



**Современный
Гуманитарный
Университет**

Дистанционное образование

Рабочий учебник

Фамилия, имя, отчество _____

Факультет _____

Номер контракта _____

ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТНОЙ ПСИХОЛОГИИ

ЮНИТА 2

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

МОСКВА 1998

Разработано Д.В. Михеевым, магистром педагогики

Рекомендовано Министерством общего и профессионального образования Российской Федерации в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений

КУРС: ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Юнита 1. Психология развития личности.

Юнита 2. Психология личности в зрелом возрасте.

ЮНИТА 2

Рассматриваются проблемы естественно-научной и гуманитарной культуры, даются представления о действующих в современном мире законах психического развития. Представлены принципиально новые психологические концепции, рассмотрение которых стало возможно только в последние годы.

Для студентов Современного Гуманитарного Университета

Юнита соответствует образовательной профессиональной программе № 4

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРОГРАММА КУРСА	4
ЛИТЕРАТУРА	5
ТЕМАТИЧЕСКИЙ ОБЗОР	
1. Психология зрелого возраста. Психологические особенности личности в зрелом возрасте. Динамика развития личности в зрелом возрасте	6
1.1. Кризисы зрелого возраста	9
1.2. Психология труда и профессиональной деятельности. Хороший морально-психологический климат - основа психологического комфорта личности	11
1.3. Профессионализация личности	13
2. Семья и психическое здоровье. Социальная обусловленность	19
3. Психосексуальные отношения	22
4. Идеалы и ценности личности	26
5. Психология людей пожилого возраста	29
5.1. Психология и геронтология	29
5.2. Особенности психической адаптации	34
5.3. Изменение жизненных ценностей	36
6. Психология старчества	37
6.1. Особенности памяти и мышления в старческом возрасте	37
6.2. Доминирующие интересы	40
6.3. Суппортивные (поддерживающие) функции семьи	42
7. Религиозность. Психология веры	46
8. Долгожительство	48
8.1. Геронтопсихология о психогигиене	48
8.2. Социальные факторы	51
8.3. Основные направления развития геронтопсихологии на современном этапе	53
ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	
ГЛОССАРИЙ*	

* Глоссарий расположен в середине учебного пособия и предназначен для самостоятельного заучивания новых понятий.

ПРОГРАММА КУРСА

Психология зрелого возраста. Психологические особенности личности в зрелом возрасте. Динамика развития личности в зрелом возрасте. Кризисы зрелого возраста. Психология труда и профессиональной деятельности. Хороший морально-психологический климат - основа психологического комфорта личности. Профессионализация личности.

Семья и психическое здоровье. Социальная обусловленность. Психосексуальные отношения.

Геронтопсихология. Психология людей пожилого возраста. Психология и геронтология. Особенности психической адаптации. Изменение жизненных ценностей.

Психология старчества. Особенности памяти и мышления в старческом возрасте. Доминирующие интересы. Суппортивные (поддерживающие) функции семьи. Религиозность. Психология веры.

Долгожительство. Геронтопсихология о психогигиене. Социальные факторы. Основные направления развития геронтопсихологии на современном этапе.

ЛИТЕРАТУРА

Базовая

1. Немов Р.С. Психология. М., 1994.

Дополнительная

2. Годфруа Ж. Что такое психология? В 2-х т. М., 1992.
3. Фром Э. Психоанализ и этика. М., 1993.
4. Вышеславцев Б.П. Этика преображенного Эроса. М., 1994.
5. Шахматов Н.Ф. Психическое старение. М., 1966.
6. Сатир В. Как строить себя и свою семью. М., 1992.
7. Висьневская-Рошковская К. Новая жизнь после шестидесяти. М., 1989.
8. Климов Е.А. Психология. М., 1997.
9. Человек и профессия. Вып.8. Л., 1984.
10. Ливехуд Б. Кризисы жизни - шансы жизни. Калуга, 1994.
11. Хорни Карен. Невротическая личность нашего времени. М., 1993.
12. Андреева Г.М. Социальная психология. М., 1994.
13. Павлов И.П. Мозг и психика. М., 1996.
14. Рамуль К.А. Введение в методы экспериментальной психологии. Тарту, 1965.
15. Changeux J.P., 1983. L'homme neuronal, Paris, Fayard.
16. Lazortés G., 1973. Le système nerveux central. Paris, Masson et Cie.

1. ПСИХОЛОГИЯ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ. ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

Существует следующая примерная классификация периодов жизни взрослого человека. За период зрелости условно принимается возраст от 23-25 до 55-65 лет; пожилой возраст - 65-75 лет; старость - 75-90 лет; долгожители - это люди, живущие более 90 лет и дольше.

Неверно понимать развитие психики человека от молодости до старости как простое ухудшение психических функций, регресс, угасание. По мере обретения опыта человек находит индивидуальные способы адаптации к обществу, людям, работе. Это компенсирует неизбежные утраты (например, ослабление памяти, других показателей, а также физических сил), происходит так называемая **аккомодация зрелого возраста**, т.е. изменение уже сформировавшихся знаний, умений и навыков в соответствии с возникшими новыми условиями. Место и роль человека в системе межличностных отношений (дома, на работе), а также его физическое состояние влияют на устойчивые представления о себе (**интроверсия зрелого возраста**), о мире, влияют на стереотипы сознания.

Человек привыкает к тому, что он признанный специалист или руководитель, - лидер: что-то поручает людям, знает, что к нему прислушиваются, без него не обходятся. По мере старения человека его место и роль в обществе меняются (дети повзрослели; на работе появились более молодые и дееспособные люди); соответственно ему надо менять стереотипы восприятия жизненных ситуаций и поведения. Если человек это плохо осознает, то для него надвигающаяся старость выглядит как бедствие, период "доживания". При разумном отношении к старению человек находит для себя новые стимулы к существованию, новый смысл жизни и может сознать себя счастливым не только потому, что он "был кем-то", но и потому, что в своем теперешнем возрасте он находит возможность быть нужным другим; здесь очень важна **направленность личности** - психологическое понятие, обозначающее совокупность доминирующих у человека мотивов и потребностей, определяющих главную линию его поведения, деятельности и общения. Например, если кто-то болеет, меня это очень беспокоит, - я думаю: "Надо помочь".

Психологами замечено, что люди, имеющие какое-то увлечение, любимое занятие, полезное дело, больше удовлетворены жизнью, чем те, у которых этого нет.

Психологической особенностью периода пожилого возраста является обращенность сознания в прошлое: "В замужестве была счастлива". "Жизнь я прожил счастливо". "В старости стала вспоминать свое детство, юность, сожалея об ошибках, которые я необдуманно делала". "Трудился на производстве, был на хорошем счету".

Поскольку с возрастом сокращаются прежние социальные связи, человек может столкнуться с проблемой одиночества не в том смысле, что вокруг него мало людей, а в том, что им некогда с ним серьезно общаться; забота молодых о пожилых - это и общение с ними. "Не смейся горох над бобами - сам будешь под ногами", - мудро гласит пословица.

Не все одинаково успешно адаптируются к старости. Но удовлетворенность человека социальными взаимоотношениями является важной основой ощущения

* Жирным шрифтом выделены новые понятия, которые необходимо усвоить. Знание этих понятий будет проверяться при тестировании.

счастья в пожилом возрасте, у многих людей даже в преклонном возрасте продолжает присутствовать **мотив достижения успеха** - потребность человека добиваться успеха в различных видах деятельности, особенно в ситуациях соревновательности. Психологические установки у таких людей резко отличаются от типичных старческих. Стандартная психическая установка человека преклонного возраста: "Жил счастливо, а сейчас - какое мне счастье? ... Доживаю ...". Психическая установка человека с ориентацией мотива достижения успеха: "Возраст 80 лет, а я могу делать добро людям - это счастье".

