствие существенных изменений личности, характера и уровня психического реагирования — Принятие состояния старости, открытие в нем нового смысла — Большие возможности траты эмоциональных ресурсов — Ориентация сознания на настоящее, отсутствие депрессивной проекции на прошлое, согласованность отношений к прошлому, настоящему и будущему — Тенденция к пересмотру прошлых активных целевых установок, правил и убеждений	<i>2-й тип — сохранение себя как индивида на фоне постепенного угасания физических, физиологических, психофизиологических функций</i> — Перестройка организма с сохранением особых приспособительных функций на фоне их общего спада — Адаптация по принципу «замкнутого контура» — Уменьшение интересов и притязаний к внешнему миру, эгоцентризм, снижение эмоционального контроля, заострение некоторых личностных черт — Снижение поведенческого контроля и истощение чувствительности — Изменение концептуальной модели действительности: мир неясный и непредсказуемый, «отлет» сознания в прошлое, разрыв между прошлым, настоящим и будущим — Личностно-смысловой вектор поведения, направленный на защиту от действительности, подавление активности личности: беспокойство, ипохондрия, депрессия — Стирание гендерного профиля личности

1	2	3	4-й тип — <i>стратегии развития</i>
Р. Пехунен, 1987	Способ разрешения конфликтов Жизненные цели Отношение к будущему и к наступающим переменам Личностные характеристики	1-й тип — <i>защитные</i> — Защитные механизмы вытеснения и отрицания — Сложности в ориентации на будущее, перспектива ограничена <i>Избегание</i> — Суета или одиночество — Цели непостоянны или ограничены сферой повседневных дел — Эгоцентричный образ жизни <i>Консерватизм</i> — Пунктуальное выполнение повседневных занятий — Цели четкие и ригидные — Посвящение себя семье или работе	2-й тип — <i>отказ</i> — Депрессия — Восприятие будущего как неизбежного зла — Жизненная перспектива ограничивается настоящим
Э. Эриксон, 1963	Успешность разрешения психосоциальной кризиса	3-й тип — <i>приспособление</i> <i>Адаптивное самоограничение</i> — Удовлетворенность жизнью, поддержание существующего положения дел — Перспектива жизни ограничена ближайшими годами — Принятие целей общества, использование социально принятых способов деятельности — Ограниченность социальных контактов узкой сферой жизни — Общепринятые занятия (служба, семья, развлечения)	4-й тип — <i>стратегии развития</i> — Стремление расширить границы существующих жизненных ситуаций — Активное изменение своего окружения
		2-й тип — <i>отказ</i> — Цели эгоцентричны — Потеря интереса к prošлым занятиям — Прекращение поиска социальных контактов	3-й тип — <i>приспособление</i> <i>Пассивное приспособление</i> — Поддержание существующего положения дел, хотя и не вполне удовлетворяющего — Жизнь под контролем внешних сил — Жизненная перспектива ограничена сегодняшним днем — Общепринятые занятия — Социальные контакты характеризуются поиском поддержки, подчинением или замкнутостью
		1-й тип — <i>«эзо-интеграция»</i> — Постоянные раздумья о прошлом, его спокойная взвешенная оценка — Принятие прожитой жизни такой, какая она есть — Ощущение полноты и полезности прожитой жизни — Способность примириться с неизбежным — Понимание того, что смерть не страшна	2-й тип — <i>«отчаяние»</i> — Отчаяние, ощущение того, что жизнь прожита зря, что время бежит слишком быстро и его осталось мало — Осознание бессмысленности существования, потеря веры в себя и в других людей, желание прожить жизнь заново — Ощущение отсутствия в мире порядка, наличия в нем недоброго неразумного начала — Боязнь приближающейся смерти

1	2	3		
Ф. Гизе, 1999	Отношение к старению	1-й тип — «старик-несамитист» — Признание ка-ких-либо призна-ков старости	2-й тип — «старик-экстравертированный» — Признание наступления старости через внешние влияния и наблюдение за изменениями (взросление молодежи, смерть близких, но-вые социальные роли в семье, изменения в тех-нике)	3-й тип — «старик-интравертирован-ный» — Острое переживание процесса старе-ния, отсутствие интереса к новому, по-гружение в воспоминания о прошлом, малоподвижность, стремление к покою
И.С. Кон, 1999	Направлен-ность на опе-редленную жизненную сферу	1-й тип — Участие в об-щественной жи-зни — Воспитание молодежи — Активная творческая жизнь — Отсутствие чувства ущербно-сти	3-й тип (в основ-ном женщины) — Сфера прило-жения сил семья-времени на скуку и хандру — Удовлетво-ренность жизнью ниже, чем в пре-дыдущих типах	4-й тип — Забота о собствен-ном здоро-вье — Разнооб-разные формы активности, связанные с этим 5-й тип — «аг-рессивные ста-рые ворчуны» — Недовольство состоянием окру-жающего мира — Критика все-го, кроме себя — Бесконечные претензии и по-требования 6-й тип — «одинок-ие и грустные не-удачники» — Разочарование в себе и собственной жизни — Обвинение себя за действительные и мнимые упущен-ные возможности
Е. Машенко, 2002	Направлен-ность на опе-редленную жизненную сферу	1-й тип — «ортодоксальная бабушка по-советски» — Ведение хозяйства, сохранение семейного очага — Удовлетворение от помощи детям и внукам	2-й тип — «режим овержимости» — Одержимость творческими планами, стремлением к осуществлению своих идей, производствен-ным задачам и научным открытиям — Концентрация всех сил на профес-сиональной деятельности — Готовность к жертвенности ради идеи — Игнорирование старости	2-й тип — «железная бабушка» — Ориентация на общественную активность — Отстраненность от семейных дел — Поиск путей реализации нарастающей энергии об-щественника
В.С. Большаков, 2002	Психологи-ческий ре-жим, сло-жившийся в течение жизни	1-й тип — «режим здорового ин-стинкта» — Забота о семье и близких родственниках — Практичность, трудолюбие и упорство, неприятие нововведе-ний, консерватизм — Равновесие и стабильность ми-розренческих принципов, фи-зическое и психическое здоровье — Заблаговременная подготовка к смерти	2-й тип — «режим повышенной эмоциональности» — Восприимчивая и чувствитель-ная психика — Творческий склад личности, жертвенность — Цикличность функционирова-ния психики: чередование положи-тельного и отрицательного эмоци-онального режимов — Зависимость типа старости от сопутствующего эмоционального режима	3-й тип — «режим повышенной эмоциональности» — Восприимчивая и чувствитель-ная психика — Творческий склад личности, жертвенность — Цикличность функционирова-ния психики: чередование положи-тельного и отрицательного эмоци-онального режимов — Зависимость типа старости от сопутствующего эмоционального режима

1	2	3	4	5	
Д.Б. Бромлей, 1978 (по работе Рейхард и др., 1968)	Тип приспособления к проблемам старости Личностные характеристики	1-й тип — конструктивный — Хорошая интегрированность в среду, толерантность, гибкость — Счастливое детство, удачный брак, стабильная профессиональная история, свобода от финансовых проблем — Высокая самооценка, самооточность, широкий круг интересов — Конструктивная, ориентированная на будущее установка на жизнь, принятие факта старости, спокойное отношение к смерти	2-й тип — зависимый — Хорошая интегрированность в среду, пассивность и зависимость — Охотное завершение профессиональной деятельности — Общая удовлетворенность миром — Нереалистичность, излишний оптимизм, непрактичность	3-й тип — оборонительный — Навязчивая деятельность, занятость, связанная скорее, с внешними причинами, чем с интересом к работе — Стабильная профессиональная история, участие в общественных организациях — Повышенный самоконтроль в эмоциональной сфере, консерватизм — Страх зависимости и бездеятельности старости, зависть к молодым	4-й тип — враждебный — Агрессивность, обвинение в своих проблемах обстоятельности и других людей — Нестабильная профессиональная история, неврозы, зависимость от родителей, супругов, детей — Тревожность, пессимизм, недовольство к людям — Неприятие перспективы старения как ухудшения физических и умственных возможностей, плохого финансового положения, страх смерти, зависть и враждебность к молодым
К. Рошак, 1990	Потребностная сфера	1-й тип — конструктивный См. конструктивный тип по Бромлею	2-й тип — защитный См. оборонительный тип по Бромлею	3-й тип — агрессивный См. враждебный тип по Бромлею	4-й тип — пассивный См. тип отравление к себе по Бромлею

Примечание. Цветом выделены стратегии толерантного освоения возраста.

выявляются новые способности, реализующиеся в увлекательных занятиях. У многих старых людей выход на пенсию связан со стремлением передать профессиональный опыт ученикам. Они испытывают тягу к воспитанию нового поколения, наставничеству. Занятие другим интересным делом, установление новых дружеских связей, сохранение способности контролировать свое окружение порождают удовлетворенность жизнью и увеличивают ее продолжительность.

Картина поведения представителей второго типа людей, вышедших на пенсию, иная. Вместе с отходом от профессиональной деятельности у них развивается пассивное отношение к жизни, они отчуждаются от окружения, сужается круг их интересов и снижаются показатели тестов интеллекта. Они теряют уважение к себе и переживают тягостное чувство ненужности. Эта драматическая ситуация — типичный пример потери личностной идентичности и неспособности человека построить новую систему идентификации (Анцыферова, 1994).

Интересную типологию стратегий адаптации к старению предлагает М. Ермолаева (2002). Обобщив достаточно неоднородную информацию о различных аспектах старения, содержащуюся в работах Г.С. Абрамовой (1997), Р.М. Грановской (1997), Н.Ф. Шахматова (1996), Э. Эриксона (1996), а также данные собственных исследований, автор выдвигает предположение, что ведущая деятельность в старости может быть направлена либо на сохранение целостности личности человека (поддержание и развитие его социальных связей), либо на обособление, индивидуализацию и «выживание» его как индивида на фоне постепенного угасания физических, физиологических и психофизиологических функций. Оба варианта старения подчиняются законам адаптации, но обеспечивают различное качество жизни и даже ее продолжительность. В литературе наиболее полно описан второй вариант старения, при котором возрастные изменения проявляются в качественно своеобразной перестройке организма с сохранением особых приспособительных функций на фоне общего их спада. Эта стратегия адаптации предполагает постепенную перестройку основных жизненно важных процессов и в целом структуры регуляции функций в целях обеспечения сохранности индивида, поддержания или увеличения продолжительности жизни, т. е. превращение «открытой» системы индивида в систему «замкнутую». В литературе указывается, что относительная замкнутость в

психологическом плане контура регуляции в старости проявляется в общем снижении интересов и притязаний к внешнему миру, эгоцентризме, снижении эмоционального контроля, «заострении» некоторых личностных черт, а также в нивелировании индивидуальных качеств личности. Во многом эти личностные изменения обусловлены замкнутостью интересов старого человека на самом себе. Как отмечают многие авторы, неспособность пожилого человека что-либо делать для других вызывает у него чувство неполноценности, углубляемое раздражительностью и желанием спрятаться, чему способствует неосознаваемое чувство зависти и вины, которое впоследствии прорастает равнодушием к окружающим (Абрамова, 1997; Грановская, 1997).

Очевидно, что в случае стратегии адаптации к старости по принципу «замкнутого контура» этот возраст трудно было бы считать возрастом развития. Возможна, однако, альтернативная стратегия адаптации, когда пожилой человек стремится сохранить себя как личность, что связано с поддержанием и развитием его связей с обществом. В этом случае в качестве ведущей деятельности в старости можно рассматривать структуризацию и передачу опыта. Другими словами, позитивная революция в старости возможна в том случае, если пожилой человек найдет возможность реализовать накопленный опыт в значимом для других деле и при этом вложит в это частицу своей индивидуальности, своей души. Тиражирование своего опыта, плодов своей жизненной мудрости делает пожилого человека значимым для общества (хотя бы с его собственной точки зрения) и тем самым обеспечивает сохранность и его связей с обществом, и самого чувства социальной причастности обществу. Спектр таких социально значимых видов деятельности может быть самым широким: продолжение профессиональной деятельности, писание мемуаров, воспитание внуков и учеников, преподавание и многие другие дела, к которым всегда тянулась душа. Главное здесь — момент творчества, которое позволяет не только повысить качество жизни, но и увеличить ее продолжительность. Именно этот вид ведущей деятельности обеспечивает в старости внутреннюю интегрированность, необходимые социальные связи, отвлекает от навязчивых мыслей о здоровье, укрепляет чувство собственного достоинства, позволяет поддерживать преимущественно хорошие и теплые отношения с окружающими (см. табл. 3).

Финский психолог Р. Пехунен классифицирует используемые в старости жизненные стратегии по способу разрешения конфликтов, возникающих в различных жизненных ситуациях. Автор выделяет следующие виды стратегий: защитные (они проявляются в двух формах — избегание и консерватизм), стратегии отказа, стратегии приспособления (в том числе адаптивное самоограничение, пассивное приспособление, активное приспособление), стратегии развития (Р. Пехунен, 1987). Функция защитных стратегий — избегание конфликта. Эти стратегии, по сведениям исследователя, используют 30 % пожилых людей. Консерватизм представляет собой попытку сохранить привычный образ жизни, несмотря на изменившиеся условия (например поддерживать существующий вид деятельности, несмотря на существенно ухудшившееся здоровье). Избегание конфликтных ситуаций ведет в свою очередь к усилению активности в менее конфликтных областях (например избегание семейных проблем влечет за собой уход в работу или развлечения). Вместе с тем, избегание может принять форму изоляции.

Стратегия отказа встречается достаточно редко — в 4 % случаев — и субъективно переживается как чувство беспомощности. Это ведет к отходу от социальных контактов и занятий.

Для стратегии приспособления характерно принятие жизненной ситуации как таковой (60 % пожилых людей). В соответствии с ней человек пытается изменить свой образ жизни и свою личность. Этот процесс может происходить различными путями. Пассивное приспособление означает, что человек добровольно или под давлением смирился со своей судьбой и передает функции контроля за своей жизнью внешним инстанциям. При адаптивном самоограничении человек старается ограничиваться теми занятиями, которые он способен выполнять и при изменившейся ситуации. При активном приспособлении человек способен изменять отношение к своим занятиям (основную направленность) и даже принимать новые способы действия при ограничениях, накладываемых ситуацией.

Для стратегий развития характерно стремление расширить границы существующих жизненных ситуаций. Человек активно изменяет свое окружение. При творческом развитии происходит поиск и освоение новых областей жизни, что обогащает личность. При ограниченном развитии прогресс затрагивает только одну область, в то время как другие остаются на периферии жизни. Р. Пехунен не приводит сведений о распространенности дан-

ной стратегии среди пожилых участников проводимого им исследования. Психологическая характеристика людей, выбирающих ту или иную стратегию, приведена в табл. 3.

