

А.И. ПОДОЛЬСКИЙ  
М.В. ЕРМОЛАЕВА  
Н.А. ШОРКИНА

# ПОЖИЛОЙ ЧЕЛОВЕК

КАК СУБЪЕКТ ИЗУЧЕНИЯ,  
ПОДДЕРЖКИ И ОБЩЕНИЯ



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ  
ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ ЭКОНОМИКИ  
МОСКВА, 2022

УДК 159.922.6  
ББК 88.4  
П44



<https://elibrary.ru/bqmlmd>

Рецензенты:

*Н.В. Мазурова*, доктор психологических наук, профессор  
кафедры психологии семьи и детства Института психологии  
им. Л.В. Выготского РГГУ;

*И.Д. Фрумин*, доктор педагогических наук, профессор, главный  
научный сотрудник Института образования НИУ ВШЭ

**Подольский, А.И., Ермолаева, М.В., Шоркина, Н.А.**

П44 Пожилой человек как субъект изучения, поддержки  
и общения [Текст] : моногр. / А. И. Подольский, М. В. Ер-  
молаева, Н. А. Шоркина ; Нац. исслед. ун-т «Высшая  
школа экономики». — М. : Изд. дом Высшей школы эконо-  
номики, 2022. — 175, [1] с. — 500 экз. — ISBN 978-5-7598-  
2574-6 (в обл.). — ISBN 978-5-7598-2495-4 (e-book).

В книге раскрыта психологическая сущность старения, ос-  
вещены современные отечественные и зарубежные исследования  
закономерных изменений личности, познавательных процессов,  
психических состояний, а также особенностей межличностных  
отношений пожилых людей. Она знакомит читателей с услови-  
ями высокой творческой продуктивности в старости, механиз-  
мами компенсации психических процессов в целях поддержания  
творческого потенциала и возможностями активной жизни после  
выхода на пенсию. В монографии подробно изложены основные  
методы и средства психологической поддержки пожилых: пси-  
хосоциальной поддержки, психологического консультирования  
и психотерапии. В этом смысле книга представляет собой спра-  
вочное издание по самому широкому кругу проблем практиче-  
ской психологии старения.

Издание адресовано научным работникам и студентам,  
изучающим психологию развития человека в пожилом возрасте,  
практическим психологам, занимающимся психопрофилактикой  
старения и психологической помощью пожилым, а также врачам  
и социальным работникам.

УДК 159.922.6  
ББК 88.4

Опубликовано Издательским домом Высшей школы экономики  
<http://id.hse.ru>

doi:10.17323/978-5-7598-2574-6

ISBN 978-5-7598-2574-6 (в обл.)  
ISBN 978-5-7598-2495-4 (e-book)

© Подольский А.И.,  
Ермолаева М.В.,  
Шоркина Н.А., 2022

# Оглавление

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

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

## ***Глава 6***

### **Проблема психопрофилактики старения и пути**

<b>ее решения .....</b>	<b>129</b>
-------------------------	------------

<b>Заключение .....</b>	<b>143</b>
-------------------------	------------

<b>Литература .....</b>	<b>146</b>
-------------------------	------------

<b>Об авторах.....</b>	<b>174</b>
------------------------	------------

## Введение

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

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

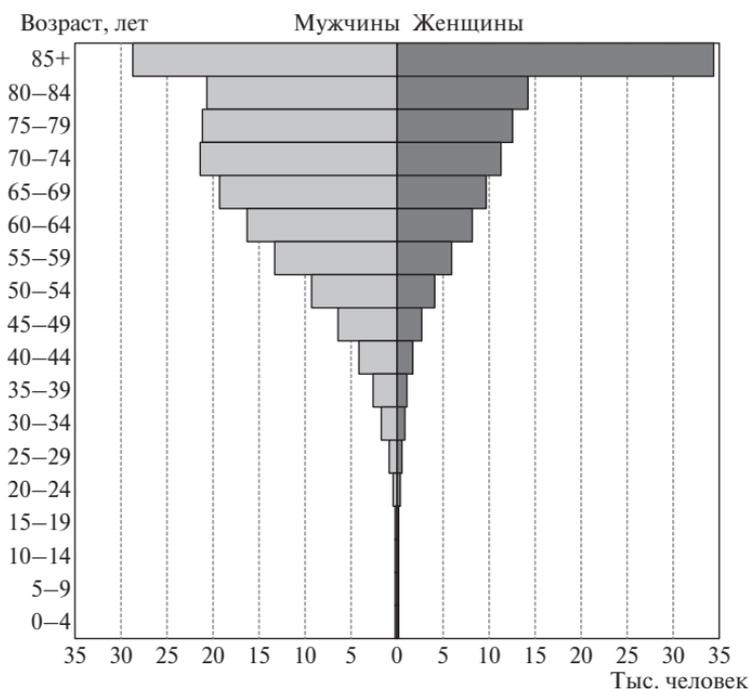
смагивались как основанные на устаревших способах поведения и потому менее актуальные для быстро меняющегося общества. Эти изменения также сопровождались снижением интереса к духовному смыслу старения [Cole et al., 2005]. Поэтому неудивительно, что, когда в XIX веке были предприняты первые попытки научного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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

---

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

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

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

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

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

# ГЛАВА 1

## Психологические особенности старения

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

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Л.И. Анцыферова [Анцыферова, 2006] выделила два варианта старения, которые зависят от того, как человек прошел свой жизненный путь. Первый из описанных вариантов старения, который автор характеризует как успешный, предполагает, что люди заранее готовятся к выходу на пенсию. Они находят для себя целый спектр значимых занятий, которые заполняют их свободное время и будут поддерживать активность после отхода от профессиональной деятельности. В этом случае выход на пенсию часто воспринимается как освобождение от прежних социальных ограничений и требований профессиональной роли и не вызывает негативных переживаний, чувства ненужности, оторванности от общества и потери идентичности. Напротив, самореализация в новых видах деятельности повышает удовлетворенность собственной жизнью [Там же]. Американские исследователи Элейн Каминг и Уильям Генри [Cumming, Henry, 1961] также указывали, что общество одновременно с освобождением пожилых от социальных обязательств дает им новые права: возможно, впервые в жизни люди становятся свободными, чтобы говорить то, что они думают обо всем и обо всех.

Второй вариант старения, описанный Л.И. Анцыферовой, являет совершенно иную картину. Люди, сосредоточенные лишь на выполнении профессиональной деятельности и реализации своих профессиональных ролей, с выходом на пенсию зачастую переживают тягостное ощущение ненужности и отчуждения от общества, потерю идентичности и тотальное снижение активности [Анцыферова, 2006].