Период зрелости очень продолжителен и в нем выделяют, в свою очередь, молодость, расцвет, позднюю зрелость. Психическое развитие в любом возрасте не является однонаправленным и не сводится непременно лишь к совершенствованию психических функций и способностей. Развитие диалектично в том смысле, что в нем есть не только приобретения, новообразования, но и потери. Например, во второй половине зрелого возраста возможно такое психическое новообразование, как появление способности решать сложные жизненные задачи, **психологический инсайт** - внезапное озарение, неожиданное нахождение решения долго изучаемой проблемы. Это качество основано на отсутствии спешки, относительной беспристрастности, жизненном опыте, развитом практическом уме, на усвоении ранее замечаемых человеком законов жизни людей и общества. Вместе с тем, в этом возрасте теряются признаки и свойства, характерные для более раннего возраста (например, быстрое реагирование, работоспособность), хотя все вышеперечисленные признаки чисто индивидуальны. Прослеживая психическое развитие в детстве и юности, можно заметить, что периоды плавного развития (количественных накоплений) чередуются с качественными перестройками. Например: относительно плавное накопление способностей восприятия и действия в раннем и дошкольном возрасте сменяется "взрывным" эффектом в развитии личности ("Я сам!"). Относительно легкое и ровное накопление учебного опыта младшим школьником сменяется бурным и разносторонним психическим развитием в подростковом возрасте. Точно так же и в возрасте зрелости периоды количественного накопления чередуются с качественными переходами. Например, молодой специалист может долго, терпеливо и незаметно для окружающих накапливать знания, профессиональный опыт, а затем получить широкое общественное признание, стать хорошим специалистом, "взлететь".

Есть еще одна "диалектическая пара", характеризующая психическое развитие. Это чередование периодов, когда идут в основном изменения в потребностях, мотивах, побуждениях, жизненных приоритетах, выборе, а затем - период совершенствования собственно практической стороны жизненной активности (человек больше и лучше умеет что-то делать). На этом основании и выделяются такие стадии развития детей, как: младенчество (обмен ласками) и преддошкольный период (накопление умений), дошкольный (развитие самостоятельности) и младший школьный (учусь учиться), подростковый (равняюсь на взрослых) и ранняя юность (подготовка к послешкольной жизни).

Такого же рода чередования имеют место в зрелом возрасте. Например, какое-то время человек находил смысл и удовольствие в том, что к нему хорошо относились окружающие, что у него есть друзья, широкий круг знакомых с которыми он поддерживает отношения (ходит в гости и пр.). Появляются семья, дети. А за этим может следовать период "штурма" некоторых профессионально-деловых высот (дополнительное образование, переподготовка). Это, в свою очередь, порождает перестройку жизненных ориентаций, **новые потребности личности**, жизненные перспективы, побуждения, ранее не осуществимые замыслы.

Развитие человека любого возраста имеет много направлений, вариантов (оно не полностью предсказуемо, особенно для людей высокой духовности).

Построение жизненного пути - творческий процесс. И жить надо так, будто впереди у тебя - вечность. Важно принять во внимание и то, что на каждом этапе жизни возможно появление тяжело переносимых событий. Умение справляться с ними - это тоже процесс творческий. Говоря о психическом развитии человека в зрелом возрасте, нельзя не упомянуть такую тему, как психические расстройства людей зрелого и пожилого возраста. Индивидуальность психических расстройств является нам в виде преимущественного поражения **инволютивным процессом** того или иного органа или системы организма. В одном случае - это как правило возрастные изменения анализаторов, в других - сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, нервно-психических функций. Если (за счет преимущественного распространения возрастных изменений) одни органы и системы оказываются в неблагоприятном состоянии, то другие затронуты этим процессом в меньшей степени или не затронуты вовсе. Общие закономерности и тенденции определяют единый механизм формирования клинических симптомов расстройств зрелого возраста. Обращаясь к инволютивным процессам применительно к высшим психическим функциям, можно видеть те же закономерности поступательного возрастного-деструктивного процесса со всеми особенностями за счет неравномерности этого движения. Психическая деятельность, отражая лишь общие возрастные изменения, остается практически неизменной на протяжении всего того периода, который составляет видовую продолжительность жизни человека. Заключительные этапы жизни при этом характеризуются сохранностью творческих способностей, непрерывной нравственной работой. В других случаях старение оказывается неблагоприятным и распространяется преимущественно именно на высшие отделы нервной деятельности. Тогда клинические проявления имеют все признаки недуга, болезненности.

Многообразие клинических форм психических нарушений определяется неравномерным характером возрастных изменений в различных системах мозга - **гетеротропность психического старения**, разным по времени проявлением этих нарушений и изменений - **гетерохронность**, различной скоростью, с которой эти изменения происходят.

На протяжении XIX столетия ученые исследовали симптомы различных психических нарушений, описывали и классифицировали их. В 1883 году немецкий психиатр Крепелин опубликовал первое "Руководство по психиатрии", в котором даются названия, описания и систематизация психических нарушений. В свою очередь исследования показали, насколько тесно некоторые области мозга связаны с такими функциями, как речь и отдельные специфические формы поведения. Что касается наследуемости психических болезней и их проявления в определенном возрасте, то результаты наблюдений над близнецами, родители которых страдали такими болезнями, большей частью толковались учеными в пользу представлений об их наследственной передаче.

Развитие в 50-х годах нашего столетия психофармакологии и открытие успокаивающих и возбуждающих свойств некоторых препаратов вселило в психиатров веру в то, что в контроле психического поведения человека участвуют биологические механизмы. Это стало более правдоподобно в 70-е годы, после открытия **нейромедиаторов**, изменение количества которых играет важную роль в возникновении психических нарушений. Динамика психического развития личности в зрелом возрасте хорошо определена в теории **интенциональности** (намерения). Интенциональность проявляется в совершаемых на протяжении жизни выборах средств для достижения целей, которые сам человек может и не осознавать. Часто лишь в конце жизни человек способен осознать суть своих ожиданий и оценить, насколько они реализовались.

Существуют пять главных фаз жизненного цикла, связанных с формированием и достижением целей. **Фаза I** продолжается до 15-летнего

возраста. Для нее характерно отсутствие у человека каких-либо конкретных целей. Ребенок живет настоящим и имеет о будущем весьма смутное представление. В этот период происходит (в основном) развитие физических и умственных способностей. **Фаза II** продолжается с 15 до 20 лет, соответствует отрочеству и юности. В этот период человек осознает свои потребности, способности и интересы. Он вынашивает “великие планы”, связанные с выбором профессии, партнера и с поиском смысла собственной жизни. Это период первых дерзаний. Он позволяет человеку осознать, в какой степени он способен овладеть определенными навыками и достичь поставленные цели. **Фаза III** продолжается с 25 до 40-45 лет и соответствует зрелости вплоть до ее расцвета. Это самый насыщенный период жизни. Для него характерна постановка четких и точных целей, позволяющая добиться стабильности на профессиональном поприще и в личной жизни, прием решений, связанных с созданием и укреплением собственной семьи и рождением детей. **Фаза IV** продолжается с 45 до 65 лет. Это солидный возраст, когда человек подводит итоги своей прошлой деятельности и своим свершениям. Отныне, заглядывая в будущее, человек вынужден пересматривать свои цели с учетом своего профессионального статуса, физического состояния и положения дел в семье. **Фаза V** начинается в преклонном возрасте, в 65-70 лет. В этот период многие люди перестают преследовать цели, которые они поставили перед собой в юности. Оставшиеся силы они тратят на различные формы досуга, путешествуя или просто приятно проводя время, спокойно проживая последние годы жизни. Это период, когда человек пытается придать смысл своему существованию, обозревая его как нечто целое. Одни, проанализировав многочисленные события собственной жизни, чувствуют, что поставленные перед собой задачи они выполнили. Другим, наоборот, подобный экзамен может принести разочарование, так как поставленные цели достигнуты не были. Конечно, деление на фазы развития - это обобщенное мнение психологов, в любом случае подход к возрастному развитию имеет индивидуальный характер.