Американский психолог Э. Эриксон описывает два варианта развития личности в поздней зрелости (после 65 лет) в зависимости от успешности разрешения последнего из восьми психосоциальных кризисов «эго-интеграция — отчаяние» (Erikson, 1963). Впрочем, Э. Эриксон отмечает, что для этой последней фазы зрелости характерен не столько новый психосоциальный кризис, сколько суммирование, интеграция и оценка всех прошлых стадий развития эго. Чувство интеграции эго проистекает из способности человека оглядеть всю свою прошлую жизнь (включая брак, детей и внуков, карьеру, достижения, социальные отношения) и смиренно, но твердо сказать себе: «Я доволен». Неотвратимость смерти больше не страшит, поскольку такие люди видят продолжение себя или в потомках, или в творческих достижениях. Э. Эриксон полагает, что только в старости приходит настоящая зрелость и полезное чувство «мудрости прожитых лет». В то же время он отмечает: «Мудрость старости отдает себе отчет в относительности всех знаний, приобретенных человеком на протяжении жизни в одном историческом периоде. Мудрость — это осознание безусловного значения самой жизни перед лицом своей смерти» (Erikson, 1982, с. 61).

На противоположном полюсе находятся люди, относящиеся к своей жизни как к череде нереализованных возможностей и ошибок. Теперь на закате жизни они осознают, что уже слишком поздно начинать все сначала или искать какие-то новые пути, чтобы ощутить целостность своего Я. Недостаток или отсутствие интеграции проявляется у этих людей в скрытом страхе смерти, ощущении постоянной неудачливости и озабоченности тем, что может случиться. Э. Эриксон выделяет два превалирующих типа настроения у раздраженных и негодующих пожилых людей: сожаление о том, что жизнь нельзя прожить заново, и отрицание собственных недостатков и дефектов путем проецирования их на внешний мир. Он очень поэтично описывает отчаяние у пожилых: «Судьба не принимается как остов жизни, а смерть — как последняя ее граница. Отчаяние означает, что осталось слишком мало времени для выбора другого пути к целостности; вот почему старики пытаются приукрасить свои воспоминания» (Erikson, 1968, с. 291).

В типологии старения Ф. Гизе, построенной на основании отношения человека к собственному старению, выделяются три типа стариков и старости (см. табл. 3): 1) старик-негативист, отрицающий у себя какие-либо признаки старости; 2) старик-экстравертированный, признающий наступление старости через внешние влияния и наблюдение за изменениями (выросла молодежь, расхождение с нею во взглядах, смерть близких, изменение своего положения в семье, изменения-новшества в области техники, социальной жизни и т. д.); 3) интровертированный тип, для которого характерно острое переживание процесса старения. Человек не проявляет интереса к новому, погружается в воспоминания о прошлом, малоподвижен, стремится к покою и т. п. (цит. по: Гамезо и др., 1999).

И.С. Кон выделяет следующие социально-психологические виды старости (см. табл. 3). Первый тип — активная творческая старость, когда ветераны, уходя на заслуженный отдых, продолжают участвовать в общественной жизни, воспитании молодежи и т. д., живут полнокровной жизнью, не испытывая какой-либо ущербности. Второй тип старости характеризуется тем, что пенсионеры занимаются делами, на которые раньше у них просто не было времени: самообразованием, отдыхом, развлечениями и т. п. То есть для этого типа старения также характерны хорошая социальная и психологическая приспособляемость, гибкость, адаптация, но энергия направлена главным образом на себя. Третий тип (это преимущественно женщины) находит главное приложение своих сил в семье. А поскольку домашняя работа неисчерпаема, то женщинам, занимающимся ею, просто некогда хандрить, скучать. Однако, отмечают психологи, удовлетворенность жизнью у этой группы людей ниже, чем у первых двух. Четвертый тип — это люди, смыслом жизни которых становится забота о собственном здоровье. С этим связаны и разнообразные формы активности, и моральное удовлетворение. Вместе с тем обнаруживается склонность (чаще у мужчин) к преувеличению своих действительных и мнимых болезней, повышенная тревожность (цит. по: Гамезо и др., 1999).

Наряду с выделенными благополучными типами старости И.С. Кон обращает внимание и на отрицательные типы развития: а) агрессивные старые ворчуны, недовольные состоянием окружающего мира, критикующие все, кроме самих себя, всех поучающие и терроризирующие окружающих бесконечными претензиями; б) разочарованные в себе и собственной жизни,

одинокие и грустные неудачники, постоянно обвиняющие себя за действительные и мнимые упущенные возможности, делая себя тем самым глубоко несчастными.

Журналистка Е. Машенко описывает два типа старости на примере женщин — «ортодоксальная бабушка по-советски» и так называемая «железная бабушка». «Ортодоксальная бабушка по-советски» — хранительница всех очагов, ее основная функция — готовить завтраки, обеды, ужины, при этом ходить на службу, исполняя общественный долг, но все-таки главное для нее — хранить порядок в доме и осуществлять принцип всеобщего противовеса. Вне зависимости от возраста детей и внуков она чувствует себя обязанной готовить, помогать и отдавать свою пенсию. Для «железных бабушек» главным стало мифическое «общественное благо». Будущая «железная бабушка» всю свою жизнь отдает общественной работе. Она получает образование, ездит в командировки, встречаются с интересными людьми, собственная семья существует параллельно. Сепаратно, т. е. независимо от нее, возникают семьи у детей, рождаются новые дети, т. е. уже внуки. В настоящем для них все закончилось — и партия, и работа, однако не угас общественный пыл, реализуемый в пикетах, митингах, собраниях... (Машенко, 2002). Думается, автор намеренно упрощает описание, заостряя внимание читателя на проблемах эйджизма. Существуют и более научные, и более развернутые типологии стратегий освоения женщинами роли бабушки (Краснова, Лидерс, 2002). Однако типы, описанные Е. Машенко, интересны для нас прежде всего тем, что отражают некоторые негативные стереотипы пожилых женщин, существующие в российском обществе и являющиеся одной из причин интолерантности к старости и старикам.

Проблемы построения жизненной стратегии в старости привлекают к себе внимание не только психологов и геронтологов, но и представителей философской ветви в изучении поздних периодов жизни человека — геронтософии. В.С. Большаков предполагает, что философия индивида является производной от его психологического режима, который не столько определяет выбор его жизненного кредо, сколько создает эмоционально-чувственное напряжение и поведенческий базис во всех без исключений сферах жизнедеятельности человека с раннего периода и до старости (Большаков, 2002). Автор выделяет три психологических режима. Первый из них — так называемый «режим здорового инстинкта» — предполагает благоустройство своего оча-

га, заботу о семье и ближних родственниках, заблаговременную подготовку к смерти. Люди этой категории очень практичны, трудолюбивы и упорны. На них держится здоровая сторона развития любого общества, они не становятся революционерами и потрясателями основ государства. Им противны любые нововведения, которые нарушают размеренный и продуманный их быт. К этому подклассу людей относятся в основном жители сельских мест, небольших районных городков и пролетарского слоя в больших городах. К этому режиму относятся и представители многочисленных социальных прослоек и инженерно-технических профессий больших городов, а также юристы, чиновники всех служб, администраторы, депутаты и т. д. Они, хотя и более образованные и начитанные, в отношении жертвенности ради поиска новых идей или борьбы за правду всегда остаются надежными консерваторами и скрытыми домоседами. Это люди неповрежденного физического и психического базиса. И даже если в старческие годы их умиротворение встряхнет череда психических стрессов, потерь и обид, они в основном снова возвращаются в состояние равновесия, и их мировоззренческие принципы остаются прежними.

Представители второго психологического режима («режим одержимости») являются людьми идеи. Они одержимы творческими планами, стремлением к осуществлению своих идей, мечтаний, производственных задач и научных открытий, концентрацией всех сил на свою профессиональную деятельность. Они уже более заботятся об этом жизненном цикле, нежели о семье, хотя от нее отказываться не собираются. Представители этой категории становятся также политиками всех рангов, революционерами и общественными деятелями всех направлений. Сердечная и психическая деятельность их чаще подходит к крайним пределам человеческих возможностей. Они готовы отдать свою единственную жизнь не только ради близкого родственника, но и ради уже многих незнакомых людей, для кого они в течение жизни совершали открытия, покоряли небеса, свергали троны. Старости эти люди не замечают, а серьезные стрессовые ситуации в предпенсионный период могут изменять мировоззренческую философию старости в трех направлениях:

1. Все остается на своих местах. Человек, пытаясь уйти от воспоминаний и переживаний, еще глубже с головой уходит в свою работу.

2. Сильный удар разочарований показал бессмысленность дальнейших занятий в режиме одержимости и бесплодность не только своих трудов, но и всей жизни. Характер ломается и все психологически негативные моменты с психическими отклонениями приходят к надломленному человеку: пьянство, самоубийство, уход в одиночество и т. д.

3. Жизненные переживания привели к озарениям высших целей и смысла жизни, точнее, к вере. И уже на другом смысловом фундаменте человек продолжает заниматься делом всей жизни.

Третий психологический режим автор оставляет без названия, но, на наш взгляд, его можно было бы назвать «режимом повышенной эмоциональности». Представители этого режима имеют от рождения психику максимальной восприимчивости и чувствительности. В течение всей жизни она периодически функционирует в эмоционально-положительном плане, пылает, находится на самых высоких амплитудах функционирования нейросистемы (7—10 лет). В другие периоды работает в эмоционально-отрицательном, негативном, разочарованно-обиженном или в бессмысленно-тихом режимах. Они могут длиться столько же или 5—8 лет. В зависимости от того, в какой период эмоционального состояния приходит старость, в тот тон и раскрашивается вся философия ранимой природы. Люди с таким душевно-психическим багажом становятся в основном поэтами и художниками, артистами и музыкантами, писателями и скульпторами, священниками и монахами. Это жертвенные личности, люди огня и страстей, и в то же время они могут впасть в неприглядные пессимистическо-мистические состояния, в состояния капризов и суеверий, страхов и слез (Большаков, 2002).

Многие интересные находки и идеи, касающиеся стратегий освоения возраста, описаны в работе американских исследователей С. Рейхард, Ф. Ливсон и П. Петерсена «Старение и личность: Изучение восьмидесяти семи пожилых мужчин» (1968). Кластерный анализ личностных характеристик хорошо приспособленных и плохо приспособленных пожилых людей выявил пять разных «типов» личности или, точнее, пять разных способов «прийти к соглашению» с проблемами старости. Типология стратегий приспособления к старости, предложенная названными исследователями, более известна в отечественной геронтопсихологии под авторством Д.Б. Бромлея, в работе которого «Психология старения» она была представлена в наиболее полном варианте (Bromley, 1978). Типология включает в себя конструктивную, за-

висимую, оборонительную, враждебную стратегии и стратегию отворачивания к себе, характеристики которых представлены в табл. 3. Внутри каждой из пяти стратегий приспособления есть индивидуальные различия. Авторы предполагают, что менее приспособленные пожилые люди были дезадаптированы в течение всей своей жизни. Так как стратегии приспособления к старости это, как правило, вариации основной линии, которая характеризовала поведение человека на протяжении многих лет, полезным и перспективным методом исследования можно считать биографический анализ.

Исследователь К. Рощак (1990) представил типологию старения, основываясь на экспериментальном изучении потребностной сферы пожилых людей и дополнительных исследованиях (анкеты, интервью, анализ биографических данных, экспертной оценки, наблюдений) в домах-интернатах. Несмотря на очевидные различия в выборках испытуемых (участники-добровольцы, часть из которых продолжают профессиональную деятельность, граждане США, с одной стороны, и обитатели российских домов-интернатов — с другой), описываемые типы старения в работах Д.Б. Бромлей и К. Рощака содержательно очень близки.

Результаты оценки описанных стратегий освоения возрастных изменений по критерию толерантности/интолерантности отражены цветом в табл. 3. Как видно, не во всех типологиях присутствуют стратегии, отвечающие перечисленным в начале параграфа критериям. Например, в типологии Е. Машенко обе представленные стратегии несут в себе негативный подтекст и не могут быть названы толерантными. Ф. Гизе слишком лаконично описывает выделенные типы старения, что затрудняет их оценку. Отдельные стратегии (например адаптивное самоограничение в типологии Р. Пехунена) могут быть отнесены к толерантным с определенной долей условности, поскольку отвечают требованиям по большинству пунктов, но не полностью. Четче всего толерантные жизненные стратегии в старости выделяются в тех типологиях, где самими исследователями заложено деление по принципу конструктивности (Л.И. Анцыферова, М. Ермолаева, Э. Эриксона, Д.Б. Бромлей). Интересно при этом, что названные авторы не используют понятие «толерантный» или «интолерантный», однако даваемое ими описание стратегий хорошо согласуется с исследованиями толерантности.

Рассмотрение стратегий толерантного/интолерантного освоения возрастных изменений ставит вопрос о психологических де-

терминантах выбора человеком того или иного способа жизни в период поздней зрелости. Попытке ответить на этот проблемный вопрос будет посвящен следующий параграф данной главы.

2.2. ГОТОВНОСТЬ С ОСВОЕНИЕМ ВОЗРАСТНО-ВРЕМЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ КАК ПРЕДПОСЫЛКА ВЫБОРА ТОЛЕРАНТНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СТРАТЕГИИ

Сравнительный анализ представленных типологий толерантного и интолерантного освоения возраста показывает, что общей детерминантой выбора человеком жизненной стратегии в поздних периодах онтогенеза является его отношение к этому процессу, которое складывается не только во второй половине жизни, когда старение становится свершившимся фактом, но и на более ранних этапах жизненного пути.

Различные формы поведения пожилых людей в однотипных ситуациях отражают особенности реагирования на собственное старение. Именно эта сторона психической жизни человека определяет его отношение к личным потерям, утрате прошлых возможностей, так же как и новое восприятие окружающего. Иными словами, перед каждым человеком в старости встает вопрос о выработке толерантного отношения к собственной старости. По данным отечественных геронтологов, ни хорошее здоровье, ни сохранение деятельного образа жизни, ни высокое общественное положение, ни наличие супруги и детей не являются залогом и гарантией осознания старости как благоприятного периода жизни. При наличии этих признаков, каждого в отдельности и вместе взятых, пожилой человек может считать себя ущербным и полностью не принимать свое старение. И наоборот, при плохом физическом здоровье, скромном материальном достатке, одиночестве пожилой человек может находить в согласии со своим старением и будет в состоянии увидеть положительные стороны своего старческого бытия, испытывая радость (Шахматов, 1996; Яцемирская, Беленькая, 1999). Как отмечает Н. Ф. Шахматов, отношение к собственному старению — активный элемент психической жизни. В оформлении этого чувства определяющими являются моменты осознания факта физических и психических возрастных изменений, признание естественности ощущений физического нездоровья. На последующих этапах старения отношение к продолжающим выявляться новым изменениям в физическом статусе находится

уже под воздействием сформировавшейся новой жизненной позиции, нового уровня самосознания. Эта новая позиция формируется за счет установившихся новых отношений пожилого человека с его окружением, но в большей степени зависит от него самого. Принятие собственной старости есть результат активной творческой работы по переосмыслению жизненных установок и позиций, переоценке жизненных ценностей. Именно при этом варианте психического старения имеется полное согласие с самим собой, согласие с внешним миром, согласие с естественным ходом событий и, наконец, согласие с неминуемостью завершения собственной жизни.