И отечественные, и зарубежные исследователи указывают на сложную структуру процесса старения. Старение характеризуется гетерохронностью, т.е. не про-

текает линейно и однонаправленно. Кроме того, в ходе практических исследований обнаруживаются существенные межличностные различия, обусловленные в том числе социальной ситуацией. Как отмечает О.В. Краснова [Краснова, Лидерс, 2002], социальная ситуация для пожилого человека детерминирована множественностью разноплановых факторов, в том числе условиями его ранней жизни, социальными, культурно-историческими и личностными особенностями. Бернис Нойгартен [Neugarten, Neugarten, 1987] указывала на необходимость признать наступление в современном мире «общества, не зависящего от возраста», в котором такие факторы, как образование или способности, оказывают большее влияние на возможности и траекторию жизненного пути, чем хронологический возраст. В настоящее время в литературе описаны различные стратегии адаптации к возрастному фактору в старости. Эти стратегии столь множественны и многообразны, что специалисты затрудняются в описании единого, пусть даже очень сложного процесса старения. Все эти факторы усиливают пристальный интерес, особое внимание к проблеме старости и старения со стороны общества.

Исследователи не могут прийти и к единой трактовке и пониманию сущности возраста старости. Многие связывают старость с отходом от активной жизни и продуктивной в социальном плане деятельности, с углублением в себя, в свой духовный мир, в пройденный жизненный путь, как, например, Э. Каминг и У. Генри в своей теории разъединения [Cumming, Henry, 1961]. Согласно их взглядам, индивид отстраняется от основных жизненных ролей, в то же время общество перестает зависеть от него в выполнении этих ролей. Однако критика этой теории была настолько весома, что воз-

никло целое направление исследований в рамках теории активности, утверждавшее, что пожилому человеку выгоднее продолжать выполнять социальные роли, а не уходить от них, и теорию разъединения стали приводить как пример общего теоретизирования, к которому геронтология не должна обращаться [Achenbaum, Bengtson, 1994].

В отечественной психологии также существует альтернативная трактовка пожилого возраста с позиций субъектного и всевозрастного подходов, в рамках которых психическое развитие характеризуется как многомерное, многоформенное и разнонаправленное. В поздних периодах одновременно со спадом психических возможностей происходит и их обогащение, а успешность развития человека зависит от того, насколько он сам выступает субъектом, создателем условий своей жизни [Ананьев, 2010; Анцыферова, 2006; Слободчиков, Исаев, 2012].

Так, М.В. Ермолаева [Ермолаева, 2010а; 2016а] выделяет два типа старения — оптимальный и нормативный. Первый предполагает активность субъекта, его ориентацию на расширение круга социальных связей, которые приносят ему ощущение собственной общественной полезности и значимости. Вторая стратегия — нормативного старения — предполагает ориентацию пожилого человека лишь на продление своего существования, выживание.

Вместе с тем М.В. Ермолаева [Ермолаева, 2016а] указывает, что активная жизненная позиция, присущая оптимальному типу старения, не возникает сама по себе в одночасье. Она становится закономерным продолжением и выражением всего предыдущего жизненного пути. Так, в период кризиса середины жизни человек

может как ориентироваться на поиск экзистенциальных смыслов, так и отказаться от переоценки собственных ценностей и смыслов. В последнем случае взрослый человек сохраняет иллюзию о себе как о молодом — и в дальнейшем это приводит к отчаянию и разочарованию в жизни [Слободчиков, Исаев, 2012].

Следующий острый возрастной кризис переживается еще до выхода на пенсию. Он связан с так называемой предметной смертью: человек осознает, что он уже не успевает за изменениями мира и новыми технологиями, а его дела теряют актуальность в контексте современности. Если он не боится провести ревизию своего «интеллектуального оборудования» и духовного багажа, то получает возможность идти навстречу переменам и осваивать новые виды деятельности, таким образом активно выстраивая траекторию будущей жизни. Если же не осмыслить происходящие изменения, это приведет к еще большему нарастанию негативных переживаний, пессимистичных ожиданий и изнуряющей тревоги [Ермолаева, 2016б].

Выбирая и утверждая активную позицию, особенно при прохождении трудных, кризисных этапов, человек получает возможность поступательного развития на протяжении всей жизни, включая период старости. Кроме того, активность в отношении построения собственной жизненной траектории, осознанность и осмысленность каждого совершаемого выбора позволяют ощущать подлинное авторство своего пути, что способствует сохранению высокого уровня удовлетворенности прожитой жизнью в пожилом возрасте [Там же].

Таким образом, выявление психологического своеобразия в поздние годы требует изучения особенностей развития человека на протяжении всей жизни и учета

многих факторов. Это подкрепляет и отмечаемая многими современными авторами противоречивость в данных лонгитюдных исследований людей пожилого возраста. Например, результаты лонгитюдного исследования старения в штате Огайо [Atchley, 1999] показали, что большинство испытуемых с возрастом все больше привязываются к материальным вещам и все меньше связывают себя с прошлыми и будущими поколениями. Результаты другого лонгитюдного исследования, проведенного в Беркли, штат Калифорния, напротив, свидетельствуют об усилении с возрастом универсальных моральных установок и снижении внимания к групповым различиям [Dillon, Wink, 2007].

Вопрос о стратегиях развертывания старости и о факторах, их определяющих, является исключительно актуальным. Кроме того, представляется малообоснованным использование самого понятия «старость» (ассоциируемого с потерей трудоспособности, пассивностью и последующей инвалидизацией) в отношении позднего периода плодотворной жизни тех людей, которые сознательно строили свой жизненный мир в соответствии со своими замыслами. Понятие «старость» более целесообразно относить к биологической инволюции, доминирование которой над другими формами старения (психической, социальной) характерно для адаптивного способа жизни на завершающем этапе. Напротив, выбрав для себя активный способ жизни, человек последовательно проходит период зенита зрелости, поздней зрелости и период «откровения Ино-бытия». Старости в традиционном понимании нет места на этой траектории жизненного пути, нет места и страху старости. Однако поступательное развитие жизни дается ценой огромных усилий переступания через себя, отказа

от кажущихся заманчивыми возможностями (неаутентичных, не соответствующих жизненному замыслу). Принятие собственной старости есть результат активной творческой работы по переосмыслению жизненных установок и позиций, переоценке жизненных ценностей. При этом отсутствует депрессивная проекция в прошлое, нет ретроспективного разматывания пережитых конкретных событий с идеей или намеком на самообвинение. Отсутствуют попытки найти виноватого или винить себя в неправильно (с сегодняшней точки зрения) прожитой жизни. По мнению Н.Ф. Шахматова, активный мыслительный процесс, направленный на решение вопросов «познания собственного существования», «познания себя», т.е. вопросов, составляющих содержание жизни человека, в большей мере способствует сохранности личности в пожилом возрасте [Шахматов, 2005].