Более подробно по данной теме см. в работах [1, 8].

1.1. Кризисы зрелого возраста

На протяжении жизни человек переживает восемь **психосоциальных кризисов**, специфических для каждого возраста, благоприятный или неблагоприятный исход которых определяет возможность последующего развития личности. Первые пять кризисов относятся к периоду становления человека: младенчеству, детству, юности. Шестой, седьмой и восьмой кризисы - это **кризисы зрелого** и **пожилого** возрастов. **Кризис зрелого возраста** - депрессивное состояние человека в связи с неудовлетворенностью жизненным путем, межличностным общением, психосексуальной дисгармонией.

Шестой кризис свойственен молодым взрослым людям. Он связан с поиском близости с любимым человеком, с которым ему предстоит совершить цикл “работа - рождение детей - отдых”, цикл, свойственный большинству людей. Отсутствие подобного опыта приводит многих людей с неустойчивой психикой к изоляции, к замыканию в себе.

Седьмой кризис переживается человеком в сорокалетнем возрасте. Он характеризуется развитием чувства сохранения и продолжения рода - **генеративности**, выражающегося главным образом в “интересе к следующему поколению и воспитанию его”. Этот период жизни отличается высокой продуктивностью и созидательностью в самых разных областях. Если же эволюция супружеской жизни идет иным путем, она может “застыть” в состоянии псевдоблизости, **стагнации**, что обрекает супругов на существование для самих себя с риском оскудения их межличностных отношений.

Выделяют еще три **подкризиса**, разрешение которых является необходимым условием для развития аутентичной генеративности. Во-первых, речь идет о развитии у человека уважения к мудрости, сменяющего приоритет физической храбрости. Во-вторых, важно, чтобы сексуализация социальных отношений уступила место их социализации (что соответственно приводит к ослаблению сексуальных ролей). В-третьих, необходимо противиться аффективному обеднению, связанному со смертью близких людей или с обособлением детей, и сохранять эмоциональную гибкость, способствующую эмоциональному обогащению в иных сферах и формах. Наконец, очень важно, чтобы человек старался сохранить душевную гибкость и продолжать поиск новых форм поведения, вместо того, чтобы придерживаться старых привычек и пребывать в некой психической ригидности.

Восьмой кризис переживается в период старения. Он знаменует собой завершение жизненного пути, а его разрешение зависит от того, как этот путь был пройден. Достижение человеком цельности основывается на подведении им итогов жизни и осознании ее как единого целого, в котором уже ничего нельзя изменить. Если человек не может объединить свои прошлые поступки в единое целое, он завершает свою жизнь в страхе перед смертью и в отчаянии от невозможности начать жизнь заново.

Чтобы чувство полноценности могло развиваться в полной мере, человеку необходимо преодолеть **три подкризиса**. Первый из них заключается в переоценке собственного "Я", помимо профессиональной роли, которая у многих людей вплоть до их ухода на пенсию остается главной. Второй подкризис связан с осознанием факта ухудшения здоровья и физиологического старения, знание этого дает возможность человеку выработать у себя соответствующее отношение к этим процессам. Наконец, в результате третьего подкризиса у человека исчезает самоозабоченность и теперь он без ужаса может принять мысль о смерти.

Кроме того, в зрелом возрасте существуют еще некоторые **психические кризисы** - нормальные кризисы психического развития: кризис нереализованности (человеку кажется, что он мало достиг, хотя он уже "в годах"); кризис бесперспективности (кажется, что попал в жизненный тупик); кризис опустошенности (после длительной напряженной работы можно попасть в состояние безразличия, когда ничего не хочется и пр.). Простейший выход - дать отдых нервной системе, сменить обстановку, род деятельности. К кризисам приводит потеря работы или трудоспособности. Эти кризисы называются еще **биографическими кризисами**.

1. Кризис нереализованности. Выражается в том, что в сознании человека 30-40 лет слабо представлены реализованные связи событий жизни. Ему кажется, что он мало достиг, не состоялся, жизнь проходит, а он все еще в тени и пр. Дело не в том, чего он достиг или не достиг фактически, с точки зрения окружающих. Они могут его высоко ценить и считать вполне успешным, у него-де прекрасные дети. Чего еще желать? Дело в мысленной картине жизни самого человека, в его "самоедстве", которое может быть связано с весьма нелегкими переживаниями. Он может не видеть некоторых своих достижений, мало их ценить и, таким образом, серьезно нуждаться в том, чтобы ему другие растолковали, что он много сделал, многого достиг, что у него "все как у людей" и пр.

2. Кризис опустошенности. Он выражается в том, что в сознании человека по тем или иным причинам слабо представлены актуальные связи, соединяющие его прошлое с будущим (распалась связь времен). Возникает мысль, что жизнь прошла; все, что могло случиться - случилось, нет ничего зовущего вперед.

Такое состояние может возникать после длительных периодов напряженной работы, борьбы и сопровождаться подавленным настроением, нежеланием приняться даже за простое дело и пр. В такой ситуации также требуется понимание и моральная поддержка окружающих, саморегуляция.

3. Кризис бесперспективности. Он выражается в неясном, нечетком представлении потенциальных связей в мысленной картине жизни. Прежние цели достигнуты, “все необходимое есть”, а на душе тяжело, - новые цели “не вырисовываются”, кажутся недостижимыми. Не виден “свет в конце туннеля”; кажется, что некуда стремиться. У человека есть и силы, и активность, но он затрудняется в определении своих жизненных программ. Это еще один случай, когда мы должны быть к друг другу внимательны, оказывать моральную поддержку, “душевную помощь”.

Такие кризисы могут проявляться не только “в чистом виде”, возможны их комбинации, что чаще всего и бывает. Например, опустошенность и бесперспективность; нереализованность и бесперспективность; нереализованность, опустошенность и бесперспективность.

Такого рода противоречия развития не связаны четко с календарным возрастом. Человек может сам не отдавать себе отчет в том, что с ним происходит, а просто становится другим - тревожным, подавленным, пассивным, злобным, суевливым. Возрастные кризисы протекают индивидуально. Нужна прежде всего определенная психологическая грамотность и культура для того, чтобы их распознать, не принимать за чудачество или дурашливость и с пониманием относиться к людям и к себе. Знать обо всем этом важно и для того, чтобы лишний раз не искать вокруг себя виноватых. “Не ищи в селе, а ищи в себе”, - гласит народная мудрость.

Душевный кризис может вызвать и потеря работы, утрата прежней трудоспособности по каким-либо причинам, выход на пенсию (шок отставки). В подобных случаях происходят следующие процессы:

- отделение человека от той группы людей, к которой он себя внутренне причислял и в которой был так или иначе признан;
- отделение от тех занятий, дел, которым человек многие годы отдавал время, силы и благодаря которым жизнь его была наполнена смыслом. Рушатся представления о предстоящем, и будущее время в сознании заметно “сворачивается” (“потеря будущего”).