Наряду с толерантным отношением к собственному старению немаловажную роль играет понимание происходящих возрастных изменений как естественных, закономерных и нормативных. Это понимание создает когнитивный базис, одну из необходимых (но недостаточных) предпосылок толерантности к старению. Понимание собственных возрастных изменений и толерантное отношение к ним сопряжены с определенным типом поведения, согласующимся с реализуемой человеком стратегией жизни. Сравнительный анализ показывает, что практически все конструктивные толерантные стратегии предполагают активность субъекта жизненного пути в выборе способов решения жизненных проблем.

Как подчеркивает В.А. Лабунская (2001), одной из задач современной психологии толерантного (интолерантного) общения является определение устойчивых, стабильных характеристик личности как субъекта взаимодействия, формирующихся в координатах общего культурно-, историко-, социально-психологического пространства развития общности. Толерантность проявляется не только в межличностном общении, но и в отношении к самому себе, и в изучении толерантности к собственному старению поиск устойчивых личностных характеристик не менее важен.

Феноменологический анализ позволяет выдвинуть предположение, что именно психологическая готовность к освоению возрастно-временных изменений является той интегративной характеристикой, в которую включаются все перечисленные детерминанты выбора человеком толерантной жизненной стратегии в решении проблем возраста (понимание происходящих возрастных изменений, толерантное отношение к ним, активный поиск стратегии адаптации).

Под *готовностью к освоению возрастнo-временных изменений* будем понимать интегративное психическое образование, определяющее осознание личностью факта собственного старения, толерантное отношение к нему и проявляющееся в активном поиске продуктивных стратегий адаптации к этому процессу. Модель готовности к освоению возрастнo-временных изменений включает в себя четыре компонента — физиологический, социальный, личностно-психологический, профессиональный, которые реализуются на трех уровнях — когнитивном (осознание и понимание происходящих возрастных изменений, знание способов их преодоления и освоения), аффективном (переживание эмоционального отношения к происходящим изменениям), мотивационном (активный поиск и использование продуктивных стратегий адаптации к возрастным изменениям). Схематическое изображение модели представлено на рис. 1.

Уровневая структура готовности к освоению возрастнo-временных изменений разработана с учетом основных подходов к пониманию готовности к деятельности, представленных в работах М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбовича, В.А. Пономаренко (1985), Л.Н. Захаровой (1997), Р.Д. Санжаевой (1997) и ряда других авторов. Таким образом, выделенные уровни (когнитивный, аффективный и мотивационный) характерны для любого вида психологической готовности и не являются специфическими. Кроме того, они хорошо согласуются с принятой многими исследователями структурой толерантности (см. параграф 1.1).

Особенность изучаемой нами формы готовности — в ее компонентном составе, который отражает основные аспекты старения

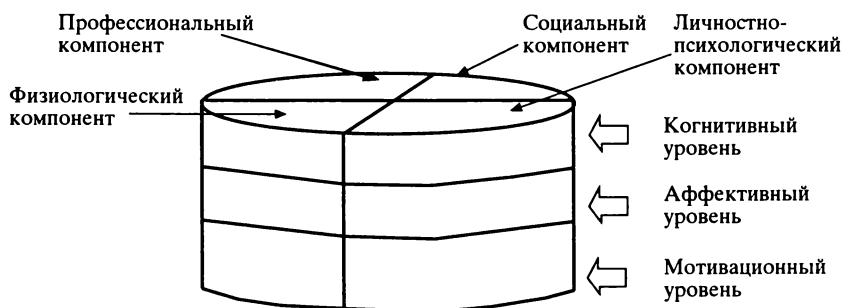


Рис. 1. Модель готовности к освоению возрастнo-временных изменений

ния человека (Яцемирская, Беленькая, 1999): физиологический (увеличение уязвимости организма, старение основных физиологических систем, проявление внешних признаков старения), социальный (отношение окружающих как к пожилому, старому человеку и изменение характера общения с ними, потеря старых и приобретение новых социальных ролей), личностно-психологический (изменения в когнитивной сфере, появление склонности передавать опыт, самоощущение человека, видение своего места в возрастной структуре), профессиональный (снижение роли профессиональной деятельности в жизни, наставничество, выход на пенсию). Перспектива развития предлагаемой модели видится именно в направлении расширения и уточнения компонентов готовности.

В целях исследования особенностей готовности к возрастным изменениям нами разработан опросник «Готовность к возрастным изменениям» (Глуханюк, Гершкович, 2003). С его помощью можно диагностировать как общий показатель готовности к освоению возраста, так и ее компоненты, уровни, а также структурные элементы, которые позволяют дать более полную характеристику готовности к освоению возрастнo-временных изменений. Психометрическая проверка опросника показала его высокие ретестовую надежность и текущую валидность. Опросник приведен в приложении.

Нами проведено исследование готовности к освоению возрастнo-временных изменений в процессе жизненного пути как предпосылки выбора толерантной стратегии жизни. В общей сложности в исследовании приняли участие 280 жителей г. Екатеринбурга в возрасте от 18 до 70 лет. В исследовании динамики готовности в качестве организационного был выбран метод поперечных срезов (сравнение характера готовности у людей юношеского, зрелого, пожилого и старческого возрастов). Сравнительный анализ позволил выявить ряд интересных тенденций в формировании готовности к освоению возрастнo-временных изменений в процессе жизненного пути. Обнаружено, что динамика готовности имеет гетерохронный характер, и возрастные изменения разных уровней готовности неравномерны.

Когнитивный уровень, проявляющийся в осознании происходящих с возрастом изменений, достоверно увеличивается только к хронологической старости, т. е. у людей пожилого и старческого возраста. Показатели же юношей и людей зрелого возраста достоверно не различаются, хотя, безусловно, тенденция к

росту показателей когнитивного уровня имеется. Предвосхитить будущее старение (особенно личностно-психологическое и социальное) молодым людям достаточно сложно, оно четко осознается лишь когда становится свершившимся фактом.

Аффективный уровень вообще не подвержен возрастной динамике. Этот результат еще раз подтверждает тезис о том, что активно-положительное отношение к действительности (и проявлениям возраста в том числе) человек проносит через весь жизненный путь, оно не является приобретением поздних возрастов.

Мотивационный уровень готовности продемонстрировал самую интересную, на наш взгляд, динамику в процессе жизненного пути: заметный спад в зрелом возрасте и последующий подъем к старости. При этом выраженных различий в активном поиске стратегий адаптации к разным возрастным изменениям у студентов и пенсионеров не наблюдается, зато у работающих людей в период зрелости надвигающееся старение и актуальность отдельных его проявлений, по-видимому, вызывают растерянность и пассивность, отказ от активной адаптации.

В отношении компонентного состава готовности картина более однозначная. Выраженность социального и профессионального компонентов готовности не изменяется с течением жизни, проявления физиологического и личностно-психологического компонентов увеличиваются при переходе от зрелости к старости. Мы объясняем это тем, что человек в первую очередь сталкивается с внешними и физиологическими проявлениями старения (потеря внешней привлекательности, ухудшение здоровья), а также с изменениями в познавательной и личностно-психологической сферах.

Структура взаимосвязей между различными компонентами свидетельствует об интегративном характере готовности к возрастным изменениям. Все компоненты готовности студентов, работников организации и пенсионеров тесно взаимосвязаны. Готовность к возрастным изменениям напрямую связана с уровнем готовности во всех остальных сферах жизнедеятельности человека (физиологической, социальной, личностно-психологической и профессиональной).

Анализ взаимосвязей между уровнями готовности позволяет сделать вывод о наибольшей включенности в общую структуру готовности аффективного уровня, но только у людей юношеского и зрелого возрастов. Аффективный уровень является сис-

темообразующим в структуре готовности, он играет роль опосредующего звена между осознанием субъектом ожидаемых в будущем возрастных изменений и активным поиском продуктивных стратегий адаптации к этим изменениям. Данное явление не наблюдается у пожилых людей. Анализ показал отсутствие каких-либо связей между уровнями готовности у людей пожилого возраста. В преклонном возрасте все виды возрастных изменений становятся для человека актуальными, он вынужден осваивать их с наименьшими потерями для личности, искать пути адаптации вне зависимости от того, четко ли он осознает себя или его образ будущего размыт, относится ли он к происходящему толерантно, с пониманием, или его реакция резко негативная. Вероятно, распад взаимосвязей между уровнями готовности является одним из адаптивных механизмов, позволяющих пожилому человеку освоить свой возраст. Данный факт имеет непосредственное практическое значение для организации просветительской работы с пожилыми людьми, создания так называемых «университетов третьего возраста». Информационное направление в практической работе, реализуемое главным образом в лекционной форме, — это необходимый, но недостаточный компонент подготовки человека к принятию возрастных изменений, поскольку, как мы видели, понимание природы происходящих возрастных изменений, отношение к ним и активность в адаптации с годами становятся для пожилого человека несвязанными. Он может быть «просвещенным» лекциями компетентных специалистов различного профиля, но оставаться при этом пассивным объектом внешних воздействий. Работа, таким образом, должна вестись с ориентацией на все три дезинтегрированных уровня готовности — когнитивный, эмоциональный и мотивационный.

Мы также отслеживали характер взаимосвязи готовности к освоению возрастнo-временных изменений с особенностями восприятия жизненного пути в пожилом возрасте. В исследовании приняли участие 50 человек в возрасте от 55 (женщины), 60 (мужчины) до 75 лет. Результаты, на наш взгляд, парадоксальны: готовность в целом, ее когнитивный и аффективный уровни оказались не связаны ни с одним показателем восприятия жизни. Возможно, это вызвано двумя причинами: во-первых, связи названных феноменов носят нелинейный характер и не обнаруживаются посредством корреляционного анализа, необходимо использование дополнительных методов математико-статистичес-

кого анализа; во-вторых, у нынешнего поколения пенсионеров был достаточно сложный и противоречивый жизненный путь, многие ценности которого в настоящее время не приняты, отвергаются обществом, и при формировании готовности к освоению возраста может срабатывать защитный механизм вытеснения, отношение к старости оказывается несвязанным с рефлексивным осмыслением своей жизни.

С особенностями восприятия жизненного пути оказался связан лишь мотивационный уровень готовности в целом и его составляющие в сфере личностно-психологических и социальных возрастных изменений, причем все выделенные взаимосвязи имеют обратный характер. Пассивную позицию по отношению к возрастным изменениям (низкий уровень мотивационного компонента) продемонстрировали пожилые люди, которых отличают: высокая продуктивность в воспроизведении образов жизненного пути (большое количество называемых событий прошедшего и будущего), насыщенность жизни значимыми переживаниями (большой вес событий), значительный вес событий биологического типа (рождения детей и внуков, смерть близких, болезни), важность таких жизненных сфер, как семья и дети. Вероятно, благополучные в семье пожилые люди готовы принять старость как она есть, без активной борьбы с ее проявлениями. Те, кто прожил богатую событиями и переживаниями жизнь, к старости уже не хотят ничего менять, исчерпав «ресурс активности». Кроме того, некоторые авторы (Нуркова, Василевская, 2003; Джидарьян, 1997) отмечают благотворное влияние на психологическое состояние человека позитивно-ориентированной автобиографической памяти, в нашем же исследовании временная транспектива рассматривалась без использования каких-либо методов влияния со стороны исследователя, так, как она представлялась испытуемым, и о «позитивной» ориентации многих автобиографий говорить достаточно сложно.

Когнитивный уровень готовности в целом, как уже говорилось, с субъективной картиной жизненного пути не связан, но один из составляющих его структурных элементов взаимодействует с восприятием человеком времени жизни. Когнитивный уровень личностно-психологического компонента положительно связан со временем ретроспекции и антиципации (удаленности жизненных событий соответственно в прошлое и будущее). Иными словами, чем на больший срок человек видит свой жизненный путь в прошлом и будущем, чем больше его временные

ретро- и перспектива, тем в большей степени он осознает происходящие с ним в настоящем и предстоящие изменения в когнитивной и личностной сферах. Поскольку субъективная картина жизни имеет свои особенности в пожилом возрасте, можно предположить, что и характер взаимосвязи этого феномена с готовностью к освоению возрастнo-временных изменений подвержен динамике в процессе жизненного пути.

Таким образом, исследование психологической готовности к освоению возрастнo-временных изменений позволило сделать следующие выводы.

Готовность — интегративное психологическое образование, являющееся предпосылкой выбора толерантной жизненной стратегии освоения возраста.

Динамика готовности в процессе жизненного пути имеет гетерохронный характер: осознание процессов старения с возрастом увеличивается, отношение к возрастным изменениям не подвержено динамике, а готовность искать способы адаптации к ним снижается в зрелости и возрастает в пожилом возрасте.

Готовность в целом, ее когнитивный и аффективный уровни не связаны ни с одним показателем восприятия жизни. Мотивационный уровень отрицательно взаимосвязан с насыщенностью жизни значимыми переживаниями, важностью семейной сферы.

На основе полученных результатов о динамике готовности к возрасту в процессе жизненного пути и описанных ранее стереотипов старости разрабатываются технологии формирования толерантности к старению в разных возрастах, позволяющие учесть проблемные зоны и ресурсы в развитии толерантности, специфические задачи и особенности каждого возраста.

Глава 3

ФОРМИРОВАНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ К СТАРЕНИЮ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТАХ

3.1. ФОРМИРОВАНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ К ВОЗРАСТУ: ВОЗМОЖНОСТИ И ОГРАНИЧЕНИЯ

В современном человекознании можно обнаружить две противоположные точки зрения о природе толерантности и необходимости ее формирования. Первая состоит в том, что толерантность — комплексное личностное качество, которое необходимо целенаправленно формировать. Эта позиция служит отправной точкой для построения современной педагогики толерантности. Именно она имплицитно подразумевается как основная в Федеральной программе «Формирование установок толерантного сознания» (2001—2005). Вторая точка зрения предполагает, что толерантность присуща человеческой природе, ей не нужно специально обучать, необходимо лишь устранять те препятствия, которые, формируясь в опыте, мешают ей проявляться. Как утверждает А.У. Харащ, «как только мы начинаем что-то формировать, сразу начинается монолог... Надо думать не о том, как научить толерантности, а о том, как отучить от монолога, как расформировать в человеке уже сформированное в нем монологичное сознание». Толерантность — адаптивная составляющая человеческой психики, однако она подвергается разным фрустрациям, и именно в таком контексте видится обширное поле распространения идей толерантности и формирования соответствующих установок (Харащ, 2001).

