

## Раздел 2

# ГЕРОНТОПСИХОЛОГИЯ И НЕЙРОМЕДИЦИНА

**Ж. М. Глозман**

*Московский государственный университет*

*им. М. В. Ломоносова*

Москва, Россия

**В. А. Наумова**

*Камчатский государственный университет*

*им. Витуса Беринга*

Петропавловск-Камчатский, Россия

### **Геронтопсихология успешного старения**

Авторами предпринята попытка представить интегрированный взгляд на старость в контексте конструкта успешного старения. В представленной работе в контексте современных реалий факта удлинения жизненного пути и «феномена стареющего человека» актуализируются вопросы стратегий успешного старения и активного долголетия.

*Ключевые слова:* успешное старение, активное долголетие, продуктивное старение, жизненный опыт, творческий потенциал

**Janna M. Glozman**

*Lomonosov Moscow State University*

Moscow, Russia

**Valentina A. Naumova**

*Kamchatka State University named after Vitus Bering*

Petropavlovsk-Kamchatsky, Russia

## **Gerontopsychology of Successful Aging**

The authors try to give a comprehensive approach to the elderly from the point of view of successful aging. Taking account of the evidence of life prolongation and of the “phenomena of elderying population” the problems of successful aging and active long life are discussed.

*Keywords:* successful aging, active long life, productive elderly, life experience, creative potential

Понять жизнь можно, только оглядываясь  
назад, а прожить — только глядя вперед.

*С. Кьеркегор*

Очевидный факт неуклонного и стремительного роста относительной доли стареющего населения мирового сообщества объясняет возросший интерес к вектору научных исследований геронтогенеза. Анализ геронтопсихологических работ фиксирует многочисленные данные о так называемом парадоксе современной старости: с увеличением возраста на фоне неминуемой тенденции к ухудшению физического здоровья субъективное благополучие и удовлетворенность старостью могут быть сохранены или даже улучшены. Кроме того, успехи современных исследователей в области старения и старости человека позволяют утверждать, что человек в период геронтогенеза обладает достаточной палитрой потенциально ресурсных механизмов, обеспечивающих активность и успешность его старения [1–3].

Действительно, сегодняшние реалии все чаще демонстрируют картины «другой жизни стареющих людей», где традиционные представления о их «возрасте неминуемых утрат и потерь» в большинстве своем могут быть абсолютно несостоятельными. На настоящий

момент жизнь старшего поколения сильно отличается от вариантов образа жизни как минимум его родителей в своей старости. Вряд ли сегодня возможно однозначно ответить на вопрос о генезе происходящей трансформации как следствии внедрения прогресса знаний о старости или как исторической эволюции человека. Но все чаще в современных научных дискуссиях о подходах к пониманию целостного взгляда на старение взрослого поколения можно констатировать признание ведущей геронтопсихологической тематики в контексте моделей успешной старости: «активного долголетия» и «продуктивного старения» [2].

Поддержание возможностей сохранения относительной автономии, удовлетворительного здоровья (как соматического, так и психического) и обеспечение социальной включенности в большей степени предполагает конструкт активного долголетия.

Но существует и альтернативная точка зрения, при которой особое внимание уделяется творческой ценности неактивности как осознанной возможности отхода от социальной вовлеченности. Данный выбор позволяет реализовать рефлексивный анализ прожитых этапов развития жизненного пути как платформы для понимания смысла жизни в старости. В целом обсуждаемая альтернатива делает возможной постановку экзистенциальных и духовных вопросов, связанных с возрастом [1].

Сохранение трудовой занятости как главного механизма социального признания и поколенной идентичности составляет основу продуктивного старения. Обозначенная позиция базируется, с одной стороны, на сильной мотивации самого стареющего человека оставаться «в рабочей силе после традиционного пенсионного возраста», и, с другой — на тенденции к осознанию обществом равноправной конкурентоспособности, компетентностей и знаний старшего поколения [1, с. 51]. Кроме того, функционирование данной модели позволяет реализовать механизмы солидарности между поколениями в рамках «неоднородности возрастной идентичности вдобавок к ее целостности» [Там же, с. 49].