Выход из такого положения - в активном поиске новых жизненных ориентиров. Доказано, что если человек предвидел ситуацию, например, отставку или пенсию в качестве одного из вероятных вариантов жизненного пути, то он легче переносит этот период. Он оказывается психологически готовым к кризису.

Более подробно по данной теме см. в работах [1, 10].

1.2. Психология труда и профессиональной деятельности. Хороший морально-психологический климат - основа психологического комфорта личности

Начиная разговор о моральных ценностях, нельзя не сказать о **девиантных вариантах развития личности** (об отклонениях). “Не клади плохо - не наводи вора на грех”, - поговорка подчеркивает роль внешних факторов в появлении предосудительных, аморальных поступков. Например, факты бесхозяйственности (неправильное хранение материалов на стройке, товаров на складе) могут спровоцировать активность расхитителей. Но причины проступков коренятся не только вне человека. Внешние условия не могут повлиять на поведение человека, если у него сложились определенные положительные психические регуляторы.

Если у взрослого человека (и у ребенка) сформировались внутренние условия нравственного поведения, своя **социальная позиция**, то он поступает правильно и без внешнего контроля, и даже вопреки провоцирующей ситуации. Это прекрасно показывает тест немецких психологов для дошкольников. Например: в комнате находятся ведро, банка, три шарика для пинг-понга и лопатка. Четырехлетнюю Барбару (девочка из хорошей семьи) просят переложить

лопаткой (руками нельзя) шарики из ведерка в банку. За выполненное задание обещаны конфеты. Дав задание, экспериментатор под благовидным предлогом уходит и незаметно наблюдает за ребенком. Барбара, оставшись одна, пытается достать шарики лопаткой. Это никак не удается. Она перекладывает их рукой в банку, некоторое время сидит, опустив голову. Затем вынимает шарики из банки, снова кладет в банку, вновь вынимает и решительно кладет опять в ведерко. Входит экспериментатор:

- У меня никак не получается. Этой лопаткой трудно переложить: шарик скатывается.

- Значит, ты не смогла переложить?

- Я придерживала рукой, но ведь это не в счет. А если не придерживать, то я и за семь дней не справлюсь.

Ребенок поступает честно, хотя это стоит ему награды (конфет). Но, увы, не у всех моральные устои и регуляторы поведения оказываются "исправными". Вот высказывания ребят школьного возраста после прочтения им коротких рассказов (о краже денег из кармана оставленной на пляже одежды; о краже сигарет из кармана одежды, оставленной гостем в прихожей; о ночном ограблении ларька). "Да, на это дело пойти можно, раз нужны деньги". "Не могу себе представить, как человек не возьмет то, что плохо лежит". "Я не взял бы сигареты, зачем из-за пустяков попадаться?" "Кошелек брать не стоило: на пляж много денег не берут". "Стоило взять. Деньги никому не мешают". "Не стоило ларек грабить, так как его (грабителя) поймали - срок дадут". Все эти высказывания аморальны, так как построены на принципе, что воровать, грабить можно, если не попадешься и если есть, что взять. Это слова правонарушителей. Часть из них либо плохо представляли себе границы дозволенного и недозволенного, либо не задумывались о нормах морали и закона ("все так делают"). Каковы же психологические причины, которые могут привести человека к аморальному, противоправному поведению? На каком психологическом фоне оно относительно легко формируется? И, следовательно, в каком направлении надо заниматься самовоспитанием и помогать другим людям?

Психологи называют следующие основные причины:

1. Небрежное отношение к языку и речи, выражающееся в употреблении слов и выражений агрессивного и циничного характера. Разумеется, в отрочестве и ранней юности в молодежных компаниях возникает своя языковая "музыка" (арго, жаргоны) как средство подчеркнуть единство группы и принадлежность к ней ее участников ("хилить" вместо "идти", "предки" вместо "родители" и пр.). Само по себе это допустимо, но до определенного предела. Важно помнить, что речь влечет за собой и образ мыслей, и отношение личности, и действие.

2. Чрезмерно высокие (нереальные) притязания на содержание и сроки удовлетворения простейших потребностей, ситуация развития типа ("чтобы не работать, а только наслаждаться жизнью", "не когда-нибудь, а сейчас - вынь да положь".)

3. Несформированность представлений о своем будущем, непродуманность вариантов возможных событий, неопределенные, смутные образы будущего ("будет по-другому" и т.п.).

4. Неудовлетворенность потребности в признании, похвале в данной группе (семье, школе, на работе) и в связи с этим "психологический уход" в другие группы. Если эти группы "доброкачественны", развитие идет нормально, а если в них культивируется антиобщественная мораль, то есть два выхода: либо человек находит в себе силы порвать с новой группой, либо начинает уподобляться ее членам и "увязает" в девиантной активности.

5. Очень смутные, нечетко проговариваемые представления о моральных принципах, требованиях, нормах, образцах. Незрелость моральных переживаний, чувств. Неумение применять общие нравственные идеи к конкретным жизненным

ситуациям.

Правильно воспитанный человек может испытывать чувство стыда, совершив ошибки не только перед другими (когда “узнают”, “ругают” и пр.), но и перед собой. Если же это ценное психологическое качество не развито, вероятность “скатывания” в область девиантного поведения возрастает.

6. Недостаточная сформированность, непродуманность собственного “Я” (“Я” - в прошлом, “Я” - теперь, “Я” - в будущем, “Я” - среди людей, “Я” - в деятельности, “Я” и мое тело, “Я” и мой ум, “Я” и мой характер, “Я” и мои чувства, “Я” и мои образцы жизни и деятельности, идеалы и т.д.).

7. Недостаточная сформированность высших (духовных) потребностей при преобладании элементарных.

Подрастающий человек может столкнуться и с тяжелыми жизненными обстоятельствами (потеря родителей, отсутствие средств к существованию, зависимость от жестоких людей и пр.). Здесь рассматривается только психологическая сторона дела. Но в любом случае люди любого возраста должны считать своим долгом необходимость помогать друг другу: “Берись дружно - не будет грузно”.

Среди тех, кто уже оказался в числе правонарушителей и отбывает наказание, можно выделить (по психологическим признакам) по крайней мере три разновидности личности.

1. Сознательно идущие на преступление и не испытывающие при этом угрызений совести (циники). Их относительно немного, но они есть. Преступный образ мыслей и такой же образ жизни их устраивает. Более того, они уверены в том, что любой человек скажет неправду, украдет, ограбит и убьет, если это выгодно и если нет опасности быть разоблаченным. Вот их высказывания (речь идет о том, можно ли красть, говорить неправду): “Можно и нужно! Если без свидетелей. Я день и ночь воровал и думал, что можно”; “Не только можно, а даже нужно, для меня это норма. Если украду, то правду не скажу, только уж если “приперли”.

2. Незрелые в моральном отношении и поэтому не испытывающие переживаний при совершении проступков и участии в неодобряемых общественностью делах (“бесконфликтные”, “наивные”). Они согласны с тем, что воровать, грабить - нехорошо. В этом смысле они не циники. В остальном с ними сходны. Например: при обсуждении рассказов о кражах, грабежах они могут рассуждать следующим образом: “Если разоблачиться, то красть нельзя, но все же каждый, кто знает, что не попадется, обязательно стащит, потому что ему не будет никакого наказания. Значит и я стащу”; “Я из карманов не ворую” (некий проблеск морали); “Я не люблю у людей красть, лучше я взломаю”; “...Не стоило так (грабить ларек). Надо было по-умному: посыпать пол табаком, чтобы собака след не взяла”. Свое поведение оценивают как не слишком плохое, поскольку им известны примеры еще более худшего поведения.