Нельзя не отметить ряд проблем, связанных с формированием толерантности. Работ по толерантности много и их тематика весьма разнообразна, однако большинство из них можно отнести к двум группам: с одной стороны — это теоретические разработки, с другой — прикладные. При этом среди теоретических преобладают философские, культурологические, лингвокультурологические тексты достаточно высокого уровня абстрактнос-

ти, а среди прикладных — педагогические разработки сугубо технологически-методического характера. В результате, как справедливо отмечает С.Л. Братченко (2003), многие авторы пытаются практико-ориентированные подходы «выводить» напрямую из философских, этических, культурологических построений. Большинство педагогических работ по толерантности исходят (явно или неявно) из «просветительской позиции»: правильную идею толерантности и ненасилия достаточно лишь ясно, подробно и настойчиво изложить — и это само по себе обеспечит идее успех. При таком подходе теряется очень важное звено — психологическое, внутриличностное содержание феномена толерантности, без понимания которого, а также соответствующих условий и механизмов его развития хотя бы в самом общем виде трудно ожидать создания адекватных и эффективных педагогических стратегий.

Мы считаем, что многие составляющие толерантности могут быть сформированы с помощью различных методов. Однако, перефразируя известную формулу М.М. Бахтина, можно сказать: чем ближе к личностной основе толерантности — к ценностям, смыслам, личностным установкам, — тем менее адекватными будут формирующие усилия и тактика «внедрения». При всей очевидной неадекватности директивных методов распространения толерантности, во многих психолого-педагогических разработках отдается предпочтение именно формирующим подходам и даже целенаправленному изменению личности (Комогоров, 2000; Скрябина, 2000); более того, именно подход формирования и внедрения норм толерантности заложен и в уже упоминавшуюся Федеральную целевую программу. Понятно стремление прямо и быстро решить проблему устранения нетерпимости, однако такое нетолерантное отношение к сложной проблеме развития толерантности может вести к результатам, которые окажутся не вполне соответствующими, а возможно, и противоположными декларируемыми целям.

Если понимать толерантность не как простую сумму знаний или поведенческих умений, а как личностную позицию, ценностное отношение, то в качестве наиболее адекватной тактики развития толерантности можно выделить подход, при котором основное внимание сосредоточено не на достижении общих для всех заданных результатов, а на создании условий, наиболее благоприятных для выработки каждым собственной

самостоятельной и независимой позиции, для естественного, рефлексивного и индивидуального становления толерантности во всех основных измерениях. При этом среди ключевых условий выделяются не сами по себе методы или тематика обучения, а ценности и смыслы, которые актуализируются, качество отношений между людьми, а также их толерантность и личностная зрелость.

Еще одна проблема связана, на наш взгляд, с популярной для педагогики идеей «толерантной личности», которую якобы можно и нужно воспитывать в образовательном процессе. Однако диверсификационный подход к феномену толерантности акцентирует внимание на том, что это многомерное явление. Виды толерантности (как и интолерантности) так же многообразны, как и возможные сферы межсубъектного взаимодействия: различают этническую, политическую, религиозную, возрастную и многие другие виды толерантности. Уместно ли в таком случае говорить о воспитании «толерантной личности» как таковой? Кроме того, в последнее время ставится вопрос о границах толерантности, ведь чрезмерное, неадекватное обстоятельствам повышение толерантности может приводить к уязвимости человека, а в отдельных случаях угрожать его индивидуальности и идентичности.

Ошибкой было бы и формирование толерантности как отдельно взятой личностной характеристики. А.В. Кошарный и Е.А. Кошарный подчеркивают, что толерантность — это системная характеристика, т. е. связанная со всей структурой личности и коррелирующая с другими личностными характеристиками. Например, проявляясь внешне как толерантное, поведение человека по сути может быть связано с конформностью, социальной трусостью, безынициативностью, безразличием или даже пренебрежением к партнеру по взаимодействию. При неправильном формировании толерантности могут подавляться индивидуальность, активная жизненная позиция, стремление к самовыражению и самореализации. Таким образом, формирование толерантности не должно быть некой отдельной линией в воспитании человека, ее следует органично включать в процесс целостного воспитания и самовоспитания личности (Кошарный, Кошарный, 2004).

И, наконец, последняя проблема, на которой необходимо остановиться, это цель формирования толерантности к собственному старению у представителей пожилого и старческого возра-

стов. В чем должна проявляться толерантность у самих стареющих граждан? Геронтоσοфия и геронтопсихология дают разные ответы на этот вопрос. С позиций философии старости, современные старики утратили традиционную, прежде всего духовную, культуру старости. Культура старости как культура душевного здоровья старика — это особый способ видения мира и воздействия на вещи, особая жизненная позиция, связанная с преодолением самого себя, своей вспыльчивости, поспешности, возбудимости. Речь идет о культивировании равновесия как внутри самого себя, так и с миром. Именно акцент на терпении оказывается здесь ключевым приемом. В противоположность нетерпению терпение предполагает направленность всех сил на удержание реакции, на замедление эмоционального порыва, на охлаждение страсти. Терпение есть форма сохранения силы. Оно есть борьба с идолом говорливости, она предполагает сдержанность и молчаливость. Оно включает в себя медлительность, независимость от времени, внутреннее спокойствие перед ним. Вот такая внутренняя дисциплина и позволит старику в полной мере раскрыть возможности своего здоровья и достичь полноты бытия вне зависимости от тех или иных телесных недугов (Шарейко, 2002). Таким образом, толерантность к старению в данном случае понимается как терпение, терпимость, некоторая созерцательность и отрешенность. Понимание старости как ситуации выпадения человека из системы социальных связей и приближения его к высшей реальности присутствует во многих религиозных доктринах и не является новым, скорее наоборот. Однако в рамках самой геронтософии существует точка зрения, согласно которой десакрализация старости — это требование современного общества, в котором не слишком котируются отрешенность от мира и сосредоточенность на потустороннем (Буряковский, 2002). В формировании толерантности к старению на поздних этапах жизненного пути мы будем исходить из положения современной геронтопсихологии о значимости активной жизненной позиции в выборе стратегии адаптации к старости, понимании человека как субъекта, хозяина своей жизни в любом возрасте.

Технологии формирования толерантности будут, таким образом, эффективными, если они, во-первых, выходят за пределы «просветительского» подхода, во-вторых, направлены на конкретные формы толерантности (а не на «толерантную личность» в целом), и, в-третьих, ориентированы на внутриличностные психологические механизмы активного толерантного поведения.

Обозначим теоретические основания формирования толерантности к возрасту. Эта форма толерантности, на наш взгляд, объединяет две обозначенные в начале параграфа точки зрения на формирование толерантности. С одной стороны, толерантность к старению не чужда человеческой природе: вплоть до юношеского возраста дети и подростки демонстрируют достаточно терпимое, безоценочное отношение к старости и старикам. Возможно, оно заложено в ментальности россиян, что было бы вполне объяснимо многовековыми русскими традициями уважения к старчеству. С другой стороны, в последующих возрастах проявляются самые разнообразные проявления интолерантности к возрасту: негативное отношение к старикам у юношей, отрицательный образ старости у молодежи, пессимистическое восприятие возрастных изменений в период второй зрелости и пожилыми людьми. Это тоже вполне объяснимо ценностями и идеалами современного общества, государственной политикой в отношении старости, наконец, тяжелым социально-экономическим положением пожилых людей в России. Устранить эти объективные факторы, препятствующие развитию толерантности к старению, психолого-педагогическими методами не представляется возможным. Зато возможно, на наш взгляд, формировать интегративную личностную предпосылку толерантного отношения к старению — готовность к освоению возрастнo-временных изменений (см. параграф 2.2). Как показали наши исследования, и представления о старости, и готовность к возрасту подвержены возрастной динамике. В поздних возрастах они не возникают из вакуума, а являются продолжением стратегии жизни, которую человек реализовывал ранее. Соответственно формирование толерантности к старению через готовность как ее личностную предпосылку необходимо начинать в возрасте, когда оформляется более или менее дифференцированное представление о старости — возраст юности. Методы формирования толерантности в разных периодах различны, с учетом возрастных особенностей данной группы, задач и резервов развития, обобщенного стереотипа позднего возраста. Далее мы рассмотрим технологии формирования толерантности к старению у представителей различных возрастных когорт.

3.2. ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ К СТАРЕНИЮ

Как уже говорилось, начинать реализацию технологий формирования толерантности к старению целесообразно в *юношеском возрасте (15—21 год)*, когда собственная старость видится далекой и неясной, а старшее поколение часто воспринимается негативно как отличающееся по ценностям и смыслам жизни (табл. 4). Целью работы в данном случае является формирование готовности к освоению собственных возрастно-временных изменений, а также развитие толерантности идентичности. Среди юношества распространено мнение «мы никогда не будем такими же, как они». Технологии формирования толерантности позволяют осознать и прочувствовать, что старение — нормативное явление в жизни человека, через которое проходит каждый.

В юношеском возрасте для формирования толерантности необходимо задействовать потенциал образовательного процесса. Нами разработана рабочая программа (Глуханюк, Гершкович, 2003) и успешно реализовывается в учебном процессе вуза курс «Геронтология», который при небольшом переструктурировании содержания может быть внедрен в образовательный процесс учреждений среднего и начального образования, а также старших классов школы. Целью обучения студентов дисциплине «Геронтология» является подготовка к освоению возрастно-временных изменений с минимальными психологическими потерями для личности. Основными задачами изучения данной дисциплины являются:

- формирование целостного представления о фактах, механизмах и закономерностях старения как комплекса связанных со временем изменений;
- развитие понимания старости как закономерного явления в жизни человека, неотделимого от предыдущих этапов жизненного пути;
- формирование умений подбора адекватных способов толерантного взаимодействия с пожилыми и старыми людьми;
- усвоение системы представлений о специфике и механизмах толерантных и интолерантных стратегий адаптации к старости.

Изучение дисциплины предполагает воздействие на все три уровня готовности к освоению возрастно-временных изменений:

Технологии формирования толерантности к старению в разных возрастах

Возраст	Показатели интолерантности к старению	Ресурс формирования толерантности	Формируемые составляющие толерантности	Технологии формирования толерантности
Юношеский возраст (15—21 год)	Низкое осознание будущих возрастных изменений, неспособность «примерить» их на себя Негативные оценки стариков как «не понимающих молодежь» (противопоставление «мы — они»)	Дифференцированное представление о старости, понимание ее положительных и отрицательных сторон Нейтральное отношение к собственной будущей старости	Готовность к освоению собственных возрастно-временных изменений Толерантность к старикам по механизму эмпатии, «вживания» себя в эту роль (толерантность идентичности)	Учебный курс «Геронтология» (лекции, семинары-тренинги, дискуссии, сюжетно-ролевые игры)
Первый период зрелости (21—35 лет)	Негативный образ старости	Отсутствие негативного отношения к старикам Понимание условности хронологических границ старости	Готовность к освоению собственных возрастно-временных изменений	Диагностический семинар-тренинг
Второй период зрелости (35—60 лет)	Низкая мотивация выбора толерантных стратегий освоенного возраста Пессимистическое восприятие позднего возраста	Четкое осознание наступающих возрастных изменений Начало идентификации себя со стареющим населением Системообразующая роль отношения к старению в формировании готовности к нему	Активная позиция в выборе толерантной стратегии жизни Психологическая готовность к выходу на пенсию Толерантное взаимодействие со старшими членами семьи	Диагностический семинар-тренинг Консультирование (возрастно-психологическое, семейно-профориентационное)
Пожилый возраст и старше (от 60 лет)	Пассивная жизненная позиция Неудовлетворенность жизнью, негативное отношение к ней	Признаки толерантности адаптации — принятие своей жизни как таковой Включенность во взаимодействие с внуками как источник удовлетворенности жизнью	Активная позиция в выборе толерантной стратегии жизни Удовлетворенность жизнью Толерантное взаимодействие с младшими членами семьи	Консультирование (индивидуальное, семейное, возрастно-психологическое) Психотерапевтические методы мотивирования жизненной активности (метуагерация, арт-терапия и др.)

когнитивный, аффективный и мотивационный, поэтому наряду с традиционными лекциями (создающими информационную основу готовности) также проводятся дискуссии, семинары-тренинги, сюжетно-ролевые игры (по типу игры «Геронтология», описанной Э. Кристофером и Л. Смит (2002)).

В *первый период зрелости (молодость) (21—35 лет)* актуальной задачей формирования толерантности к старению является преодоление негативного образа старости и повышение психологической готовности к освоению возраста (см. табл. 4). С этой целью в качестве дополнительной образовательной программы предлагается диагностический семинар-тренинг «Стратегии освоения возраста», в программу которого входит проработка следующих вопросов:

— Стереотипы старости в современном обществе (в том числе анализ собственных представлений участников о старости).

— Резервы и задачи развития в поздних возрастах.

— Хронологический, психологический, социальный возраст: способы оценки.

— Диагностика психологической готовности к возрастным изменениям.

— Стратегии толерантного освоения возраста.

— Способы толерантного общения со старшим поколением (тренинг, сюжетно-ролевая игра).

Семинар-тренинг позволяет участникам оценить собственную готовность, во-первых, к толерантному взаимодействию со стариками, и, во-вторых, к собственному старению, а также определить эффективность различных жизненных стратегий для толерантного освоения возраста.

В *период второй зрелости (35—60 лет)* востребованы разнонаправленные технологии формирования толерантности к старению, поскольку от успешности разрешения задач развития в этом возрасте во многом зависит уровень толерантности и психического благополучия на поздних этапах жизненного пути. Вторая зрелость характеризуется невысокой мотивацией выбора толерантных стратегий освоения возраста (см. табл. 4), в то время как в старости используются те стратегии, которые оформились раньше — в зрелости. Ближе к концу этого периода встает задача подготовки к экологичному выходу из профессиональной деятельности. Кроме того, именно здесь перед многими людьми остро встает проблема межпоколенного взаимодействия: одни «примеряют» на себя роль бабушки или дедушки, дру-

гим (что в российских условиях происходит достаточно часто) приходится брать на себя уход за престарелыми родителями.

Для формирования толерантности в период второй зрелости диагностирующий семинар-тренинг сохраняет свою эффективность, однако проводиться он должен с учетом того, что многие его участники уже приблизились к хронологическим рамкам пожилого возраста и начинают ощущать различные возрастнo-временные изменения на себе. Программа семинара-тренинга расширяется, включая мероприятия, направленные на развитие психологической готовности к выходу на пенсию, например упражнение «Уход на пенсию» (Бишоп, Тэйлор, 2002).