Следует отметить, что «успешное» долголетие создает качественную переменную в жизненных целях, которые являются уникальными и адаптивными к достижениям стареющего человека. Реализация

возможностей для наполнения «иного благополучия жизни к годам долголетия» актуализирует проблему мобилизации «способностей использовать свои способности» [4, с. 22] с опорой на приобретенный жизненный опыт. Важно отметить, что уникальность и универсальность жизненного багажа обеспечиваются кумуляцией и селекцией опыта и их когнитивно-эмоциональной оценки. Все это обуславливает накопление определенных стратегий обработки информации, что, по сути, представляет когнитивный ресурс как ценное средство поддержания качества жизни на этапе геронтогенеза [3]. Жизненный опыт при этом является смыслообразующей структурой личности, что позволяет стареющему человеку быть не только объектом жизни, но и ее субъектом.

Мы также солидарны с мнением исследователей, рассматривающих среди обязательных составляющих субъектности представителей старшего поколения способность и естественную потребность мобилизовать собственный творческий потенциал как «интегральное качество человека, ядро его сущностных сил, выражающих меру активности индивида в процессе его самореализации» [5, с. 191]. Актуализация творческого потенциала в пожилом возрасте способствует сохранению работоспособности, целеустремленности и широте интересов к поиску нового, к миру и жизнотворчеству в целом.

В заключение, резюмируя представленные размышления, мы возьмем на себя смелость утверждать, что успешное старение с геронтопсихологической точки зрения предполагает обязательное сочетание функционирования стратегий конструктивного использования ресурсов жизненного опыта, рефлексивного понимания и принятия смысла и преимуществ долгой жизни, активного жизнотворчества и душевного долголетия. Безусловно, озвученная проблематика требует детального анализа уже имеющегося опыта, но мы выражаем надежду, что перспективными исследованиями геронтопсихологии успешного старения могут рассматриваться вопросы «культурной адаптации к старости» и проблемы «дивидендов долгой жизни».

---

1. Бигзз С., Хаапала И. Долгая жизнь, взаимопонимание и эмпатия поколений / пер. с англ. А. А. Ипатовой // Мониторинг общественного мнения : Экономические и социальные перемены. 2016. № 2. С. 46–58.

2. Глозман Ж. М., Наумова В. А. Жизненный опыт как потенциал успешного старения // Рос. психол. журн. 2018. Т. 15. № 3. С. 25–51.

3. Стрижицкая О. Ю. Когнитивный резерв как психологический и психофизиологический ресурс в период старения // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 16. 2016. Вып. 2. С. 79–87.

4. Леонтьев Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сиб. психол. журн. 2016. № 62. С. 18–37.

5. Мишциха Л. П. Психологический антиэйджинг: от гомеостаза к пассивности // Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов. 2014. № 5. С. 190–192.

**П. А. Амбарова**

*Уральский федеральный университет  
им. первого Президента России Б. Н. Ельцина  
Екатеринбург, Россия*

### **Образовательные стратегии в структуре модели «успешного» старения\***

Показаны место и роль образовательных стратегий в модели «успешного» старения. Рассмотрены функции «серебряного» образования как способа сохранения интеллектуальной активности людей «третьего возраста». Раскрыта коммуникативная ресурсность образовательных практик в контексте развития и реализации потенциала старшего поколения. Проанализировано значение образования для гармонизации социального, психологического и физического времени пожилых людей.

*Ключевые слова:* «серебряное» образование, люди «третьего возраста», социальное, психологическое и физическое время, модель «успешного» старения

---

\* Исследование выполнено при поддержке РФФИ, проект № 19-011-00096 «Образование как ресурс сохранения и развития социальной общности людей “третьего возраста”».