В то же время в отечественной геронтологической литературе описаны варианты неадекватных установок в отношении собственной старости вплоть до полного неприятия, например: регрессия (возвращение к прошлым формам поведения, проявляющееся в форме «детского» требования помощи независимо от состояния здоровья); добровольная изоляция от окружающих (пассивность и минимальное участие в общественной жизни); бунт против процессов старения (отчаянные попытки сохранить уходящую зрелость, выражающиеся в манере одеваться, проведении досуга) [Яцемирская, 2006]. При неадекватном отношении к старости у пожилых людей возникает ощущение неудовлетворенности жизнью, оскудение чувств, что вместе с хроническим недомоганием и прогрессирующей утратой интереса к окружающему провоцирует негативные

изменения личности в форме «заострения» личностных черт [Шахматов, 2005].

Многообразие индивидуальных моделей жизни пожилого человека подробно изучено О.В. Красновой [Краснова, Лидерс, 2002]. Объектом исследования явились факторы, определяющие выбор модели, к которым были отнесены параметры психологического благополучия, психический статус, субъективные показатели здоровья, уровень удовлетворенности социальными взаимодействиями, материальным положением, степень выраженности психометрических параметров жизни в зависимости от социальных условий. На основании многолетнего комплексного исследования автор делает вывод, что в силу детерминированности социальной ситуации развития в старости множественностью разноплановых факторов личность пожилого человека вырабатывает специфические стратегии адаптации, или совладания с изменениями ситуации, в том числе возрастными. При этом О.В. Краснова отмечает, что продуктивная стратегия адаптации определяется принятием новых позиций, ценностей и фактов биографии, позитивными воспоминаниями, высокой субъективной оценкой социальных взаимодействий и многоаспектностью идентичности [Краснова, 2006].

Проведенный анализ существующих работ в области психологии старения позволяет сделать вывод, что большинство исследований описывают не общий ход, а отдельные линии, модели или стратегии адаптации личности пожилого человека к социальным условиям развития. Вместе с тем авторы, различно понимая процесс старения, обнаруживают единство взглядов на существование двух различных по степени и направленности активности моделей адаптации, или совлада-

ния личности с изменениями ситуации развития, в старости. Речь идет о конструктивной и деструктивной моделях адаптации личности. Однако стоит отметить, что на сегодняшний день существует ряд неразрешенных противоречий развития на заключительном этапе жизненного пути, к которым можно отнести противоречия между потребностями пожилых людей в психологической и социальной поддержке со стороны общества и негативными социальными установками по отношению к поздней возрастной группе, между специфической многогранностью, сложностью личностного самоопределения в старости и недостаточной разработанностью сложившихся форм и методов фасилитации личностной адаптированности пожилых людей, между накопленным жизненным опытом и закономерным снижением энергетического потенциала, сопряженного с процессами биологического старения.

## ГЛАВА 2

### **Задачи развития и основные новообразования старости как заключительного этапа жизненного пути**

Особой проблемой в психологии развития выступает вопрос о формах и результатах развития на каждом возрастном этапе. «Исследование временной структуры процесса психического развития человека, — пишет Л.И. Анцыферова, — позволяет также выделить в ней качественно различные стадии или фазы — периоды накопления новых возможностей, новых потенций развития и фазы дезорганизации сложившейся психологической системы личности, ее перестройки и формирования, центром которого становится иное, нежели ранее, психическое новообразование» [Анцыферова, 2006, с. 12].

Новообразование как результат психического развития является общепризнанной категорией в отечественной возрастной психологии, и, рассматривая старость как возраст развития, невозможно обойтись без обсуждения новообразований этого возраста. Однако единодушия в определении конкретных видов таких новообразований нет. В ряде теорий они просто не обсуждаются, авторы других приводят их различные характеристики и состав. В связи с этим и вопрос о формах и общих результатах развития, о некоем возрастном портрете старости также остается открытым. Еще одной нерешенной до сего дня проблемой остается соотноше-

ние индивидуального и возрастного пути развития. Действительно, ряд исследований показывает, что с возрастом все более нарастает дифференциация и в старости анализ индивидуальных различий может быть более продуктивным и информативным, чем попытки создать некоторый интегральный возрастной портрет пожилых людей [Coleman, O'Hanlon, 2017]. Однако создание подобного обобщенного портрета старости, выделение общих закономерностей развития и особенностей возраста также чрезвычайно важны, так как дают возможность определить доминирующие нормы развития в этом возрасте — общестатистические, социокультурные, индивидуально-личностные. Это, в свою очередь, имеет огромное практическое значение: наличие средней нормы позволяет отслеживать девиации от нее и потенциально повышает скорость и качество оказания помощи пожилым людям, испытывающим те или иные трудности.

Рассматривая старость с точки зрения психологии развития, необходимо также выделять задачи развития в этом возрасте. Такие задачи конкретизируются как общие цели возрастного этапа, которые должны быть достигнуты в ходе развития. Определение задач развития в старости лежит в основе организации психолого-педагогического сопровождения пожилых людей, которое в первую очередь направлено на создание условий для реализации этих задач.

## **Задачи развития в старости**

Задачи развития в старости были впервые сформулированы в эпигенетической концепции Эрика Эриксона:

для каждой стадии жизненного цикла существует задача, которая выдвигается обществом. В среднем возрасте возникает проблема генеративности, которую сам Эриксон описывает как интерес к созданию и руководству следующим поколением. Реализуясь в узком смысле, генеративность подразумевает сосредоточенность на собственной семье, в более широком — включает интересы и заботы об обществе, в котором человек живет. Противоположное достижению генеративности состояние Эриксон описывает как стагнацию, когда человек начинает потакать себе, как если он был своим собственным единственным ребенком. Последующая, восьмая, стадия жизненного пути — старость — характеризуется достижением новой завершенной формы эгоидентичности. Человек, который проявлял заботу по отношению к другим и приспособился к успехам и разочарованиям, неотъемлемым от жизни, выступая в роли родителя и создателя вещей и идей, обретает высший уровень целостности личности. Осуществление этой задачи дает ощущение «тождества с самим собой и длительности своего индивидуального существования как некоей ценности, которая, даже в случае необходимости, не должна подвергнуться никаким изменениям». Отчаяние же может выражаться в чувстве, что человек потерпел неудачу и у него нет времени, чтобы попытаться прожить жизнь иначе или найти альтернативный путь к целостности, а также в отвращении к другим людям, особенно молодым [Erikson, 1963].