Незаменимой технологией в этом возрасте является психологическое консультирование, в частности возрастнo-психологическое (подготовка к принятию статуса пожилого человека, поиск новых смысложизненных ориентиров), профориентационное (планирование форм профессиональной занятости после выхода на пенсию), семейное (освоение форм толерантного взаимодействия со старшими и младшими членами семьи). Далее рассмотрим технологию консультирования подробнее.

В *пожилом и старческом возрасте (после 60 лет)* показателем толерантности к старению является удовлетворенность жизнью и активная позиция в выборе стратегии освоения своего возраста. Как показывают результаты исследований, основная проблема в формировании толерантности пожилых людей — это их пассивность в принятии собственной жизни. Существуют и другие трудности. Семья — источник удовлетворенности жизнью и ощущения благополучия пожилого человека, однако не все старшие члены семьи способны к установлению конструктивного взаимодействия с младшими поколениями. К сожалению, иногда интолерантность к старикам бывает спровоцирована их собственной нетерпимостью к детям и внукам. В мотивировании жизненной активности пожилых людей хорошо себя зарекомендовали психотерапевтические методы, а помощь в разрешении различных жизненных проблем может оказать психологическое консультирование. Рассмотрим эти технологии.

Психологическое консультирование

Важными и эффективными в работе по формированию толерантности к старению у представителей старших поколений являются все основные направления психологического консультирования, а именно:

- возрастное-психологическое консультирование;
- семейное психологическое консультирование;
- профориентационное психологическое консультирование;
- индивидуальное психологическое консультирование (включая психологическое консультирование в особых ситуациях).

Предметом *возрастно-психологического консультирования* являются варианты прохождения субъектом нормативных возрастных кризисов. В пожилом возрасте более или менее общепризнанным нормативным возрастным кризисом является период выхода на пенсию. Именно здесь создается ситуация, характерная для любого кризиса, — противоречие между обстоятельствами жизни (изменение социального статуса) и потребностями человека (потребность продолжать социально значимую деятельность, потребность в сохранении своего положения в семье и обществе). Содержание этого главного кризиса позднего возраста заключается в изменении внутренней позиции по отношению к жизни, принятии нового этапа своего жизненного пути, переоценке ценностей.

Таким образом, возрастное-психологическое консультирование призвано решить две основные проблемы: помочь в подготовке к освоению «статуса пенсионера» и к принятию своего жизненного пути и старости как таковой с неизбежными изменениями образа жизни, физической невостребованностью, потерей многих социальных связей и т. п.

В процессе возрастное-психологического консультирования человек должен обрести знания о содержании, задачах и индивидуальных вариантах прохождения этого нормативного возрастного кризиса и оказаться готовым к изменению образа жизни и внутренней позиции по отношению к жизни.

По мнению М. Ермолаевой (2002), субъективное отношение к выходу на пенсию — событию, кардинально меняющему образ жизни, — может служить примером отсутствия общего и единого способа реагирования на старение. Так, уход на пенсию переживается одними людьми как трагическая изоляция от общества, а другими — как возможность заняться, наконец, тем, к чему всегда лежала душа. Удачные варианты жизненного устройства по выходе на пенсию определяются не только положительными внешними условиями, но и — в большей степени — зависят от личных установок пожилого человека, его умения строить свою жизнь, реализовывать толерантные жизненные стратегии.

В связи с этим основная задача консультанта в работе с человеком предпенсионного возраста или только вышедшим на пенсию заключается в ориентации его на занятость определенным делом, которое, с одной стороны, увлекало бы его, а с другой, было социально значимо. Чем раньше человек задумался над тем, чем он будет заниматься в старости, тем легче осуществится его личностное самоопределение в пенсионном возрасте. Конкретная задача консультанта — помочь человеку обозреть и оценить свои интересы и жизненные ресурсы, самому выбрать для себя подходящее, увлекающее его дело, оценить его жизненный и социальный смысл.

Не менее важная задача возрастно-психологического консультирования — это помощь в совладании человека со старостью как заключительным этапом жизни, помощь в принятии старости и всей прошедшей жизни в целом, в поиске новых смысложизненных ориентиров. Направленность на поиски смысла жизни является для пожилого человека шансом обеспечить себе нормальное, достойное существование в старости. Осознание нового жизненного статуса в преддверии или в самом пожилом возрасте, понимание смысла своей новой жизни как важного условия, обеспечивающего сохранность временной перспективы, когда будущее признается моментом настоящего, а настоящее — моментом прошлого и когда в связи с этим настоящее и будущее перестают казаться смутными и пугающими, определяют целенаправленность и свободу выбора толерантной жизненной стратегии (Франкл, 1990).

Эффективным направлением в работе с пожилыми людьми является *семейное психологическое консультирование*. Наиболее востребовано психологическое консультирование семей, в которых совместно проживают представители разных возрастов, поколений. Основная задача семейного психологического консультирования — помощь семье, имеющей пожилых людей, в создании оптимального внутрисемейного психологического климата, создании «атмосферы толерантности».

Зрелые и молодые члены семьи должны знать психологические особенности старости и старения и хорошо представлять себе, что выраженные ими раздражение или озлобленность в адрес стариков будут способствовать увеличению тревожности и депрессии последних, которые в свою очередь повлекут за собой грубые конфабуляции (вымыслы), бредоподобные идеи о притеснении, дальнейшее «заострение» черт характера. Таким образом, возникнет порочный круг, ухудшающий психологический климат в семье.

В то же время ласковое, внимательное отношение к старикам, проявление любви и заботы со стороны взрослых детей и внуков станет некоторой гарантией долгого сохранения психологического благополучия стариков, их личностной целостности. Проявление уважения к мудрости стариков, апелляция к их богатому жизненному опыту обеспечат ту внутреннюю социальную ситуацию, которая побудит стариков к поддержанию своего жизненного тонуса, готовности нести ответственность за данный совет, проявлению терпимости и согласию считаться с новыми условиями жизни и потребностями более молодого поколения.

Взрослые члены семей, проживающие совместно со стариками, должны помнить, что своим отношением к старым родителям они демонстрируют своим детям такой образец поведения, который будет присвоен и в будущем применен к ним самим. Таким образом, своим добрым и заботливым обращением со стариками их взрослые дети обеспечивают свое во многих отношениях благополучное будущее в поздних возрастах.

Психологическое семейное консультирование предполагает и работу с самими стариками. Им следует передать знание о закономерных психологических задачах и новообразованиях разных возрастов, в том числе и старости. В общении с консультантом старый человек уясняет свою роль в семье, свое значение для стабилизации семьи.

В нашей стране слабо разработано *профориентационное психологическое консультирование пожилых* — консультирование по вопросам профессионального самоопределения после выхода на пенсию, поэтому имеет смысл обратиться к зарубежному опыту.

Как отмечает Г. Крайг, в США считается, что выходящие на пенсию люди определенного возраста не обязательно должны полностью прекращать работать, поскольку «в будущем катастрофически стареющее общество может столкнуться с нехваткой рабочей силы, и поэтому нерационально терять талантливых и продуктивных работников. В то же время пенсионные программы постоянно дорожают из-за увеличения числа неработающих пенсионеров» (Крайг, 2000, с. 879). В связи с этим профориентационное консультирование предлагает программы обучения пенсионеров, программы неполной занятости или легкого труда для пожилых.

Реализация подобных программ сталкивается с некоторыми проблемами, такими как перепроектирование рабочих мест для

пожилых людей и их подготовка к новой работе. Основными препятствиями на пути к этому являются предубеждение против пожилых работников, нехватка прикладных исследований специфики профессиональной деятельности и обучения пожилых, а также традиционная практика служебного продвижения, пенсионного обеспечения и выхода на пенсию (Bromley, 1978).

Возрастной фактор в профессиональной деятельности и переподготовке часто оказывается менее важным, чем такие факторы, как интеллект, мотивация, установки и образование. Подготовка пожилых работников означает больше, чем просто обучение мастерству. Это означает еще и смену установок, борьбу с тревогой и избавление от устоявшихся привычек. Перепроектирование рабочего места и методы переподготовки должны тщательно проверяться, так как незначительные различия в оборудовании или процедуре могут создать трудности для пожилых работников.

Отечественный исследователь В.Д. Альперович также отмечает, что в целом у старого человека меняется мотивация трудовой деятельности. Стремление к труду имеет не столько материальный, сколько эмоциональный мотив. Для его самоутверждения важна не утраченная способность к труду, а деньги выступают эталоном ее оценки (Альперович, 1998).

На наш взгляд, основанием профориентационных программ для пожилых мог бы стать слоган Центра прикладной геронтологии в университете Бирмингема: «Создавай для молодых, и ты исключишь пожилых; создавай для пожилых, и ты включишь молодых» (см. об этом: Стюарт-Гамильтон, 2002). В России профориентационное психологическое консультирование в поздних возрастах пока существует только в качестве планируемого направления деятельности.

Индивидуальное психологическое консультирование пожилых предполагает передачу им знаний о разных моделях старения и о влиянии образа жизни на процессы старения, а также включает психологическое консультирование в особых ситуациях: в связи с потерями близких, в случае глубокой депрессии, в преддверии смерти. В каждодневной жизни пожилые люди достаточно долго не ощущают снижения своих интеллектуальных и физических возможностей. Эффект старения не проявляется при выполнении привычных действий, но влияет на уменьшение резервных возможностей человека, поэтому возрастные ограничения становятся особенно очевидными в стрессовой ситуации и

в условиях жестких требований. Это относится как к интеллектуальным, так и к физическим способностям (Bromley, 1978). Активная жизненная позиция, готовность к преодолению немощности поддерживают потенциал развития в поздних возрастах и означают, что старые люди способны к развитию и личностному росту, а психологическое консультирование и психотерапия могут опереться на процессы компенсации и даже развития в старости и, следовательно, стать достаточно эффективными.

Психотерапевтические методы мотивирования жизненной активности в пожилом и старческом возрасте

В настоящее время психотерапевтическая практика исходит из положения о том, что поведение человека пожилого возраста определяется не столько объективными моментами ситуации, сколько формой и характером их субъективного восприятия и переживания. Б.Д. Карвасарский (2000) отмечает, что при использовании психотерапевтических программ необходимы детальный анализ конкретной ситуации и ее когнитивного содержания, а также многосторонняя ориентация мер вмешательства (медицинские, психологические, социальные, экологические меры и др.). Особенности личности пожилого и его стратегия адаптации к возрастному фактору определяют характер психотерапевтического воздействия и конкретный выбор применяемых психотерапевтических методов и приемов.

За рубежом психотерапевтические методы широко применяются для решения самых разнообразных проблем пожилых людей. Психотерапевт может выбирать среди разных моделей терапии, он взаимодействует с социальным работником, медицинским персоналом, домашним врачом, членами семьи и родственниками клиента (Хойфт и др., 2003). В арсенале отечественной психотерапии существует мало методов, разработанных специально для работы с людьми пожилого возраста. Более известны и распространены методы, разработанные на модели ранних возрастов, но адаптированные к психологическим особенностям возрастов поздних. В немногочисленной литературе, посвященной психотерапевтическим методам в консультировании пожилых, отмечается, что речь идет главным образом о подходах, разработанных и успешно применяемых в зарубежной практике (Ермолаева, 2002; Карвасарский, 2000; Либерман, Либерман, 2001). Для отечественной геронтопсихологии характерны их заимствование и, по возможности, адаптация к российским услови-

ям. Естественно, что конкретные примеры применения тех или иных методов единичны и для массовой практики на сегодняшний день не характерны. Далее мы рассмотрим некоторые апробированные методы мотивирования жизненной активности пожилых, более подробно описанные в отечественной литературе (Либерман, Либерман, 2001):

- биографический метод и мемуаротерапию;
- арт-терапию;
- кинотерапию;
- музыкальную психотерапию.

Биографический метод. На сегодняшний день биографический метод — это один из наиболее эффективных методов индивидуального мотивирования жизненной активности людей, вступивших в период поздней взрослости. Он имеет несомненную коммуникативную, диагностическую и коррекционную ценность и направлен на то, чтобы дать человеку возможность осознать, как его прошлое определило его настоящее и продолжает влиять на него.

Работа с биографией пожилого человека может осуществляться двумя путями: как описание и изучение преимущественно внутренней жизни человека; как описание и изучение фактологической, «вершинной» стороны жизни человека (исторический подход).

Первый подход достаточно хорошо разработан. К главным задачам при движении по этому пути относятся:

- выявление роли тех или иных событий и лиц, оказавших влияние на жизнь человека;
- исследование разрушительных ситуаций на его жизненном пути;
- выявление ситуации-лейтмотива, обусловившей жизненный урок всей биографии;
- обозначение собственных личностных ресурсов, заключенных в материалах биографии;
- формирование творческого отношения к кризисам поздней взрослости и обучение конструктивным способам выхода из них; создание адекватной временной перспективы.

Такой вариант реализации биографического метода широко применяется за рубежом и имеет ряд несомненных достоинств. Главное из них — научение пожилого человека относиться к борьбе с трудностями творчески. По мнению М.Я. Либерман, в условиях нашей страны указанный вариант вряд ли может быть

использован широко. Это связано, во-первых, со скептическим отношением к психотерапии, во-вторых, с несформированностью навыков и потребности «обычного» человека в саморефлексии и психологическом анализе. Основная масса наших пожилых людей — «советские люди», чей взгляд на жизнь, на себя, на других базируется на ортодоксальных, «единственно верных» принципах. Множество противоречий реальной жизни современных пенсионеров было вытеснено их сознанием на бессознательный уровень. Это помогает им избегать серьезных внутриличностных и экзистенциальных конфликтов и способствует меньшей уязвимости и большей стабильности мировоззрения и жизнеощущения. Осознание этих противоречий в ходе анализа жизненного пути может оказаться очень болезненным, для многих пожилых людей непосильным, выбьет у них из-под ног твердую почву. Ограничивает возможность использования биографического метода в его «классической» форме и то, что анализ жизни будет ущербным, если обходить вниманием те острые психотравмирующие ситуации, которые пришлось пережить нынешнему пожилому поколению, — войны, репрессии, перестройка и т. п. Все это так или иначе повлияло на судьбу каждого, однако попытки подробного разговора на такие темы, как показывает практика, наталкиваются на активное противодействие и отказ не только говорить, но и даже думать об этом (Либерман, 2001).

Учитывая изложенное, мы считаем более актуальным второй путь реализации биографического метода, на наш взгляд, более перспективный в нашей стране, основанный на том, что прикосновение человека к своему прошлому само по себе, даже без его глубинного психологического анализа, без глубинного исследования внутренней жизни может дать весьма сильный психотерапевтический эффект и способствовать возникновению стойкого позитивного мироощущения.