3. Для многих несовершеннолетних правонарушителей нормы морали значимы. Эти ребята основательно подумали о содеянном, признают, что поступили плохо, намереваются в будущем жить и действовать иначе (раскаивающиеся). По поводу рассказа о пляже: “Не стоит. С мелкого начнет, закончит крупным”. Об ограблении ларька: “Не стоило. Лучше потерпеть”. О своем будущем: “Мой жизненный путь - это прямая дорога с извилиной. Извилиная - это преступление, а дальше - опять дорога”.

Более подробно по данной теме см. в работах [1, 3].

1.3. Профессионализация личности

Овладение профессией отводит большую роль самообразованию, самовоспитанию, бескорыстной инициативе. При этом не только усваиваются

общие (для всех) умения и знания, но и вырабатывается индивидуальный стиль деятельности - **психосоциальная роль**.

Человек не только осваивает профессию, он ее творит, а именно: создает свои приемы, способы, тактику, стратегию, наиболее подходящие именно для него способы деятельности; вносит свой вклад в традиции и настроения профессиональной группы.

Каждый профессионал не похож на других хороших работников. Овладение профессией - это не просто приближение к некоему стандарту, а формирование своего стиля работы.

“Всяк мастер на свой лад”, - гласит народная мудрость. Но все же путь к этому идет через освоение общих (ориентированных на всех обучающихся) знаний, умений, навыков. Чтобы стать хорошим специалистом, необходимо освоить обязательные программы обучения, теоретические и практические учебные дисциплины, а также **профессиограмму** - подробное описание профессии: систему требований, включая качества личности, особенности мыслительного процесса, определенные умения и навыки.

Разные профессии предполагают разные сроки специального обучения (от нескольких недель до нескольких лет). Обратим внимание на самые общие психологические особенности освоения профессий.

1. В процессе освоения профессии, специальности происходит и самообучение (учение), и самовоспитание, и изменение, развитие личности (прежде всего ценностных представлений, представлений о жизненных перспективах, системы побуждений, самоосознания, характера). Ситуация смены профессий возникает вынужденно (в связи с частичной утратой трудоспособности или потерей работы). Хотя в этом случае и говорят о переучивании, но фактически встает задача перестройки личностных структур. Прежде чем человек станет объектом переучивания и субъектом освоения нового дела, он должен переосмыслить свою будущую жизнь и принять решение заниматься новым делом.

2. Освоение профессии не завершается с истечением официальных сроков обучения и получением того или иного документа об образовании. Уникальный опыт, приобретаемый в самостоятельной практической трудовой деятельности - это тоже профессиональное образование (самообразование и самовоспитание).

Жизненные наблюдения и наука свидетельствуют об особом значении направленности личности при освоении профессии. Важнейшие условия успешного вхождения в профессию - побуждение интереса и самодисциплина. Если они обеспечены, то навыки, умения и обслуживающие их знания, опыт - это “дело наживное”.

Еще одно необходимое условие успешного освоения профессии - возможность профессионального роста в той сфере деятельности, в которой мыслит свою жизнь человек. Можно помышлять о сиюминутном; можно мысленно заглядывать на 4-5 лет вперед; можно пытаться представлять варианты возможных событий лет на 10 вперед и далее. Парадокс состоит в том, что сегодняшние усилия и действия по овладению профессией становятся более интенсивными и наполненными смыслом, если человек задумывается о возможных перспективах.

Следующее условие - принятие, усвоение ценностных представлений данной профессии, специальности. Речь идет не о том, чтобы буквально подражать знаменитым представителям профессии, а о том, чтобы учитывать соответствующие знания при проектировании своего жизненного профессионального уникального пути, стремиться пробудить **мотив избегания неудач**.

Наконец, постоянная проба сил, решение профессионально-трудовых задач. “Чтобы научиться плавать, надо залезть в воду”. И это не трата сил, а их развитие.

Профессиональный старт - период развития профессионала, начинающийся после окончания специального (профессионального) учебного заведения (будь то курсы или академия, университет и т.п.). Ни одно учебное заведение не готовит кадры, которые бы сразу же полностью подходили к имеющимся в обществе трудовым постам, как ключи к замкам.

Система трудовых постов складывается и изменяется в обществе быстрее, чем соответствующие системы профессионального образования. Поэтому всегда необходим некоторый период, в течение которого молодой специалист адаптируется к новым людям, к работе, ее писаным и неписаным законам (нормам).

Подобные процессы адаптации проходят и в учебном заведении: сначала человек был новичком, не уверенным в себе, потом он (если не убедится в ошибочности выбора и не прекратит обучение) освоил основы теории и практики избранного дела и почувствовал себя уже способным к выполнению основных трудовых функций.

Но и после окончания учебы - опять новая обстановка и новый виток приспособления: ориентация, пробы, ошибки, поиски сфер наиболее успешного приложения сил и поиски признания теперь уже профессионалами.

Здесь возможны разнообразные конфликты. К конфликтам нужно относиться как к нормальным явлениям развития: вовремя их предвидеть и разумно разрешать.

Причиной конфликта молодого специалиста в новом для него трудовом коллективе может быть и кажущийся пустяк, и весьма серьезное дело. Например, способный студент, окончивший университет, стал работать в научном центре. Но он "принес" с собой следующее: во-первых, он привык, полемизируя в кругу студентов, тыкать собеседников пальцем в живот (возможно "для убедительности"); во-вторых, будучи студентом, он углубленно занимался и интересовался темой, которая теперешнюю его организацию не интересует. Но возможна и такая ситуация. Молодой специалист "приносит" с собой действительно прогрессивные идеи и методы, но сталкивается с консерватизмом или деловой осторожностью сложившегося профессионального коллектива. У новатора нет пока должного терпения и умения убедить людей, а его новое окружение, быть может, недооценивает новичка и намерено сначала присмотреться к нему, проверить его предложения.

Причиной конфликтов может быть и беспечность межличностных отношений (стал невольным кого-то оттеснять с позиции "звезды" или "перспективного руководителя", "любимчика публики" и пр.).

От частных примеров можно перейти к более общим выкладкам. Профессии очень разнообразны. Одни из них предъявляют особые требования к физическому здоровью и выносливости, другие - к образовательному уровню, третьи - к умению строить отношения с людьми, четвертые - к способности работать самостоятельно, пятые - предполагают разъезды, командировки (жизнь на колесах) и т.д.

Поэтому важно отдавать себе отчет в том, что адаптация к профессии после курса специального обучения, образования протекает по-разному, в зависимости от специфики профессии. И на этом этапе для развивающегося профессионала могут возникнуть неожиданные моменты, не удовлетворяющие его обстоятельства - **социальная ингибция**.

В некоторых случаях наиболее сложной является физиологическая адаптация, например, к работе под водой, под землей, на высоте; в других - адаптация к некоторым требованиям профессии, оказавшимся неожиданными. Например, девушка успешно окончила геологический вуз. Романтика! Но такой образ жизни, увы, подходит не всем: экспедиции, жизнь в палатках.

В этом случае мы наблюдаем **внутриличностный конфликт** (узел противоречий), где конфликтующими сторонами являются не конкретные люди,

а, с одной стороны, запросы и ожидания работника, а с другой, - исторически фиксированные (традиционные) требования профессии.

Социальная психология и психология труда рассматривает эти конфликты как нормальное явление в процессе профессионализации личности.

Удовлетворительный выход из конфликта может быть на пути использования внутривидового разделения труда. Так, знание языка нужно не только гиду, но и переводчику в издательстве или отделе научно-технической информации предприятия. А геолог может работать и в лаборатории, анализируя образцы минералов и пр.