Достижение целостности эго предполагает не только размышления о собственной жизни, но также и принятие общества, которое будет существовать после смерти человека. Этому могут препятствовать плохое здоровье и другие стрессы поздней жизни, которые приводят по-

жилых к поглощенности собственными проблемами. Кроме того, в ситуации, когда общество стремительно меняется и сильно отличается от привычного, если оно, как кажется, может свергнуть или уже свергло ценности, которые были так важны для руководства собственной жизнью, умирать, вероятно, труднее. Пожилую человеку требуются мужество и воображение, чтобы сквозь различные проявления человеческих интересов и деятельности видеть и воспринимать лежащее в их основе постоянство [Erikson, 1963, p. 260]. Позже Эрик Эриксон в соавторстве со своей женой Джоан Эриксон и психологом Хелен Кивник выделил личные качества, которые люди привносят в старость в результате успешного завершения каждой стадии развития: «надежда», «воля», «цель», «компетентность», «верность», «любовь», «забота» и «мудрость» [Erikson et al., 1986; Kivnick, 1991; Pomeroy et al., 1997]. Теория Эриксона по сей день остается очень влиятельной, и ее центральные понятия идентичности, близости и генеративности применительно к развитию взрослых по-прежнему составляют основу исследований по поиску путей помощи в позитивном развитии взрослых и пожилых людей [McAdams, 2006; Sneed et al., 2012; Jones, McAdams, 2013]. Раскрытие содержания последней стадии целостности эго и ее связи с другими характеристиками благополучия в позднем возрасте также привлекает внимание исследователей в последние годы [Sneed et al., 2006; Hearn et al., 2012; Westerhof et al., 2017], однако аспект принятия смерти до сих пор остается без должного внимания. В зарубежных исследованиях исключение составляют концепция Роберта Батлера [Butler, 1963] о пересмотре жизни, вызванном осознанием приближения смерти, и позиция психогеронтолога Йозепа Муннихса, который подчеркивал, что

растущее осознание и принятие конечности существования является основной задачей развития в пожилом возрасте [Munnichs, 1966; 1992].

Достижение генеративности, которую Эриксон выделил в качестве возрастной задачи старости, заинтересовало многих исследователей. Мак-Адамс и его коллеги разработали подробную концептуальную и измерительную схему для научного изучения эриксоновской генеративности. Хотя и другие исследователи работали над аспектами теории Эриксона [Kotre, 1984; Ochse, Plug, 1986; Vaillant, Milofsky, 1980], Дэн Мак-Адамс с коллегами первыми выдвинули модель генеративности как конфигурации семи различных, но взаимосвязанных психосоциальных характеристик [McAdams et al., 1993]. Они предполагают, что внутреннее желание символического бессмертия и потребность быть нужным, наряду с культурными ожиданиями или требованиями, приводят к заботе о следующем поколении. Эти генеративные заботы в идеале должны подкрепляться верой в доброту или ценность человеческих существ. Согласно гипотезе, генеративная озабоченность приводит к генеративным обязательствам и генеративным действиям. Генеративные обязательства признаются через формулирование планов и целей, направленных на оказание помощи следующему поколению. Генеративные действия — это любые действия, направленные на помощь, руководство или обучение следующего поколения. Это и рождение/воспитание детей (например, биологическая или родительская генеративность), и обучение кого-либо навыкам (например, техническая генеративность), и действия для блага общества (например, культурные генеративные действия) [Kotre, 1984]. Считается, что все эти аспекты генеративности

подкрепляются генеративным повествованием, которое относится к более широкой истории жизни или повествованию, способствующему формированию идентичности индивида. На основе предложенной модели Мак-Адамс с коллегами разработали опросник исследования генеративности, включающий измерение генеративной озабоченности, генеративных обязательств и генеративных действий [McAdams, de St. Aubin, 1992].

Понимание структуры генеративности и опросник, направленный на исследование этой структуры, разработанные Мак-Адамсом с коллегами, по-прежнему широко используются [Einolf, 2014; Hofer et al., 2014; Penezić et al., 2007; Schmitt et al., 2015]; другие исследователи также предложили свои методики исследования генеративности. Например, А. Шоклич и У. Бауманн [Schoklitsch, Baumann, 2011], основываясь на четырех типах генеративности Котре [Kotre, 1984], разработали три конкретных типа показателей генеративной озабоченности: генеративная озабоченность на протяжении всей взрослой жизни, генеративная озабоченность в настоящем и генеративная озабоченность в качестве родителей. Одновременно с этим ведутся исследования, включающие более качественный анализ или биографический подход к исследованию генеративности [McAdams, Guo, 2015], методики картирования генеративных целей, например так называемая карта наследия [Hinds et al., 2015], а также анализ открытых ответов или комментариев испытуемых по темам, связанным с генеративностью [Liddle et al., 2013].

Одним из ограничений работы Мак-Адамса с коллегами является определение и измерение генеративности с индивидуалистической западной точки зрения. Хотя большинство исследований генеративности на се-

годняшний день было проведено в США, способ концептуализации генеративности может варьироваться в зависимости от культуры и социального контекста [Cheng, 2009; Hofer et al., 2014; Penezić et al., 2007; Pilkington et al., 2012]. В частности, хотя Эриксон рассматривал генеративность преимущественно с точки зрения психологии и развития [Erikson, 1963], многие другие исследователи рассматривали этот конструкт как общественное и культурное явление [Black, Rubinstein, 2009; Hofer et al., 2014]. Кроме того, было показано, что необходимо изучать не только корреляцию генеративности с возрастом, но и контекст или среду, которая может влиять на человека. Анализ биографии и нарративной идентичности [Adler et al., 2015; Jones, McAdams, 2013; McAdams, Guo, 2015] может пролить свет на события, отношения и образ мышления, которые определяют развитие генеративного потенциала человека.