Второй путь в реализации биографического метода, так же как и первый, начинается с разговора с человеком о его детстве, о его родителях и родственниках. Большинство пожилых людей вспоминают свое детство с готовностью и охотой. Возвращаясь в него в своих воспоминаниях, они вновь начинают ощущать свое Я, еще не отягощенное жизненными трудностями, и в них оживает способность чувственного и образного видения мира. Для усиления этой способности человеку стоит предложить создать свой «музей детства» из уцелевших пред-

метов, напоминающих о детстве вещей, детских фотографий. Раскладывая их в хронологическом порядке и помещая в альбомы, человек как бы вновь проживает свою жизнь. Психолог помогает ему в этом, задавая вопросы о людях, изображенных на фотографиях, о сопутствующих событиях, об участии в них его самого. Полезно иллюстрировать все это не только фотографиями, но и открытками, вырезками из журналов и газет, снабжать фотографии и иллюстрации подписями и комментариями. Занимаясь подобной работой, человек вспомнит, как любили его родители, как дружили с ним соученики, как уважали его коллеги по работе, что полезного он создал в результате своего многолетнего труда. Постепенно в его представлении выстроится цепочка ощущений, каждое из которых в той или иной форме есть ощущение собственной нужности кому-либо, необходимости и полезности.

Работу с фотографиями, иллюстрациями из журналов, сопровождение их подписями и комментариями можно развивать дальше в двух направлениях: изучения человеком своей генеалогии и изучения исторического контекста, в котором протекала его жизнь, жизнь его родных и предков. Пожилой человек начинает чувствовать себя «принадлежащим к роду». Это усиливает ощущение своей нужности, придает дополнительный смысл жизни, мотивирует составление записок о своих родителях и более далеких предках, сбережение услышанного, запомнившегося, стремление передать семейный жизненный опыт своим детям.

Таким образом, биографические технологии формирования толерантного отношения к старению и индивидуального мотивирования жизненной активности человека наиболее адекватны в силу специфики данной возрастной группы в современных российских условиях.

Мемуаротерапия. Написание мемуаров может быть мощным психотерапевтическим средством, способным излечить человека от депрессии, побудить его к активной деятельности по подбору и чтению литературы, работе в архивах, к встречам с людьми. Занятие подобного рода включает человека в общественную жизнь и позволяет ему отвлечься от мыслей о болезнях и прошедшей молодости. Это настолько сильное средство, что его правомерно рассматривать как особое ответвление биографического метода и назвать мемуаротерапией.

Практически возможны следующие подходы к реализации мемуаротерапии:

- описание последовательно каждого года своей жизни;
- описание событий, которые особо привлекли внимание автора мемуаров;
- описание только позитивных для автора событий.

Мемуаротерапия допускает любые подходы. Главное — писать о своей жизни так, чтобы автор чувствовал, что он делает важное и нужное дело. Мемуаротерапия может эксплицироваться в следующих формах:

— написание дневников «для внутреннего пользования», служащих своего рода «полуфабрикатом», из которого в дальнейшем выкристаллизовываются настоящие мемуары;

— написание статей, ориентированных на публикацию в местных газетах. Это более эффективная форма, поскольку связь между авторами мемуаров и их читателями реализуется уже на внешнем уровне;

— создание книги воспоминаний. Такие книги могут храниться в семье или публиковаться, если это позволяют их литературные достоинства;

— участие в работе литературной студии.

Арт-терапия. Термин «арт-терапия» переводится с английского как «лечение творчеством». Вполне возможно использовать арт-терапию и в целях мотивирования жизненной активности пожилых людей. Она помогает преодолеть апатию и безынициативность, служит мощным средством сближения людей, своеобразным мостиком между специалистом и подопечным, облегчает включение подопечного в общественную жизнь. Ее применение дает позитивные результаты в ситуациях взаимоотношения, при затруднениях в налаживании контактов, позволяет пожилому человеку повысить самооценку и т. п. (Либерман, Либерман, 2001).

Арт-терапия основана на мобилизации творческого потенциала человека и отвечает его фундаментальной потребности в самоактуализации, являясь средством свободного самовыражения и самопознания через зрительные образы. Она обладает рядом несомненных достоинств по сравнению с другими методами, поскольку реализуется в условиях специально сформированной атмосферы доверия, высокой толерантности и внимания к внутреннему миру каждого и сравнительно легко делает зримым, четко видимым то, что скрыто в глубине нашего Я (Дрюкер, 2001).

Занятия изобразительным искусством в терапевтическом контексте носят спонтанный характер. В арт-терапии не играют роли способности к изобразительной деятельности или художественные навыки. Здесь важен творческий акт как таковой, как средство выявления внутреннего мира творца. Поэтому она не имеет никаких, в том числе и возрастных, ограничений в использовании и весьма перспективна.

Групповая арт-терапия больше распространена, чем индивидуальная, поскольку она дает возможность каждому участнику группы яснее осознать себя через сравнение с другими, а также позволяет членам группы оказывать поддержку друг другу. Групповая арт-терапия с пожилыми может строиться по студийному либо по тематическому принципу. Студийная, или открытая, группа в своей работе решает довольно локальную, хотя и важную задачу — преодолеть смущение участников, нерешительность, страх перед непривычным занятием, побудить человека к творчеству и самораскрытию в нем. Она может не иметь постоянного состава, и к ней в любой момент могут присоединяться новые участники. Работа такой группы практически не интегрирована и не структурирована. Тематически ориентированная группа предполагает большую степень интегрированности, что достигается за счет ориентации на темы, затрагивающие общие интересы и проблемы участников (например воспоминания, картины жизненного пути, отношения с детьми и внуками, сюжеты природы и т. д.), а также за счет распределения общего времени каждого занятия на отдельные этапы (Копытин, 2001).

Арт-терапия сегодня — развивающийся метод. Соприкасаясь с мемуаротерапией, она преобразуется в новую форму — в терапию литературным, в частности поэтическим, творчеством, нацеливающим на создание художественной прозы в стиле «поток сознания». Некоторые ее элементы могут быть использованы и в таком своеобразном методе мотивирования жизненной активности, как кинотерапия.

Кинотерапия. Кинотерапия, или кинотренинг, — разновидность психотерапевтических занятий, объединенных названием «терапия искусством». Кинотерапия базируется на психологическом механизме проекции, состоящем в том, что объективную реальность человек отражает субъективно, в соответствии с собственными моделями мышления, сознания. Во время просмотра он воспринимает кинофильм через призму собственной личности, по-своему его интерпретирует, расставляет акценты со-

гласно своему мироощущению, своей жизненной ситуации. Как известно, кинозритель в определенной степени идентифицирует себя с одним из персонажей фильма, с тем, кто ему наиболее близок и понятен. Обсуждая и оценивая поведение этого персонажа, он неизбежно приписывает ему свои бессознательные импульсы, конфликты и внутренние переживания, которые от своего имени ему выразить трудно. Это дает зрителю возможность анализировать собственную жизненную ситуацию через киногероя как через «посредника».

Естественный способ осуществления кинотерапии групповой. Поэтому начало ее предвдваряет формирование группы потенциальных кинозрителей по возможности с более или менее общими интересами и проблемами. При отборе киноматериала исходят из целей и задач, которые ставит перед собой терапевт. Группе пожилых целесообразно предложить для просмотра фильмы, которые являются своеобразной иллюстрацией жизни их поколения, фильмы, в которых отражается время их юности, молодости и зрелости, когда было сделано самое главное в жизни. Нужно, чтобы фильм давал как можно больше пищи для размышлений и анализа. Подобные фильмы помогут кинотерапевту научить участников группы анализу и пониманию реальной психологической ситуации, а не только своих представлений о ней (Либерман, Либерман, 2001).

Музыкальная психотерапия. Воздействуя на эмоции человека, музыка способна создавать настроение, благотворно действующее на его состояние, пробуждающее энергию и требующее актуализации в деятельности. Музыка оказывает целенаправленное мотивирующее воздействие только тогда, когда она выражает или «содержит» эмоции, определенным образом согласованные или соотносящиеся с темпераментом или эмоциональным состоянием слушателя.

В. Петрушин, московский музыковед и музыкант, предложил схему определения эмоций, выражаемых музыкой, показанную на рисунке (Петрушин, 1999). Возможны два подхода к организации воздействия музыки, выражающей ту или иную эмоцию, на человека того или иного темперамента или находящегося в том или ином состоянии, а именно:

- компенсационный;
- резонансный.

Компенсационный подход основан на том, что эмоциональное состояние человека, соответствующее указанному в одном



Рис. 2. Схема определения эмоций, выражаемых музыкой, в зависимости от темпа музыки и лада

из квадрантов схемы, приведенной на рис. 2, нейтрализуется воздействием музыки, выражающей эмоцию, наименование которой в схеме располагается по диагонали.

Резонансный подход базируется на изопринципе, разработанном в 1941 г. Д. Альтшуллером, и состоит в том, что человек подвергается воздействию музыки, однонаправленной с его психологическим состоянием. Идея подхода основывается на явлении, отраженном в античном постулате: «Подобное нужно лечить подобным» или в русском аналоге: «Клин клином вышибают». В нашем случае это означает, что на человека с определенным темпераментом или находящегося в определенном эмоциональном состоянии, соответствующем наименованию, указанному в одном из квадрантов схемы, нужно воздействовать музыкой, выражающей эмоцию, соответствующую тому же квадранту. Имея всю эту информацию, при необходимости расширяя ее и принимая во внимание, что резонансный подход существенно сильнее, чем компенсационный, далее музыкотерапией можно уже пользоваться практически.

Грамотно подобранная музыка и правильно организованное музыкотерапевтическое занятие дают возможность пожилым людям, несмотря на возраст, почувствовать, что жизнь не кончается, и их проблемы либо преодолимы, либо не столь уж значимы.

Описанные методы мотивирования жизненной активности в поздних возрастах существенно различаются, каждый из них имеет свои достоинства и недостатки, свою область применения. Последняя зависит прежде всего от особенностей «реципиентов», но одновременно и от тех, кто эти методы реализует. Все описанные методы достаточно современны и результативны, однако эффективность их во многом определяется квалификацией психолога, психотерапевта, социального работника, его толерантностью к старению, умением и желанием работать, его личными склонностями и пристрастиями.

В целом, характеризуя технологии формирования толерантности к старению, необходимо еще раз подчеркнуть следующее. Во-первых, формирование толерантности необходимо начинать с юношеского возраста (возможно, раньше, но не позже). Во-вторых, в каждом возрасте есть свои «проблемные зоны» толерантности и ресурсы ее формирования. В-третьих, формирование толерантности у людей разного возраста имеет свои специфические задачи, в соответствии с которыми и подбираются адекватные технологии работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В учебном пособии мы рассмотрели различные формы толерантности к старению, обозначенные во введении. Анализ толерантности к людям пожилого возраста со стороны общества проведен в историческом и современном ракурсах. В результате выделены формы толерантности и интолерантности к старению в различные культурно-исторические эпохи, описаны современные стереотипы старости у представителей разных возрастов. Специально рассмотрен вопрос о толерантности к старению в традициях русской культуры, что позволило говорить о значительном потенциале уважения к возрасту, имеющемуся в российской истории. Из описания стереотипов старости в разных возрастах можно сказать, что у большинства более молодых сограждан неприятие вызывают не старики сами по себе, а старость как возраст бедности и болезни. С точки зрения формирования толерантности к собственному уже актуальному или будущему старению, важен представленный сравнительный анализ стратегий толерантного и интолерантного освоения возраста и рассмотрение готовности к освоению возрастнo-временных изменений как психологической предпосылки выбора толерантной жизненной стратегии. Логическим продолжением анализа проблемы толерантности к старению стало рассмотрение различных технологий формирования толерантности к возрасту.

Старение — процесс, который касается (или коснется в будущем) каждого из нас. Толерантность к нему должна быть неотъемлемой частью человеческих взаимоотношений и духовной культуры человека. Мы надеемся, что работа с учебным пособием была интересна и полезна как для студентов, изучающих курс «Геронтология», так и для всех, кто заинтересован в освоении возрастнo-временных изменений с минимальными психологическими потерями для личности.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Абульханова-Славская К.А.* Стратегия жизни. М., 1991.
- Альперович В.Д.* Геронтология. Старость. Социокультурный портрет. М., 1998.
- Анциферова Л.И.* Психология старости: особенности развития личности в период поздней зрелости // Психол. журн. 2001. № 3.
- Асмолов А.Г.* Толерантное сознание личности. М., 2000.
- Бондырева С.К., Колесов Д.В.* Толерантность (введение в проблему). М., 2003.
- Бочаров В.В.* Антропология возраста: Учеб. пособие. СПб., 2001.
- Братченко С.Л.* Психологические основания исследования толерантности в образовании // Педагогика развития: ключевые компетентности и их становление. Красноярск, 2003.
- Глуханюк Н.С., Гершкович Т.Б.* Поздний возраст и стратегии его освоения. М., 2003.
- Декларация принципов толерантности // Век толерантности. 2001. Вып. 1—2.
- Ермолаева М.* Практическая психология старости. М., 2002.
- Краснова О.В., Лидерс А.Г.* Социальная психология старения: Учеб. пособие. М., 2002.
- Либерман Я.Л., Либерман М.Я.* Прогрессивные методы мотивирования жизненной активности в период поздней зрелости. Екатеринбург, 2001.
- Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. М., 2003.
- Сахно Е.Г.* Геронтократия и геронтофобия // <http://social.philosophy.spbu.ru> (сайт кафедры социальной философии и философии истории СПбГУ).
- Стюарт-Гамильтон Я.* Психология старения. СПб., 2002.
- Суханова М.А.* Образ русского старчества // <http://social.philosophy.spbu.ru> (сайт кафедры социальной философии и философии истории СПбГУ).
- Толстых А.В.* Опыт конкретно-исторической психологии личности. СПб., 2000.
- Тукумцев Б.Г., Юсупова О.В.* Проявление эйджизма в молодежной среде // www.socio-samara.ru (сайт Поволжского социального вестника).
- Философские и лингвокультурологические проблемы толерантности / Отв. ред. Н.А. Купина, М.Б. Хомяков. Екатеринбург, 2003.
- Хойфт Г., Крузе А., Радебольд Г.* Геронтопсихосоматика и возрастная психотерапия. М., 1993.
- Швачко Е.В.* Толерантность как социальная ценность // Прикл. психология. 2000. № 5.
- Яцемирская Р.С., Беленькая И.Г.* Социальная геронтология: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М., 1999.