Чем лучше (при прочих равных условиях) подготовлен специалист в учебном заведении, тем успешнее, безболезненнее идет его адаптация при профессиональном старте. При разумном разрешении конфликтов происходит интенсивное профессиональное развитие молодого специалиста, и через более или менее короткое время (от недели до трех-четырех лет, в зависимости от сложности профессии и "хождения по мукам" адаптации) он может стать уже не только субъективным приверженцем профессии, но и признаваемым в своем кругу "проверенным", многообещающим, хорошим работником.

Существует укорененная в сознании и языке упрощенная геометрическая модель существования человека, в которой есть "верх" как нечто лучшее и "низ" - как худшее. По-видимому, еще первобытный человек, живший собирательством, не мог не заметить, что растения тянутся вверх, к солнцу. Солнцу поклоняются, его обожествляют; от него тепло, свет, жизнь.

Наше сознание и по сей день остается "солнечным" в том смысле, что мы можем толковать о "духовном возвышении" или "падении". Говоря об устройстве общества, мы нередко толкуем о "верхах" и "низах", хотя физического соответствия этому нет.

В соответствии с описанным шаблоном "профессиональный рост" человека, его жизненные успехи часто мыслятся как занятие более "высоких" рангов, скажем, во властной структуре общества. Например, был электросварщиком на стройке, стал прорабом, начальником участка, следовательно, "вырос". Это один из возможных вариантов развития субъекта деятельности. Он связан, в частности, со сменой специальностей. Представим себе "рост" композитора П.И. Чайковского: стал секретарем, а затем председателем общества композиторов, а потом предводителем местного дворянства, губернатором. Абсурд. Так что "солнечная" схема профессионального роста не должна считаться само собой разумеющимся единственным образцом. Ценность профессионализма заключается в освоении, открытии все новых тонкостей мастерства в работе. Область существования этих тонкостей - средства и условия, цели и способы деятельности, осведомленность, опыт, ценность формируют в профессиональном отношении качества личности. Такой вариант профессионального роста можно назвать не вертикальным, а, например, содержательным (каждый может сам придумать более подходящий термин и составить **социометрический тест** - психологическую методику, которая предназначена для выявления, наглядно-графического изображения и индексного представления ценности работника в профессиональном коллективе, межличностных отношений). Правда, если любящий свое дело профессионал становится все более совершенным мастером в своей области, он неизбежно "обрастает" почитателями, учениками. Его мнение становится авторитетным для многих людей, и они часто, даже не вникая в дело, следуют его примеру и советам. Иначе говоря, как бы создается явление некоторой его "неофициальной" власти над людьми в своем или более широком кругу. Подобным же образом он оказывается и в роли (пусть неофициальной) наставника, учителя: с ним советуются, у него перенимают опыт, ставят его в пример остальным сотрудникам, новичкам, просят рассказать о его видении и понимании данной профессиональной области, сделать прогнозы на будущее и т.п. Но все это не может и не должно

быть целью деятельности профессионала. Это естественное (как бы автоматическое следствие) хорошей работы. Как известно из истории, общественное признание профессионала может запаздывать и приходиться даже после ухода человека из жизни. Но сам работник находит удовлетворение не в ликовании окружающих, а в сознании важности творимого им.

Неправильно отождествлять мастерство (профессионализм) с просто высоким уровнем умений и знаний работника. Например, агроном “сидит в конторе” и вроде бы “не работает”. А ведь значительное место в его деятельности занимает планирование производственного процесса. Он определяет набор полевых работ, их последовательность, содержание опытов, обдумывает варианты распределения наличных средств производства в хозяйстве и т.д. А вот агроном пошел по селу, остановился и разговаривает с кем-то. Опять не работает? Но ведь он должен иметь дело не только с землей, семенами, растениями, техникой, но и с людьми, работниками хозяйства. Поэтому профессионально важными для деятельности агронома являются его педагогические способности. Скажем, умение чутко и дифференцированно подходить к людям, “проникать” в их психологию, с пониманием относиться к их потребностям и интересам, разъяснять новые методы работы, пробуждать в них инициативу и создавать хорошее рабочее настроение. Только тогда он мастерски справится со своим делом. Работа любого профессионала не сводится к тому, что видит сторонний наблюдатель. Профессионала надо рассматривать “как сложную систему”, выполняющую не только внешние функции (“отдачу”), но и необходимые и как правило сложные и многообразные внутренние, в частности, психологические функции. К этим внутренним функциям относится и построение образа будущего результата деятельности, и определенное вынашивание представлений о путях и способах достижения этого результата, и эмоциональный настрой на работу, и общее чувство защищенности в обществе, уверенности в завтрашнем дне, и удовлетворенность положением в семье, и многое другое.

Профессионал характеризуется прежде всего высоким уровнем мастерства в своем деле. Но видят и понимают мир профессионалы по-разному и знать об этом полезно для преодоления межличностных конфликтов.

Профессионалы, занятые живой природой, умеют корректировать биотические (связанные с жизнью в биологическом смысле слова) условия, средства существования людей.

Мир видится специалистами и волнует их прежде всего с точки зрения обретений и утрат в области биотических и абиотических явлений. Сознание работника заполнено, например, такого рода представлениями: площади, занятые лесами, посевами, биомасса чего-либо (почвенных червей, леса и т.д.), круговорот веществ; растения, животные, микроорганизмы; причины и проявления динамики, “судьбы” чего-либо живого. Земля - носитель всего живого и условий его существования.

Цивилизация, культура человечества - прежде всего культура земледелия, животноводства, пчеловодства, коневодства и т.п. Международные отношения - это, в первую очередь, то, что делается в мире в связи с охраной природы или использованием ее даров, обменом достижениями в области биологии, животноводства, микробиологии.

Условия существования и развития человека - это пища, соблюдение научно обоснованных норм питания, обеспечение человека одеждой; истоки всего перечисленного - в недрах сельскохозяйственного производства. Деятельность людей - это прежде всего использование ресурсов природы и все действия, влияющие на будущее.

Профессионалы, занятые техническими системами, умеют производить, транспортировать вещественные продукты, делать вещественные средства труда, преобразовывать различные виды энергии.

Мир видится ими и волнует их прежде всего с точки зрения того, насколько жизнь оснащена или не оснащена техникой. Сознание работника заполнено, например, такими представлениями: поверхность земли - это места для прокладки кабелей, возведения сооружений; площади, занятые производственными и жилыми корпусами, где есть тепло, электросети, оборудование. Планета Земля видится им как источник тепла, энергии.

Цивилизация, культура, история человечества - это прежде всего достижения научно-технической революции: создание электродвигателей, радио, компьютеров. Страны и континенты - это зоны, точки, между которыми пролегают ясно представимые линии связи, электропередач, трубы газопроводов, теплотрассы. Условия существования и развития человека - это здания, сооружения, транспортные средства, технические средства связи, жилые дома, больницы, учебные заведения, т.е. объекты, которые нужно обеспечить теплом, светом, электроэнергией.

Деятельность людей - это научно-технические расчеты, автоматизация технологий производства, создание грандиозных сооружений, применение новейших достижений техники.

Профессионалы, занятые общественными системами, людьми, умеют руководить социальными процессами; учить, воспитывать, лечить людей, доводить услуги и товары до потребителей. Для них мир наполнен разномыслящими людьми, организациями разных направлений, их сложными взаимодействиями и взаимоотношениями. Сознание работника заполнено, например, такими представлениями: образ жизни и поведения, формы активности, умонастроения; отдых и настроение другого человека, версии возможных причин преступления; способы привнесения порядка в жизнь человека и общества.