Положения, выдвинутые Эриксоном в его теории, были дополнены и расширены Р. Пеком [Peck, 1956]. Он выделил три возрастных задачи, без разрешения которых невозможно достижение «успешной старости». Они охватывают три измерения личности пожилого человека и конкретизированы Пеком как задачи дифференциации эго в противовес поглощенности ролями, трансцендентности тела — в противовес поглощенности телесными заботами и трансцендентности эго — в противовес поглощенности эго. Иными словами, для успешного старения пожилой человек должен освободиться от диктата профессиональных и семейных ролей, обеспечив себе вместо них целый спектр значимых видов деятельности, которые помогут поддерживать активность. В противном случае — при поглощенности ролями — он рискует не справиться с наплывом нега-

тивных эмоций и переживаний, связанных с неизбежным отчуждением роли (например, при выходе на пенсию и потере бывшего профессионального статуса или при уходе повзрослевших детей из семейного гнезда в самостоятельную жизнь). Для преодоления поглощенности проблемами и страданиями стареющего тела пожилым людям, по мнению Пека, необходимо обратиться к опыту получения радости и наслаждения жизнью в общении и человеческих отношениях. В свою очередь, преодоление поглощенности собственным эго, переориентация на участие в жизни других помогают в старости смириться с неизбежностью смерти, компенсировать переживание ее неотвратимого приближения за счет ощущения продолжения себя в последующих поколениях.

Роберт Хавигхерст [Havighurst, 1948/1972] развил концепцию возрастных задач Эриксона, попытавшись более подробно описать основные социально-психологические достижения, ожидаемые от человека в ранней, средней и поздней взрослости. Задачи развития в возрасте после 60 лет он описал так: выполнение гражданских и социальных обязательств и подготовка к выходу на пенсию; адаптация к снижению доходов на пенсии; организация удовлетворительных условий жизни; осознание принадлежности к своей возрастной группе; адаптация к снижению физических сил; адаптация к смерти супруга. Однако современные пожилые люди старше 60 лет часто имеют широкий спектр возможностей для продолжения активной социальной жизни, доступ к образованию и выбору траектории жизненного пути, отличающейся от устоявшейся традиционной трактовки старости как угасания и отхода от любой социальной активности.

Среди отечественных исследователей пожилого возраста попытка выделения возрастных задач старости была предпринята О.В. Хухлаевой [Хухлаева, 2005]. Так, автор считает, что основными в старости становятся задачи сохранения и поддержания непрерывности собственной идентичности, принятия конечности своей жизни и выполнения тех задач — социальных и семейных, — которые не были выполнены ранее в течение жизни. Н.Х. Александрова [Александрова, 1974] выделяет в качестве возрастных задач старости сохранение идентичности, ощущение контроля над жизнью и активную жизненную позицию, а также поддержание высокого уровня самопринятия.

В свою очередь, Л.И. Анцыферова [Анцыферова, 2006] описывает задачи самоопределения в старости, которые включают интеграцию опыта, полученного в течение жизни, в единую целостную систему, опробование новых ролей, которое дает возможность пожилому человеку обрести себя в новом качестве, а также сохранение приверженности к позитивному восприятию своей жизни, как в прошлом, так и в настоящем и будущем.

Анализ различных трактовок возрастных задач, стоящих перед нами в старости, приводит к выводу, что большинство из них в той или иной степени предполагает развитие у пожилого человека способности к осознанию самого себя, т.е. к рефлексии. Именно она позволяет обратиться к интеграции и осмыслению собственного жизненного опыта. Это соответствует, по мнению А.Г. Лидерса [Краснова, Лидерс, 2002], решению основной задачи пожилого возраста — принятию себя и своего жизненного пути.

Однако возрастные задачи в старости не могут ограничиваться только задачами саморазвития (само-

понимания, самопринятия, самоотношения). Так, в работах М.В. Ермолаевой подчеркивается, что важнейшей задачей развития в старости является трансляция жизненного опыта пожилыми людьми в деятельности социальной направленности — собственно задача самореализации [Ермолаева, 2016а]. В зарубежных исследованиях рассмотрение проблематики обращенности пожилого человека к миру как одной из задач пожилого возраста связано, в частности, с именем уже упоминавшегося ранее в главе 1 Коэна [Cohen, 2005]. Третья фаза пожилого возраста, которую Коэн назвал фазой подведения итогов, характеризуется мотивацией — найти смысл в оглядывании на жизнь, а также поделиться этой мудростью с другими, найти решение ранее нерешенных вопросов как в личной жизни, так и в обществе в целом.

С идеей Коэна о выходе за пределы «я» в старости тесно связана также теория Ларса Торнстама о геротрансцендентности [Tornstam, 1996; 2005]. Она предполагает с возрастом качественный сдвиг в ориентации человека на мир. Согласно Торнстаму, геротрансценденция включает в себя переживание переопределения себя по отношению ко времени, пространству, жизни и смерти, иными словами, изменение метаперспективы, переход от материалистического и прагматического взгляда на мир к более космическому и трансцендентному [Tornstam, 1997, p. 17].

Кроме того, существует еще одна задача развития в старости, о которой редко упоминают в научной литературе, — преодоление инертности. «Старость — это гораздо больше, чем седые волосы и мысли о том, что игра сыграна, что сцена принадлежит молодым, — писал Андре Моруа. — Настоящее зло в старости — это

не слабость тела, а безразличие души. За теневой линией мы видим мир таким, каков он есть, без иллюзий. Старый человек задает себе вопрос: “Зачем?”. Это, возможно, самая опасная фраза. Однажды старый человек скажет себе: “Зачем бороться? Зачем выходить из дома? Зачем вставать с постели?”» [Моруа, 1992, с. 297]. Об инертности старости писал К.Г. Юнг, считая ее следствием потери интереса к жизни. «Чем старше мы становимся, — писал Юнг, — тем гуще та пелена, которая отделяет нас от внешнего мира и делает его бесцветным, неинтересным, тем отчетливее слышен призыв внутреннего мира. Старея, человек постепенно растворяется в той коллективной психической субстанции, из которой он вырвался в детском возрасте» [Юнг, 1996, с. 491]. Задачу преодоления инертности и растворения в собственном внутреннем мире пожилой человек самостоятельно решить не может. Инерции необходимо противопоставить осознанную активность, смысл которой обретается в чем-то или ком-то другом.

Таким образом, задачи старости многообразны, как и ее формы: от преодоления инертности, апатии и безразличия до осуществления значимого вклада в жизнь.

Психологическая помощь пожилым людям в решении данных задач должна опираться на важнейшее новообразование этого возраста.