СПИСОК ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Абрамова Г.С.* Возрастная психология. М., 1997.
- Абульханова К.А., Березина Т.Н.* Время личности и время жизни. СПб., 2001.
- Александрова М.Д.* Проблемы социальной и психологической геронтологии. Л., 1974.
- Александрова Х.Д.* Возможности диссоциативного опросника (ДИС-В) при изучении особенностей личности пожилых людей // Прикл. психология. 2001. № 1.
- Амосов Н.М.* Преодоление старости. М., 1996.
- Ананьев Б.Г.* Некоторые проблемы психологии взрослых. М., 1972.
- Ананьев Б.Г.* О проблемах современного человекознания. М., 1977.
- Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания. Л., 1968.
- Анцыферова Л.И.* Новые стадии поздней жизни: время теплой осени или суровой зимы? // Психол. журн. 1994. № 3.
- Анцыферова Л.И.* Поздний период в жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности // Психол. журн. 1996. № 6.
- Анцыферова Л.И.* Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психол. журн. 1993. № 2.
- Асмолов А.Г., Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А.* О смыслах понятия «толерантность» // Век толерантности. 2001. Вып. 1—2.
- Балтес П.Б.* Всевозрастной подход в психологии развития: исследование динамики подъемов и спадов на протяжении жизни // Психол. журн. 1994. № 1.
- Баттерворт Дж., Харрис М.* Принципы психологии развития. М., 2000.
- Бишоп С., Тэйлор Д.* Тренинг изменений в организации. СПб., 2002.
- Большаков В.С.* Три психологических режима в философии старости // <http://social.philosophy.ru> (сайт кафедры социальной философии и философии истории СПбГУ).
- Бороздина Л.В.* Геронтопсихологические исследования в США // Психол. журн. 1997. № 6.
- Бороздина Л.В., Молчанова О.Н.* Самооценка в возрасте пожилых. Сообщение 1. Содержание самооценки // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1998. № 4.
- Бороздина Л.В., Молчанова О.Н.* Самооценка в возрасте пожилых. Сообщение 2. Формальные параметры // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1999. № 1.
- Бороздина Л.В., Молчанова О.Н.* Самооценка во второй зрелости // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1996. № 4; 1997. № 1.
- Бороздина Л.В., Спиридонова Л.А.* Возрастные изменения временной транспективы субъекта // Психол. журн. 1998. № 2. С. 40—50.
- Брушлинский А.В.* Субъект: мышление, учение, воображение. М., Воронеж, 1996.

- Букчин М. Реконструкция общества: На пути к зеленому обществу / Пер. О. Аксеновой // <http://sindicalist.narod.ru/bookchin/buk4.htm> (библиотека СКТ).
- Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. М., 1998.
- Буряковский А.Л. О десакрализации старости // <http://social.philosophy.pu.ru> (сайт кафедры социальной философии и философии истории СПбГУ).
- Васильева О.С., Демченко Е.А. Изучение основных характеристик жизненной стратегии человека // *Вопр. психол.* 2001. № 2.
- Висьневска-Рошковска К. Новая жизнь после шестидесяти. М., 1989.
- Гаврилов Л.А., Гаврилова Н.С. Пожилые люди в России // *Цитология.* 1994. № 7.
- Гамезо М.В. и др. Возрастная психология. М., 1999.
- Гершунский Б.С. Толерантность в системе ценностно-целевых приоритетов образования // *Педагогика.* 2002. № 7.
- Гласс Дж. Жить до 180 лет. Минск, 1994.
- Глуханюк Н.С., Гершкович Т.Б. Рабочая программа дисциплины «Геронтология». Екатеринбург, 2003.
- Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. Киев, 1984.
- Грановская Р.М. Элементы практической психологии. СПб., 1997.
- Греллер М. Старение и работа: человеческий и экономический потенциал // *Иностр. психология.* 1996. № 7.
- Грмек М.Д. Геронтология — учение о старости и долголетию. М., 1964.
- Гуревич А.Я. Культура и общество средневековой Европы глазами современников. М., 1989.
- Давыдовский И.В. Геронтология. М., 1966.
- Джидарьян И.А. Удовлетворенность жизнью и выбор стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях // *Психол. обозрение.* 1997. № 2.
- Дмитриев А.В. Социальные проблемы людей пожилого возраста. Л., 1980.
- Дрюкер К. Арт-терапия в психогериатрической практике // *Практикум по арт-терапии* / Под ред. А.И. Копытина. СПб., 2001.
- Дупленко Ю.К. Старение: очерки развития проблемы. Л., 1985.
- Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А., Пономаренко В.А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях: психологический аспект. Минск, 1985.
- Елютина М.Э., Чеканова Э.Е. Пожилой человек в образовательном пространстве современного общества // *Социол. исслед.* 2003. № 7.
- Емельянов Б.В. Русский менталитет и возможности толерантности // *Философские и лингвокультурологические проблемы толерантности* / Отв. ред. Н.А. Купина, М.Б. Хомяков. Екатеринбург, 2003.
- Жизненный путь личности (вопросы методологии социально-психологического исследования). Киев, 1987.
- Захарова Л.Н. Психологические основы подготовки к профессиональной деятельности: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Новосибирск, 1997.
- Ильина Н. В ожидании «общества всех возрастов». Существует ли в России дискриминация пожилых? // *Независимая газета.* 2000. № 16 (51).
- Карсаевская Т.В., Шаталов А.Т. Философские аспекты геронтологии. М., 1978.
- Карцева Т.Б. Понятие жизненного события в психологии // *Психология личности в социалистическом обществе. Личность и ее жизненный путь.* М., 1990.
- Кемпер И. Легко ли не стареть? М., 1996.
- Ковалева Н.Г. Пожилые люди: социальное самочувствие // *Социол. исслед.* 2001. № 7.

- Козлов А.А. Социальная геронтология: Учеб.-метод. материалы по курсу. М., 1995.
- Козлова Т.З. Мониторинг удовлетворенности пенсионеров условиями жизни // Социол. исслед. 1999. № 9.
- Комаров В.П., Исаева О.В. Воспитание толерантности у студентов университета // Вестн. Оренбургского гос. ун-та. 2003. № 4.
- Комогоров П.Ф. Формирование толерантности в межличностных отношениях студентов высшего учебного заведения: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Курган, 2000.
- Кон И.С. Жизненный путь как предмет междисциплинарного исследования // Человек в системе наук. М., 1989.
- Коржуев А.В., Кудзиева Н.Ю., Попков В.А. Толерантность в контексте педагогической культуры преподавателя вуза // Педагогика. 2003. № 5.
- Корсакова Н.К., Балашова Е.Ю. Опосредование как компонент саморегуляции психической деятельности в позднем возрасте // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1995. № 1.
- Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М., 1999.
- Кошарный А.В., Кошарный Е.А. Психологические механизмы формирования толерантности // <http://toleration.bsue.edu.ru> (сайт программы Формирование установок толерантного сознания и профилактики экстремизма в Белгородской области (2002—2005 гг.)).
- Крайг Г. Психология развития. СПб., 2000.
- Краснова О.В. «Мы» и «Они»: эйджизм и самосознание пожилых людей // Психология зрелости и старения. 2000. № 3 (11).
- Краснова О.В. Социальная психология старения как основная составляющая социальной геронтологии // Мир психологии. 1999. № 2.
- Красовская В., Максимчикова Е. Третий возраст. Проблемы и взаимоотношения // www.ug.ru/civiscent (Информационный сайт «Учительской газеты»).
- Кристалл Г. Аффективная толерантность // Журнал практической психологии и психоанализа. 2001. № 3.
- Кристофер Э., Смит Л. Тренинг лидерства. СПб., 2002.
- Кроник А.А., Головаха Е.И. Психологический возраст личности // Психол. журн. 1983. № 5.
- Кувшинова О.А. Геронтологические теории активности человека в пожилом возрасте // Вестн. Оренбургского гос. ун-та. 2003. № 4.
- Кулешиова Л.Н. Помощь пожилым людям // Психологическая помощь и консультирование в практической психологии / Под ред. М.К. Тутушкиной. СПб., 2001.
- Курцмен Дж., Гордон Ф. Да сгинет смерть! // Победа над старением и продление человеческой жизни. М., 1982.
- Лабунская В.А. Социально-психологические проблемы интолерантного общения // Век толерантности. 2001. Вып. 3—4.
- Лаврикова И.Н. Молодежь: отношение к смерти // Социол. исслед. 2001. № 4.
- Лекторский В.А. О толерантности, плюрализме и критицизме // Вопр. филос. 1997. № 11.
- Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М., 1999.
- Лидерс А.Г. Возрастно-психологические особенности консультирования пожилых людей // Психология зрелости и старения. 1998. № 4.
- Life Line и другие новые методы психологии жизненного пути. М., 1993.

- Логинова Н.А.* Биографический метод в свете идей Б.Г. Ананьева // *Вопр. психологии.* 1986. № 5.
- Логинова Н.А.* Развитие личности и ее жизненный путь // *Принцип развития в психологии / Под ред. Л.И. Анцыферовой.* М., 1978.
- Маценко Е.* «Железные бабушки», или Что такое «эйджизм»? // *Зеркало недели: Междунар. обществ.-полит. еженедельник.* 2002. № 46 (421).
- Медицинские и социальные проблемы геронтологии.* М., 1996.
- Миллер Р.Б., Бенгтсон В.Л.* Влияние начала пенсионного периода на качество брака: лонгитюдный анализ // *Психол. журн.* 1998. № 4.
- Миллер С.* Психология развития: методы исследования. СПб., 2002.
- Минигалиева М.Р.* Личностные типы и социальные контакты людей позднего возраста // *Психология зрелости и старения.* 2000. № 2 (10).
- Михайлова О.А.* Толерантность и терпимость: взгляд лингвиста // *Философские и лингвокультурологические проблемы толерантности / Отв. ред. Н.А. Купина, М.Б. Хомяков.* Екатеринбург, 2003.
- Молевич Е.Ф.* К анализу сущности и формы социальной старости // *Социол. исслед.* 2001. № 4.
- Нуркова А.В.* Автобиографическая память как проблема психологического исследования // *Психол. журн.* 1996. № 2.
- Нуркова В.В., Василевская К.Н.* Автобиографическая память в трудной жизненной ситуации: новые феномены // *Вопр. психол.* 2003. № 5. С. 93—102.
- Ольман С.* Признание старости в дореволюционной России // *Психология зрелости и старения.* 1998. № 3.
- Парахонская Г.А.* Пожилой человек в семье // *Социол. исслед.* 2002. № 6.
- Перцев А.В.* Жизненная стратегия толерантности: проблема становления в России и на Западе. Екатеринбург, 2002.
- Петровский А.В.* Личность в психологии: парадигма субъектности. Ростов-н-Д., 1996.
- Петрушин В.* Музыкальная психотерапия: теория и практика. М., 1999.
- Пехунен Р.* Задачи развития и жизненные стратегии // *Психология личности и образ жизни / Отв. ред. Е.В. Шорохова.* М., 1987.
- Поливанова К.Н.* Психология возрастных кризисов: Учеб. пособие. М., 2000.
- Практикум по арт-терапии / Под ред. А. Копытина.* СПб., 2001.
- Психотерапия / Под ред. Б.Д. Карвасарского.* СПб., 2000.
- Развитие психофизиологических функций взрослых людей (средняя зрелость) / Под ред. Б.Г. Ананьева, Е.И. Степановой.* М., 1977.
- Резник Т.Е., Резник Ю.М.* Жизненные стратегии личности // *Социол. исслед.* 1995. № 12.
- Роцак К.* Психологические особенности личности в пожилом возрасте: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1990.
- Рыбакова Н.А.* Философия старости Петрарки // *Вестн. Оренбургского гос. ун-та.* 2003. № 2.
- Рязанцев С.* Философия смерти. СПб., 1994.
- Санжаева Р.Д.* Психологические механизмы формирования готовности человека к деятельности: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Новосибирск, 1997.
- Скрябина О.Б.* Педагогические условия формирования коммуникативной толерантности у старшеклассников. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Кострома, 2000.
- Слободчиков В.И., Исаев Е.И.* Психология развития человека. М., 2000.

Соколова А.В., Козырева И.А. Молодежь и старшее поколение: точки соприкосновения, пути взаимодействия, понимания и сотрудничества // Проблемы геронтологии и гериатрии-2002: Материалы конф. Сыктывкар, 2002.

Соколова А.В., Козырева И.А. Пожилые как группа риска: проблемы насилия и жестокости // Проблемы геронтологии и гериатрии-2002. Материалы конф. Сыктывкар, 2002.

Солдатова Г.У. Научная конференция «Толерантность — норма жизни в мире разнообразия» // Вопр. психологии. 2002. № 1.

Сонин М.Л., Дыскин А.А. Пожилой человек в семье и обществе. М., 1984. Социальная геронтология: современные исследования. М., 1994.

Томэ Г. Теоретические и эмпирические основы психологии развития человеческой жизни // Принцип развития в психологии / Под ред. Л.И. Анцыферовой. М., 1978.

Ужегов Г.Н. Энциклопедия старости. Ростов-н-Д., 1996.

Уорнер Ш.К. Интеллектуальное развитие взрослых // Психол. журн. 1998. № 6.

Филд Д. Социальные связи в старости: результаты боннского и берлинского лонгитюдных исследований // Иностран. психология. 1997. № 8.

Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.

Фрезер Дж.Дж. Золотая ветвь: исследование магии и религии / Пер. М.К. Рыклина. М., 1980.

Фролькис В.В. Старение и увеличение продолжительности жизни. Л., 1988.

Фромм Э. Человек для себя. Минск, 1992.

Ханна Т. Искусство не стареть. СПб., 1996.

Хараши А.У. В детство нужно впадать! Пути разоружения человеческих отношений (интервью брала Г. Мурсалиева) // Новая газета. 2001. № 84.

Холостова Е.И. Социальная работа с пожилыми людьми: Учеб. пособие. М., 2002.

Хомяков М.Б. Толерантность как социокультурная проблема // Толерантность и ненасилие: теория и международный опыт. Екатеринбург, 2000.

Хрисанфова Е.Н. Основы геронтологии (Антропологические аспекты): Учеб. для студентов высш. учеб. заведений. М., 1999.

Чеботарев Д.Ф. Геронтология и гериатрия. М., 1984.

Шациро В.Д. Человек на пенсии: социальные проблемы и образ жизни. М., 1980.

Шарейко Н.Л. Старость и здоровье // <http://social.philosophy.ru.ru> (сайт кафедры социальной философии и философии истории СПбГУ).

Шахматов Н.Ф. Психическое старение. М., 1996.

Эриксон Э. Детство и общество. СПб., 1996.

Якимова Е.В., Харевен Т.К. Последний этап. Исторические аспекты зрелости и старости // Социальная геронтология: Современные исследования. М., 1994.

Age and Anthropological Theory. Cornell, 1984.

Bromley D.B. The Psychology of Human Ageing. Liverpool, 1978.

Eisenstadt S.N. From Generation to Generation // Age Groups and Social Structure. Chicago, 1963.

Erikson E.H. Identity: youth and crisis. New York, 1968.

Erikson E.H. Childhood and society. New York: Norton, 1963.