Цивилизация, культура, история человечества - это народы, страны, государства, языки, культурные ценности разных народов. А международные отношения - это прежде всего политические, торгово-экономические, культурные взаимодействия хорошо различаемых социальных систем.

Условия существования и развития человека - это памятники культуры, музеи, удовлетворение духовных запросов населения, общественный порядок. Деятельность людей - это приобщение широких слоев населения к культурным ценностям, доведение товаров до потребителя, обеспечение гражданских прав, борьба с преступлениями.

Профессионалы, занятые обработкой информации, знаковыми системами, умеют хорошо ориентироваться, разбираться в текстах, формулах, условных обозначениях и документах. Их волнует изученность, учтенность, упорядоченность, подсчитанность. Сознание работника заполнено, например, такими представлениями: документооборот, цифровой материал; иностранные алфавиты; математические и химические формулы; маршруты почтовых вагонов; законодательство страны и т.д.

Цивилизация, культура, история человечества - это прежде всего письменность, почтовая и иная информационная связь вплоть до современной всемирной компьютерной "паутины". Международные отношения - это связи информационные (доставка письма в любой уголок земного шара, возможность поиска за рубежом полезной информации и т.д. и т.п.).

Условия существования, развития человека - это увеличение производимой им информации; телефон как привычный атрибут жизни, книги, журналы, сотни языков, на которых выходит печатная продукция, чертежи (как фактор ускорения прогресса).

Деятельность человечества - это прежде всего автоматизация связи, документопроизводства; обеспечение законности и правопорядка (документальными средствами); совершенствование измерений, система единиц измерения величин.

Профессионалы, занятые художественным творчеством, умеют воплощать идею или определенное настроение в конкретном эстетически ценном образе, а также оценивать это воплощение. Мир для них - это прежде всего реальность, где можно найти нечто прекрасное. Сознание работника заполнено, например, такими представлениями: гармония цветов (картины, витрины), сценическая речь, восприятие музыкального материала и пр. Для них цивилизация, культура, история человечества - это художественные достижения: первые крашенные ткани, найденные в египетских пирамидах, кони Клодта на мосту через Фонтанку, лаковые миниатюры мастеров Палеха и т.п.

Международные отношения как таковые часто не акцентированы, и мир стран, народов предстает как лишенный придуманных людьми государственных границ: в одном ряду могут сопоставляться художественные деяния и первобытного человека, и мастеров Италии, России или Голландии и т.д.

Условия существования, развития человека - это, например, пространство для отдыха в проектируемом городе, плодородные места, учитываемые при проектировании городов, поселков. В деятельности людей важно приобщение к художественным ценностям, их бережное отношение, приближение жизни к эстетическому идеалу.

Профессионал может не понимать и не осознавать, что другие видят мир иначе. У него может невольно, и для него самого как бы логически обоснованно возникнуть пренебрежительное отношение к ним.

Более подробно по данной теме см. в работах [7, 8, 9].

2. СЕМЬЯ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ. СОЦИАЛЬНАЯ ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ

Это удача, если у человека есть основание сказать: “Я прошел учебный курс в двух учебных заведениях: в средней школе и в семье”.

Семья в широком смысле слова - это объединение людей разных поколений, испытывающих родственные чувства, взаимную привязанность, связанных общим бытом, обладающих психологической совместимостью и заботящихся друг о друге. В обществе, особенно в настоящее время, есть дети, оставленные родителями, беспризорные. В этих случаях функции семьи для них могут выполнять не родственники, а специально подготовленные люди, коллективы воспитательных учреждений.

Хорошая семья - необязательно материальное благополучие или высокое положение в обществе взрослых членов семьи. Хорошая семья - это прежде всего семья, члены которой понимают, любят друг друга. Такой тип отношения к человеку (без комплекса превосходства, попыток властвовать, авторитарности, при ярко выраженных положительных чувствах и эмоциональности) особенно важен для нормального личностного развития детей и самой семьи. Вырастет ребенок добрым или озлобленным и эгоистичным, честным или нет, неспособным к равноправному сотрудничеству или склонным “ехать на чужом горбу”, - это и многое другое зависит от внутрисемейного уклада жизни.

Итак, семья нужна прежде всего детям. А дети - это “завтрашний день” общества, поэтому семья - важнейшее условие существования и развития общества. В этом смысле построение молодой семьи - не только личное, но и общественно важное дело. А какие психологические причины “разваливают” семью? Можно назвать следующие: нежелание супругов (или одного из них) иметь детей. Неуважение одного из супругов к профессиональной деятельности другого (например, муж считает, что жена должна сидеть дома, а жене важно быть хорошим специалистом в какой-то области). Неумение супругов разделить сферы влияния в разных направлениях семейной жизни (один из них, скажем, претендует на то, чтобы его слово было всегда последним, - будь-то воспитание

ребенка, забивание гвоздя, проведение досуга и пр.). Неспособность кого-либо из супругов признать принцип “любишь меня - уважай моих друзей”, иначе говоря, отрицательное отношение к кругу общения одного из супругов. Неспособность супругов уступать друг другу. Один из очевиднейших факторов, разваливающих семью - употребление алкоголя или наркотиков. В числе факторов, укрепляющих семью, можно назвать следующие: совместное обсуждение и принятие семейных решений; разумное и равноправное распределение обязанностей по хозяйству, уходу за детьми; способность согласовывать основные ценностные представления (о жизни, будущем, о работе) и общественные роли членов семьи; разрешение **кризиса близости** (поиска близости с любимым человеком для совершения цикла “работа - рождение детей - отдых”); совместное проведение досуга; разумное разрешение неизбежных конфликтов на основе взаимных уступок. Отношение между супругами - это только часть семейного уклада. Большую часть сложных моментов в семье составляют отношения между родителями и детьми, между родственниками - представителями разных поколений. Все это настолько непросто, что может стать источником серьезных осложнений, вплоть до нервных заболеваний (в случае возникновения конфликтной ситуации).

В нашем урбанизированном индустриальном мире социальные государственные институты отчуждены от личности. Почти каждый испытывает на себе определенное давление при взаимодействии с бюрократической государственной машиной, многие чувствуют унижение и неравенство. Для людей, живущих в проблемных семьях, эти трудности особенно тяжелы.

Зрелые семьи. Как только человек попадает в такую семью, он ощущает естественность, искренность и любовь. Чувствуется, что душа, сердце и разум находятся в полном соответствии друг с другом. Люди в таких семьях выражают любовь и уважение друг к другу.

В благополучных семьях легко ощутить проявление особой жизненной силы. Люди, счастливо живущие друг с другом, даже выглядят по-другому. Их движения свободны и грациозны, выражение лица умиротворено. Люди смотрят друг на друга, а “не сквозь друг друга”, они искренни и естественны в отношениях друг с другом. Дети, даже маленькие, в таких семьях непосредственны и дружелюбны, а все другие члены семьи относятся к ним с уважением как к полноценным личностям. Дом, в котором живет такая семья, наполнен светом и яркими красками. Это действительно место, предназначенное для радости и удовольствия.

Когда в семье покой - это мирный покой, а не тревожное молчание или молчание от страха, это знак какой-то очень важной, значительной активности. Каждый член семьи уверен в том, что дома он может быть услышанным. Если же сейчас в семье по какой-то причине не до него, он прекрасно понимает, что дело именно в недостатке времени, а не в недостатке любви. Люди в таких семьях с удовольствием прикасаются друг к другу, открыто выражая при этом свои чувства, независимо от возраста. Доказательства любви и заботы не ограничиваются только вынесением мусора, приготовлением еды или заработками. Люди проявляют свою любовь, беседуя друг с другом и внимательно слушая, они могут быть прямыми, открытыми и честными, могут быть такими, какие они есть, и наслаждаться тем, что могут быть вместе.