## **Основные новообразования пожилого возраста**

Если бы старость характеризовалась лишь упадком и нарастающими дефицитами, решение возрастных задач, о которых шла речь в предыдущем параграфе, очевидно,

было бы невозможно. В реальности старость скорее характеризуется качественно отличной психикой, формирующейся в результате цепи качественных изменений, которые происходят под влиянием событий жизни, жизненного опыта.

В настоящее время накоплено немало научных исследований, позволяющих рассматривать феномен жизненного опыта или мудрости как основное новообразование развития в старости. К исследовательским задачам относится выявление сущностных характеристик жизненного опыта, свидетельствующих о возможности развития личности в старости, описание его структуры, генезиса и способов трансляции опыта как путей самореализации в позднем возрасте.

Традиционно считается, что мудрость — это результат длительного опыта. Например, Эриксон поместил мудрость в конец жизненного пути, потому что считал, что она является атрибутом, который появляется только после решения других психосоциальных проблем. К сопутствующим признакам мудрости относятся открытость опыту, самоанализ и самосознание, а также признание и принятие границ возможного знания [Sternberg, 1990]. Эти характеристики не связаны напрямую с биологическим старением и поэтому не обязательно снижаются в позднем возрасте.

Крупнейшая на сегодняшний день исследовательская программа, посвященная мудрости, была предпринята П. Балтесом и его коллегами из Института развития человека имени Макса Планка в Берлине [Baltes, Staudinger, 1993; 2000; Scheibe et al., 2007]. Ее отправной точкой стало установление различия между тем, что Балтес назвал «механикой» и «прагматикой» разума. Механика познания, которая зависит от нейрофизио-

логической базы разума, может снижаться или замедляться в позднем возрасте. Напротив, прагматические характеристики, включая приобретенную информацию и знания, скорее всего, будут увеличиваться с возрастом и опытом, по крайней мере, до седьмого или восьмого десятилетия жизни.

Балтес и Штаудингер утверждали, что мудрость следует определять в терминах богатых фактических и процедурных знаний о «фундаментальной прагматике жизни» [Baltes, Staudinger, 2000, p. 122]. Фундаментальная прагматика жизни в основном относится к важным аспектам человеческого состояния, таким как планирование и управление жизнью, а также реальность смерти. Мудрым считается тот, кто отличается исключительной проницательностью в отношении человеческого развития, а также разумными суждениями и советами по поводу сложных жизненных проблем.

Балтес с коллегами выдвинули гипотезу о пяти критериях мудрости — два из них отражают содержательный (фактические и процедурные знания), а три — процессуальный (контекстуализм в течение жизни, ценностный релятивизм, а также признание и управление неопределенностью) аспекты мудрости. Они выдвинули гипотезу о сдвиге в развитии этих пяти критериев: сначала происходит приобретение (фактических и процедурных) знаний, а три процессуальных критерия развиваются позже, по мере накопления жизненного опыта и наблюдений за жизнью других людей [Ibid.].

Зарубежными учеными были предложены и альтернативные берлинской школе определения мудрости. В них подчеркивается, что мудрость — это не только продукт знаний, но и их интеграция с эмоциональными процессами [Ardelt, 1997; Kramer, 2000].

Хотя до сих пор нет единого относительно универсального определения мудрости, можно выделить некоторые ее характеристики, которые отмечает большинство исследователей. Мудрость — это сложная конструкция, включающая в себя компетентность (знания, способность решать проблемы), рефлексивность (оценку себя и других) и соответствующее использование аффекта (регулирование эмоций, сострадание) [Jeste et al., 2010; Staudinger, Glück, 2011]. Некоторые исследователи проводят различие между разными типами мудрости, например между практическими знаниями и знаниями более духовными или метафизическими [Wink, Nelson, 1997]. Другие (например, Эдмондсон [Edmondson, 2009]) подчеркивают социальный контекст мудрости, культурные условия, в которых люди, считающие себя мудрыми, проявляют себя. Согласно результатам современных исследований, мудрость, как правило, возрастает по мере жизни, но ее развитие в возрасте после 50 лет не является типичным [Richardson, Pasupathi, 2005; Jordan, 2005]. Однако большая чувствительность к возможности криволинейной зависимости от возраста позволила в одном из последних исследований в этой области [Webster et al., 2014] продемонстрировать на нидерландской выборке, что взрослые среднего возраста (от 30 до 59 лет) набрали больше баллов по методике «Шкала самооценки мудрости» Вебстера, чем более молодые или пожилые. Примечательно, что эмпатия, важный компонент мудрости, также имеет аналогичную криволинейную зависимость от возраста [O'Brien et al., 2013]. В то же время по показателю интеграции целей, который связан как с мудростью, так и с эриксоновской концепцией целостности, исследователи обнаруживают положительные возраст-

ные тенденции [Riediger et al., 2005; Riediger, 2007]. В недавно опубликованном исследовании Моника Арделт и Карладениз Эдвардс представили данные, свидетельствующие о связи между мудростью, понимаемой в широком смысле — с включением аффективных, сострадательных, когнитивных и рефлексивных измерений, и субъективным благополучием в поздней жизни [Ardelt, Edwards, 2016].

Таким образом, вопрос о том, может ли мудрость выступать новообразованием в старости, решается исследователями по-разному в зависимости от содержания, которое они вкладывают в понятие мудрости. В связи с этим целесообразно обратиться к рассмотрению концепта жизненного опыта, который включает в себя мудрость как одну из составляющих. Так, Карл Ясперс [Ясперс, 1994] подчеркивает, что жизненный опыт — это не любой опыт человека, приобретенный на протяжении жизни, а в первую очередь опыт самопознания и самосозидания, в основе которых лежат экзистенциальные вопросы и поиск экзистенциальных смыслов как собственного существования, так и жизни в целом. В такой трактовке жизненный опыт также выступает ресурсом преодоления страха собственной смертности и осознания ответственности перед жизнью [Франкл, 1999]. Несмотря на то что жизненный опыт приобретается на протяжении всей жизни, его значение особенно велико в старости. Богатый жизненный опыт в процессе рефлексии позволяет пожилому человеку безболезненно дистанцироваться от жизни и обрести ее экзистенциальный смысл. Согласно взглядам С.Л. Рубинштейна [Рубинштейн, 2003], содержание жизненного опыта складывается из цепи значимых событий, поворотных моментов. При этом жизненный

опыт формируется не в момент проживания, а в процессе переосмысления этих важных, ключевых моментов жизни. Схожей позиции придерживался А.Н. Леонтьев [Леонтьев, 1975], который указывал, что жизненный опыт обретает смысл и значение для человека лишь в результате внутренней работы по осмыслению и переосмыслению событий собственной жизни. Такой процесс переосмысления позволяет осознанно прогнозировать и выстраивать перспективу дальнейшего жизненного пути, в то время как сам опыт переосмысления, по мнению С.Л. Рубинштейна [Рубинштейн, 2003], ложится в основу процессов самоопределения личности.