Erikson E.H. Life cycle // International Encyclopedia of the Social sciences. New York: Crowell Collier & Macmillan, 1968. Vol. 9. P. 319—350.

Erikson E.H. The life cycle completed. New York: Norton, 1982.

Gulliver P. Age Differentiation // International Encyclopedia of the Social Sciences. Vol. 1. New York, 1968.

Gutmann D. The Cross-cultural Perspective: Notes toward to a Comparative Psychology of Ageing. New York, 1977.

Neugarten B. Adult Personality: Toward a Psychology of the Life Cycle // Middle Age and Aging. Chicago, 1968.

Neugarten B. Age Norms, Age Constraints and Adult Socialization // American J. of Sociology. 1965.

Rosow I. Socialisation to Old Age. Berkeley, 1974.

Sherrod L.R., Brim O.G. Epilogue: Retrospective Views of Life-course Research on Human Development. Human Development and the Life-course // Multidisciplinary Perspectives. London, 1986.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Опросник «Готовность к возрастным изменениям»

Психометрическая характеристика опросника

Опросник характеризуется высокими ретестовой надежностью (показатели по шкалам при повторном тестировании от 0,730 до 0,916) и текущей валидностью, определявшейся с помощью сравнения контрастных групп (студентов, работников организации и пенсионеров).

Инструкция

Перед Вами ряд изменений в жизни человека, сопровождающих процесс старения. По каждому из них необходимо ответить на три вопроса (А, Б, В). Для этого обведите соответствующий балл в подготовленном для Вас бланке ответов.

А. Осознаете ли Вы происходящие с Вами изменения (или их появление в будущем)?

<i>осознаю очень четко</i>	<i>2 балла</i>
<i>представляю, хотя и несколько смутно</i>	<i>1 балл</i>
<i>не задумываюсь об этом</i>	<i>0 баллов</i>

Б. Каково Ваше отношение к представленному в вопросе изменению?

<i>отношусь спокойно как к нормальному неизбежному явлению</i>	<i>2 балла</i>
<i>занимаю среднюю позицию</i>	<i>1 балл</i>
<i>отношусь очень болезненно, переживаю</i>	<i>0 баллов</i>

В. Как Вы приспосабливаетесь к описанному факту (или будете приспосабливаться в будущем)?

<i>активно ищу способы адаптации к происходящим изменениям</i>	<i>2 балла</i>
<i>по возможности стараюсь приспособиться, но особых усилий не прилагаю</i>	<i>1 балл</i>
<i>пассивно принимаю происходящее, не пытаюсь ничего менять</i>	<i>0 баллов</i>

Текст опросника

1. Появление внешних признаков старения (морщины, седина...).
2. Отношение окружающих как к пожилому, старому человеку.
3. Ухудшение памяти.
4. Завершение или сокращение по времени профессиональной деятельности.
5. Понижение остроты зрения, слуха.
6. Новый статус в семье — дед, бабушка....
7. Замедление процесса мышления.
8. Обретение роли наставника в профессиональной деятельности.
9. Повышенная утомляемость.
10. Приобретение статуса «иждивенца».
11. Появление склонности передавать опыт, поучать, давать советы.
12. Высвобождение времени после выхода на пенсию.
13. Снижение половой активности.
14. Изменение круга общения.
15. Обостренная эмоциональная реакция на отношение окружающих.
16. Обретение статуса «бывшего профессионала».
17. Потеря внешней привлекательности.
18. Налаживание отношений с социальными службами.
19. «Застревание» на определенных мыслях, делах, переживаниях.
20. Конкуренция со стороны более молодых коллег.
21. Нарушение функций сердечно-сосудистой системы.
22. Изменение характера общения с окружающими.
23. Осознание факта собственного старения.
24. Сложности в освоении новых методов работы, новой техники....
25. Нарушение функций опорно-двигательного аппарата.
26. Ухудшение материального положения.
27. Появление чувства «ненужности», «бесполезности».
28. Выход на пенсию, утрата профессиональной деятельности.

Благодарим за сотрудничество!

Бланк ответов к опроснику «Готовность к возрастным изменениям»

Ф.И.О.											
Возраст				Пол							
1	A 0 1 2	2	A 0 1 2	3	A 0 1 2	4	A 0 1 2	5	A 0 1 2	6	A 0 1 2
	Б 0 1 2		Б 0 1 2		Б 0 1 2		Б 0 1 2		Б 0 1 2		Б 0 1 2
	В 0 1 2		В 0 1 2		В 0 1 2		В 0 1 2		В 0 1 2		В 0 1 2
5	A 0 1 2	6	A 0 1 2	7	A 0 1 2	8	A 0 1 2	9	A 0 1 2	10	A 0 1 2
	Б 0 1 2		Б 0 1 2		Б 0 1 2		Б 0 1 2		Б 0 1 2		Б 0 1 2
	В 0 1 2		В 0 1 2		В 0 1 2		В 0 1 2		В 0 1 2		В 0 1 2
9	A 0 1 2	10	A 0 1 2	11	A 0 1 2	12	A 0 1 2	13	A 0 1 2	14	A 0 1 2
	Б 0 1 2		Б 0 1 2		Б 0 1 2		Б 0 1 2		Б 0 1 2		Б 0 1 2
	В 0 1 2		В 0 1 2		В 0 1 2		В 0 1 2		В 0 1 2		В 0 1 2
13	A 0 1 2	14	A 0 1 2	15	A 0 1 2	16	A 0 1 2	17	A 0 1 2	18	A 0 1 2
	Б 0 1 2		Б 0 1 2		Б 0 1 2		Б 0 1 2		Б 0 1 2		Б 0 1 2
	В 0 1 2		В 0 1 2		В 0 1 2		В 0 1 2		В 0 1 2		В 0 1 2
17	A 0 1 2	18	A 0 1 2	19	A 0 1 2	20	A 0 1 2	21	A 0 1 2	22	A 0 1 2
	Б 0 1 2		Б 0 1 2		Б 0 1 2		Б 0 1 2		Б 0 1 2		Б 0 1 2
	В 0 1 2		В 0 1 2		В 0 1 2		В 0 1 2		В 0 1 2		В 0 1 2
21	A 0 1 2	22	A 0 1 2	23	A 0 1 2	24	A 0 1 2	25	A 0 1 2	26	A 0 1 2
	Б 0 1 2		Б 0 1 2		Б 0 1 2		Б 0 1 2		Б 0 1 2		Б 0 1 2
	В 0 1 2		В 0 1 2		В 0 1 2		В 0 1 2		В 0 1 2		В 0 1 2
25	A 0 1 2	26	A 0 1 2	27	A 0 1 2	28	A 0 1 2	29	A 0 1 2	30	A 0 1 2
	Б 0 1 2		Б 0 1 2		Б 0 1 2		Б 0 1 2		Б 0 1 2		Б 0 1 2
	В 0 1 2		В 0 1 2		В 0 1 2		В 0 1 2		В 0 1 2		В 0 1 2

Ключ к опроснику

Показатели готовности к освоению возрастно-временных изменений

Структурные элементы готовности:

ΣА первого столбца — когнитивный уровень физиологического компонента (КФЭ).

ΣБ первого столбца — аффективный уровень физиологического компонента (АФЭ).

ΣВ первого столбца — мотивационный уровень физиологического компонента (МФЭ).

ΣА второго столбца — когнитивный уровень социального компонента (КСэ).

ΣБ второго столбца — аффективный уровень социального компонента (АСэ).

ΣВ второго столбца — мотивационный уровень социального компонента (МСэ).

ΣА третьего столбца — когнитивный уровень личностно-психологического компонента (КЛэ).

ΣБ третьего столбца — аффективный уровень личностно-психологического компонента (АЛэ).

ΣВ третьего столбца — мотивационный уровень личностно-психологического компонента (МЛэ).

ΣА четвертого столбца — когнитивный уровень профессионального компонента (КПэ).

ΣБ четвертого столбца — аффективный уровень профессионального компонента (АПэ).

ΣВ четвертого столбца — мотивационный уровень профессионального компонента (МПэ).

Компоненты готовности:

$КФэ + АФэ + МФэ = Фк$ — физиологический компонент.

$КСэ + АСэ + МСэ = Ск$ — социальный компонент.

$КЛэ + АЛэ + МЛэ = Лк$ — личностно-психологический компонент.

$КПэ + АПэ + МПэ = Пк$ — профессиональный компонент.

Уровни готовности:

$КФэ + КСэ + КЛэ + КПэ = Ку$ — когнитивный уровень.

$АФэ + АСэ + АЛэ + АПэ = Ау$ — аффективный уровень.

$МФэ + МСэ + МЛэ + МПэ = Му$ — мотивационный уровень.

Общая готовность:

$Ку + Ау + Му = Го$ — общий показатель готовности.

Интерпретация полученных результатов

Общий показатель готовности к освоению возрастнo-временных изменений является интегративной характеристикой отношения человека к происходящим с ним возрастным изменениям или изменениям, ожидающим его в будущем. Высокий уровень общей готовности проявляется в четком осознании и понимании естественности, а где-то и неизбежности физических проявлений старения (изменения внешности, снижение остроты зре-

ния, слуха, обострение различных заболеваний), изменения социального статуса и отношения со стороны окружающих, заострения отдельных личностных черт, качественных преобразований в познавательной сфере, уход от профессиональной деятельности. Готовность характеризуется спокойным толерантным отношением к происходящим или будущим возрастным изменениям — без острых переживаний и негативных эмоциональных реакций. Деятельностное проявление готовности — это активный поиск стратегий адаптации к разнообразным возрастным изменениям настоящего, планирование своей жизни в условиях будущих трансформаций.

Оценка степени сформированности готовности к освоению возрастнo-временных изменений:

0—56 баллов — низкая;

57—112 баллов — средняя;

113—168 баллов — высокая.

Компоненты готовности — показатели, конкретизирующие особенности проявления готовности к освоению возрастнo-временных изменений относительно различных сфер проявления возраста.

Физиологический компонент готовности включает в себя понимание, толерантное отношение и способность искать продуктивные пути приспособления к таким проявлениям старения, как потеря внешней привлекательности и появление внешних признаков возраста (морщины, седина и т. п.); понижение остроты зрения и слуха; повышенная утомляемость; снижение половой активности; нарушение функций сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата.

Сформированность социального компонента готовности позволяет человеку осознать, принять и найти способы адаптироваться к проявлениям старения в социальной сфере: это отношение окружающих как к пожилому, старому человеку и изменение характера общения с ними; ухудшение материального положения и приобретение статуса «иждивенца»; новые роли в семье — дед, бабушка; необходимость налаживать отношения с социальными службами.

Личностно-психологический компонент готовности проявляется в способности человека понять механизмы происходящих с ним в настоящем психологических изменений или прогнозировать их появление в будущем, относиться к ним спокойно как к нормальным явлениям и активно искать пути компенсации и са-

морегуляции. Этот компонент включает такие изменения, как ухудшение памяти и замедление процесса мышления; появление склонности передавать опыт, поучать, давать советы; обостренная эмоциональная реакция на отношение окружающих, появление чувства «ненужности», «бесполезности»; «застревание» на определенных мыслях, делах, переживаниях.

Профессиональный компонент проявляется в готовности толерантно относиться к предстоящему или уже имеющему место снижению роли профессиональной деятельности в жизни, и более того — к ее утрате. Также в него включается поиск и реализация способов самовыражения во внепрофессиональной сфере. Данный компонент готовности обеспечивает адаптацию к таким факторам, как конкуренция со стороны более молодых коллег и сложности в освоении новых методов работы, новой техники; обретение роли наставника в профессиональной деятельности и (или) статуса «бывшего профессионала»; выход на пенсию, уход от профессиональной деятельности, высвобождение времени после выхода на пенсию.

Оценка степени сформированности компонентов готовности к освоению возрастнo-временных изменений:

- 0—14 баллов — низкая;
- 15—28 баллов — средняя;
- 29—42 баллов — высокая.

Уровни готовности — показатели, иллюстрирующие психологические особенности реализации готовности в плане осознания происходящих с человеком в настоящем или ожидаемых в будущем возрастных изменений (когнитивный уровень), толерантного отношения к ним как к нормальному неизбежному явлению (аффективный уровень), активного поиска продуктивных стратегий адаптации к этим изменениям (мотивационный уровень).

Оценка степени сформированности уровней готовности к освоению возрастнo-временных изменений:

- 0—18 баллов — низкая;
- 19—37 баллов — средняя;
- 38—56 баллов — высокая.

Структурные элементы готовности — дополнительные показатели, позволяющие конкретизировать и сопоставлять особенности проявления компонентов готовности (физиологический, социальный, личностно-психологический, профессиональный) на различных уровнях — когнитивном, аффективном, мотивационном.

Оценка степени сформированности структурных элементов
готовности к освоению возрастно-временных изменений:

0—4 баллов — низкая;

5—9 баллов — средняя;

10—14 баллов — высокая.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ К СТАРЕНИЮ	
1.1. Толерантность как феномен современной науки и практики	5
1.2. Старость и старение в картине жизненного пути личности	14
1.3. Формы толерантности и интолерантности к старению в истории общества.....	22
1.4. Что значит быть старым? Стереотип старости в современном обществе.....	29
Глава 2. ВОЗРАСТ И ЧЕЛОВЕК: СТРАТЕГИИ ТОЛЕРАНТНОГО И ИНТОЛЕРАНТНОГО ОСВОЕНИЯ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ	36
2.1. Типология стратегий освоения возраста.....	36
2.2. Готовность к освоению возрастнo-временных изменений как предпосылка выбора толерантной жизненной стратегии	51
Глава 3. ФОРМИРОВАНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ К СТАРЕНИЮ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТАХ	59
3.1. Формирование толерантности к возрасту: возможности и ограничения	59
3.2. Технологии формирования толерантности к старению....	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	81
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	82
СПИСОК ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	83
ПРИЛОЖЕНИЕ	89

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Гершкович Тамара Борисовна — кандидат психологических наук, доцент кафедры теоретической и экспериментальной психологии Российского государственного профессионально-педагогического университета (г. Екатеринбург).

Гершкович Тамара Борисовна

**ТОЛЕРАНТНОСТЬ К СТАРЕНИЮ:
ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ**

Учебное пособие

Учебное пособие издано на средства гранта, выданного АНО «ИНО-Центр (Информация. Наука. Образование)», и подлежит только бесплатному распространению

Редактор **Л.А. Урядова**

Подписано в печать 11.01.05. Формат 60×84 1/16. Бумага типографская.

Усл. печ. л.6,13. Тираж 300 экз. Заказ №1.

Издательство Уральского отделения Российской академии образования.

Екатеринбург, ул. Луначарского, 85а.

Отпечатано в типографии УрО РАН.

620219, Екатеринбург, ГСП-169, ул. С. Ковалевской, 18