Существование возрастных различий в интеграции жизненных целей, которое может выступать следствием такой рефлексии жизненного опыта, было подтверждено эмпирически. Так, М. Ридигер, А. Фройнд и П. Балтес [Riediger, Freund, Baltes, 2005] из берлинского Института развития человека имени Макса Планка провели два исследования на тему развития личных целей в зрелом возрасте и выяснили, что пожилые люди чаще молодых имеют цели, которые согласуются друг с другом. В первом — кросс-секционном исследовании — молодых людей в возрасте от 20 до 30 лет и пожилых в возрасте от 59 до 77 лет попросили описать четыре цели, которые они ставят перед собой на ближайшее будущее, степень своей вовлеченности в достижение целей, а также количество взаимных помех или несовместимости между ними. Пожилые участники продемонстрировали большую согласованность между отдельными целями, а также отчасти в результате этого — более высокий уровень стремления к достижению целей. Во втором исследовании, которое было продол-

ным, ученые изучали возрастные различия в стремлении к одной конкретной цели, а именно к поддержанию режима физических упражнений. Пожилые участники снова показали большую легкость достижения этой и других целей, к которым они стремились в то время. Объективные показатели посещаемости показали, что пожилые участники дольше сохраняли приверженность физическим упражнениям, данные дневника также свидетельствовали о том, что они были более вовлечены в достижение этой цели, чем более молодые участники. При этом различия не могли быть объяснены различным уровнем образования, разницей причин, побуждающих к занятиям спортом, или большим наличием свободного времени [Ibid.].

Исследуя вопрос о содержании, генезисе и структуре жизненного опыта, М.В. Ермолаева [Ермолаева, 2016а] предлагает рассматривать его в рамках концепции Л.С. Выготского о системном строении высших психических функций, к которым можно отнести жизненный опыт, и их культурной детерминации. Культурная обусловленность жизненного опыта предполагает ориентацию на высшие ценности и смыслы в процессе осмысления и переосмысления человеком событий собственной жизни, а также формирование в результате такого переосмысления интенций к самотворчеству и самоосуществлению. Согласно взглядам Выготского, идеальная форма имеет своих носителей, медиаторов, в которых она раскрывается в своем человеческом содержании. Выготский выделял три таких медиатора — *другой человек, слово и знак*. А.Ф. Лосев дополнил этот ряд *символом и мифом*, а В.П. Зинченко — *смыслом*.

М.В. Ермолаева [Там же] в своем исследовании конкретизирует роль этих медиаторов в формировании

жизненного опыта. Так, *слово*, по мнению Л.С. Выготского, позволяет человеку обратиться на самого себя, т.е. выступает основой, условием и отправной точкой рефлексии человеком событий собственной жизни, которые составляют содержание жизненного опыта. По словам В.П. Зинченко [Зинченко, 2010], именно посредством *слова* человек осуществляет целеполагание, а значит, становится свободным и обретает способность к самостроительству, самотворчеству.

Рассматривая возможную роль *другого человека* как медиатора приобщения к идеальной форме в процессе формирования жизненного опыта, М.В. Ермолаева указывает, что развитие высших психических функций идет от интересубъектной деятельности к интрасубъектной. В этом смысле роль другого человека как посредника будет заключаться в том, что он делится своей предметной деятельностью и ее средствами с другим субъектом. Однако, по мнению автора, остаются совершенно нераскрытыми процессы, которые происходят с самим субъектом, выступающим в роли посредника. Анализируя различные подходы, М.В. Ермолаева приходит к выводу, что, транслируя свой опыт интерпсихической деятельности, человек не только помогает состояться другим, но и создает сам себя, т.е. проявляет интенцию к саморазвитию.

Роль *мифа и сказки* в процессе формирования жизненного опыта определяется схожестью их структурных и содержательных особенностей. Для мифологического мышления, лежащего в основе мифов и сказок, характерны неделимость и целостность: они обеспечивают его устойчивость к противоречиям, позволяя гармонично интегрировать их в целостную картину мира. Жизненный опыт также дает человеку возможность интег-

рировать разнообразные смыслы, не акцентируя их противоречивость. Кроме того, сказка может выступать инструментом трансляции жизненного опыта пожилого человека ребенку.

*Смысл* также играет важную роль в процессе формирования структуры жизненного опыта, так как он, по сути, отражает жизненный смысл происходящих с человеком событий. Кроме того, в ходе обогащения и углубления жизненного опыта происходит движение к обретению экзистенциального смысла, которое позволяет человеку осознанно и ответственно принимать решения о возможных траекториях своего дальнейшего жизненного пути [Ермолаева, 2016а].

Концепция жизненного опыта перекликается с представлениями о реминисценции как процессе вспоминания прошлых событий и опыта, в частности обзора жизни. Представления о реминисценции основаны на эриксоновском определении целостности как «принятия своего единственного жизненного цикла как чего-то, что должно быть и что по необходимости не допускает никаких замен» [Erikson, 1963, p. 260], но еще больше — на концепции «обзора жизни» Роберта Батлера [Butler, 1963]. Написав о своем опыте практикующего терапевта в психиатрическом журнале, Батлер выдвинул мнение, что обзор жизни — это нормативный процесс, которому подвергаются все люди, когда осознают, что их жизнь подходит к концу.

Однако в зарубежных исследованиях существовало как минимум три подхода к пониманию сущности и функций реминисценции. Первый заключался в рассмотрении реминисценции как основы поддержания идентичности. Совсем другое понятие — обзор жизни, предложенный Батлером. В то время как функция под-

держания идентичности воспоминаний касается роли прошлого в укреплении стабильности «я», функция обзора жизни указывает на возможности изменения и развития за счет реинтеграции целей. Третий подход рассматривал реминисценцию как часть естественного ухода от социальных обязанностей с возрастом, как способ найти для себя утешение и при этом меньше влиять на окружающий мир.

В исследовании, основанном на систематическом наблюдении за реминисценцией пожилых людей, П. Вонг и Л. Ватт [Wong, Watt, 1991] показали, что «интегративная» реминисценция — соответствующая батлеровскому обзору жизни — связана с независимо оцениваемыми маркерами хорошего старения. Кроме того, в этом исследовании было показано, что преимущества «передаваемой» реминисценции в значительной степени зависят от наличия аудитории, способной принять участие в беседах и обучении пожилых людей.

Первые исследования реминисценции были основаны на анализе стенограмм бесед с пожилыми людьми, что, с одной стороны, давало богатый материал для интерпретации, с другой — делало процесс исследования чрезвычайно трудоемким. Практика исследований требовала разработки новых инструментов, которыми могли стать анкеты и опросники. Разработка валидных опросников позволила провести крупномасштабные исследования, в ходе которых можно было проверить более сложные гипотезы. Особенно успешной оказалась «Шкала функций воспоминаний» Вебстера (RFS) [Webster, 1993]. Это опросник из 43 пунктов, в котором испытуемые отмечают по 6-балльной шкале, как часто они вспоминают о различных целях. Пункты представлены в виде дополнений к строке: «Когда я вспоминаю,

это...». Помимо функций «построения идентичности», «обучения/информирования», «решения проблем», «поддержания близости» и «разговора», опросник оценивает также некоторые ранее мало изученные функции воспоминаний: «снижение скуки», «возрождение горечи» и «подготовка к смерти». Анализ результатов исследований с использованием этого опросника позволил предложить модель взаимосвязи между различными формами воспоминаний и благополучием [Carpeliez, O'Rourke, 2006; O'Rourke et al., 2011; 2013]. Модель предлагает три латентные структуры, лежащие в основе восьми функций воспоминаний: «самопозитивные» функции (включающие формирование идентичности, решение проблем и подготовку к смерти); «самонегативные» функции (включающие возрождение горечи, уменьшение скуки и поддержание близости) и просоциальные функции (включающие беседу и обучение/информирование). В выборках пожилых людей самопозитивные и самонегативные функции имеют предсказанные положительные и отрицательные связи с показателями благополучия, такими как удовлетворенность жизнью, отсутствие психологического дистресса и позитивное отношение к собственному здоровью в течение периода времени более года. Эффекты просоциальных функций, в свою очередь, оказывают более косвенное влияние на благополучие в зависимости от характера социальных взаимодействий [Ibid.]. Отрицательные корреляции с такими переменными, как цель в жизни, контроль над жизнью и стремление к смыслу, позволяют предположить, что в основе многих реминисценций в поздней жизни может лежать борьба за поиск смысла [Carpeliez, 2002; Korte et al., 2012]. Вместе с тем высокий уровень активности реминисценции

не обязательно является положительным знаком. Он может свидетельствовать о том, что человек попал в плен негативных размышлений и нуждается в терапевтической помощи.

Важно отметить, что процессы рефлексии и переосмысления событий собственной жизни лежат в основе как мудрости и жизненного опыта, так и обращения к обзору жизни или реминисценции, т.е. играют значимую роль в формировании всех обсуждаемых в текущей главе возможных новообразований возраста старости, выделяемых разными исследователями.

## ОБ АВТОРАХ

*Подольский Андрей Ильич* — доктор психологических наук, профессор, профессор Института образования Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики». Окончил факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Область научных интересов — психология развития, психология обучения. Является автором более 300 монографий, учебных пособий и статей по данной проблематике на русском и иностранных языках.

*Ермолаева Марина Валерьевна* — доктор психологических наук, профессор. Окончила факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Область научных интересов — психология развития, геронтопсихология, психопрофилактика старения, психология искусства.

*Шоркина Надежда Андреевна* — магистр психолого-педагогического образования. Окончила магистратуру кафедры ЮНЕСКО «Культурно-историческая психология детства» Московского государственного психолого-педагогического университета. Область научных интересов — психология развития в раннем и позднем онтогенезе, психология идентичности.

**Podolskiy, Andrey I., Ermolaeva, Marina V., Shorkina, Nadezhda A.**

The Elderly Person as a Subject of Study, Support, and Communication [Text] / A. I. Podolskiy, M. V. Ermolaeva, N. A. Shorkina ; National Research University Higher School of Economics. — Moscow : HSE Publishing House, 2022. — 175, [1] pp. — 500 copies. — ISBN 978-5-7598-2574-6 (pbk.). — ISBN 978-5-7598-2495-4 (e-book).

The book explores the psychological dimension of aging and offers an extensive overview of current research, both Russian and international, on change patterns in personality traits, cognitive processes, mental states, and interpersonal relationships in old age. The monograph examines compensatory psychological mechanisms of aging and the conditions necessary to ensure a fulfilling lifestyle and maintain creative productivity after retirement. It also discusses in detail the main approaches and methods of work with the target population: from psychosocial support to counseling and psychotherapy proper.

This book can serve as a comprehensive reference for scholars and students in the field, as well as medical professionals, clinical psychologists and social workers involved in the psychoprophylaxis of aging and psychological support for the elderly.

*Научное издание*

Подольский Андрей Ильич  
Ермолаева Марина Валерьевна  
Шоркина Надежда Андреевна

**Пожилой человек как субъект изучения,  
поддержки и общения**

Зав. книжной редакцией *Е.А. Бережнова*  
Редактор *Т.В. Коршунова*  
Компьютерная верстка: *А.И. Паркани*  
Корректор *Т.Г. Паркани*  
Дизайн обложки *В.П. Коршунов*

Иллюстрация на обложке — *Эгон Шиле*.  
Портрет Франца Хауэра. Литография. 1914  
(File: Egon Schiele-Franz Hauer-1914.jpeg —  
Wikimedia Commons)

Все новости издательства — <http://id.hse.ru>

По вопросам закупки книг  
обращайтесь в отдел реализации  
Тел.: +7 499 611-24-16, +7 495 624-40-27  
[bookmarket@hse.ru](mailto:bookmarket@hse.ru)

Подписано в печать 12.10.2022. Формат 84×108<sup>1/32</sup>  
Гарнитура Newton. Усл. печ. л. 9,24. Уч.-изд. л. 7,0  
Тираж 500 экз. Изд. № 2581

Национальный исследовательский университет  
«Высшая школа экономики»  
101000, Москва, ул. Мясницкая, 20  
Тел.: +7 495 624-40-27

Отпечатано в АО «ИПК «Чувашия»  
428019, г. Чебоксары, пр. И. Яковлева, 13  
тел.: +7 (8352) 56-00-23