Члены зрелой семьи чувствуют себя настолько свободно друг с другом, что не стесняются говорить о своих чувствах. Все, что они чувствуют, может быть высказано: разочарование, страх, боль, гнев, критика, равно как шутка и похвала. Например, если случается так, что у отца по каким-то причинам плохое настроение, сын может откровенно сказать: “Эй, отец, ты сегодня не в духе”. Он не боится, что в ответ услышит: “Кто тебе позволил говорить с отцом в таком тоне”! Вместо этого отец дружелюбно скажет: “Да, я чувствую, что сегодня не в форме, у меня был очень трудный день”. На что сын может ответить: “Хорошо, что ты сказал мне об этом, отец. А то я думал, что ты сердит на меня.”

Зрелая семья способна к продуктивному и согласованному планированию своей жизни, однако, если планы меняются, она может спокойно принять эти изменения. Члены зрелой семьи способны без паники реагировать на различные жизненные ситуации. Любая сложная ситуация используется как возможность обучения ребенка, что повышает его самооценку, а не оборачивается наказанием, которое поставит самооценку ребенка под сомнение. В зрелой семье хорошо видно, что человеческая жизнь и чувства людей - это самое важное. В таких семьях отсутствует **эпигенетический подход*** к друг другу, а также создание **социальных стереотипов**. Родители ощущают себя **лидерами-вдохновителями**, а не авторитарными руководителями. Свою задачу они видят в том, чтобы научить детей оставаться достойными людьми в любой жизненной ситуации. Они готовы ставить своим детям отрицательные оценки так же, как и позитивные, они готовы огорчаться, гневаться, расстраиваться так же, как веселиться и радоваться. Их поведение не расходится со словами, они поступают по совести.

В проблемных семьях все происходит наоборот: родители призывают детей не обижать и не огорчать друг друга, а сами шлепают и бьют их за то, что они не сказали "пожалуйста" или невежливо ответили на замечание.

Родители не становятся автоматически воспитателями в тот момент, когда их ребенок появляется на свет. Они усваивают важную истину, что хороший воспитатель умеет выбрать соответствующую ситуацию и время, чтобы поговорить с ребенком тогда, когда тот действительно готов выслушать родителя. Когда ребенок ведет себя неправильно, отец или мать пытаются понять причину такого поведения и проявляют максимум внимания, стараясь своей поддержкой помочь ему. Ребенку становится легче преодолеть свой страх и чувство вины, что значительно укрепляет позицию родителей.

Ребенок не может быть изначально плохим. Если ребенок ведет себя плохо, это означает только то, что между ним и родителями возникло недопонимание или что самооценка ребенка угрожающе снизилась. Такие родители знают, что научиться чему-либо можно лишь в том случае, если у тебя высокая самооценка и ты чувствуешь, что окружающие также положительно тебя оценивают. Поэтому они никогда не унижают достоинство своих детей, даже в случае их плохого поведения. Даже если с помощью наказания или унижения можно изменить что-то в поступках ребенка, это еще не будет истинным результатом. Настоящих изменений нельзя добиться быстро и легко. Когда нужно поправить ребенка (все дети время от времени нуждаются в этом), зрелые родители спрашивают о том, что происходит, выслушивают их, стараются лучше понять и вникнуть в их переживания, принимая во внимание естественное желание ребенка учиться новому и быть хорошим. Все это помогает быть успешными воспитателями. И дети учатся на примере взрослых.

Семейная жизнь, пожалуй, самый трудный вид деятельности в жизни. Семейные отношения напоминают организацию совместной работы двух предприятий, объединивших свои усилия для производства единого продукта. Когда взрослая женщина и взрослый мужчина вместе воспитывают ребенка от младенчества до зрелости, они сталкиваются со всеми проблемами, которые когда-либо знало человечество. Родители из зрелых семей понимают, что проблемы будут возникать обязательно, хотя бы потому, что их будет ставить сама жизнь, но они будут всякий раз искать творческие решения возникающих проблем. В отличие от них проблемные семьи стараются направить всю свою энергию на попытку жить так, чтобы вообще не иметь проблем. Но жизнь без проблем невозможна, поэтому, когда проблемы возникают, оказывается, что возможности для их решения уже исчерпаны.

* Эпигенетический подход - психологический подход к человеку, согласно которому для каждого развивающегося индивидуума существуют ограничения, связанные с наследственными факторами.

Зрелые семьи отличаются от проблемных тем, что родители понимают, что изменения неизбежны - дети переходят от одной стадии развития к другой, и взрослые никогда не останавливаются в своем развитии и постоянно переходят от одного состояния к другому. Ведь мир вокруг нас постоянно меняется. Взрослые принимают изменения как неотъемлемую часть бытия, стараются творчески использовать их в своей жизни, чтобы сделать семью более зрелой.

Неблагополучные семьи порождают неблагополучных людей с низкой самооценкой, что толкает их на преступление, оборачивается душевными болезнями, алкоголизмом, наркоманией, потерей собственного "Я", нищетой и многими другими социальными проблемами. Если мы приложим все усилия, для того, чтобы в семье человек мог получить настоящее гуманистическое воспитание, мы обеспечим себе более безопасный мир вокруг. Семья может стать местом формирования настоящих людей.

Люди, в чьих руках сила и власть, тоже когда-то были детьми. То, как они используют свои возможности, во многом зависит от того, чему они научились в детстве в своей семье. Если помочь неблагополучной семье стать зрелой, а зрелой подсказать, как быть еще гармоничнее, **гуманистический потенциал** таких семей значительно возрастет и вместе с ними проникнет во все социальные институты, влияющие на качество нашей жизни.

Современные психологи убеждены, что каждая проблемная семья может стать зрелой. Большинство причин неблагополучия таких семей кроется в личном опыте каждого члена семьи, опыте, который он приобрел в течение жизни. А поскольку этот опыт есть результат учения, можно научиться жить иначе.

Более подробно по данной теме см. в работах [2, 3, 11].

3. ПСИХОСЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Очень важная проблема - отношение человека к вопросам, связанным с различными неприятностями в семье, которые можно назвать **семейной патологией**. Это довольно широкое понятие, охватывающее такие весьма отрицательные, но часто наблюдаемые явления, как плохие супружеские отношения, конфликты, измены, разводы, социальное сиротство (покинутые дети), внебрачное материнство и т.д. Семейная патология возникает и у пожилых людей, например, измена и расставание с супругом, с которым было прожито много лет. Развод сына или дочери является источником больших переживаний родителей. Конфликтные отношения с ближайшими родственниками также считаются патологией семьи.

Можно было бы назвать различные события и обстоятельства, способствующие развитию конфликтных ситуаций в семье. Очень важным фактором в последнее время стали сексуальная свобода и нарушение **моральных норм**. Об этом свидетельствуют цифры об увеличении количества разводов и покинутых детей, числа преступлений среди несовершеннолетних.

Причиной разводов в большинстве случаев является супружеская измена или алкоголизм. Развод - трагедия не только для самих супругов, которые от любви тернистой дорогой доходят до взаимной ненависти. Это тяжкие страдания и для их детей, которые испытывают на себе негативное воздействие. Это немалые страдания и для родителей разведенных супругов. Поэтому рост разводов - проблема не только покинутых детей, но и проблема лишенных опеки стариков.

Можно представить себе переживания членов семьи, в том числе бабушек и дедушек, если, например, их несовершеннолетняя внучка забеременела от своего сверстника, а о браке между ними не может быть и речи даже в будущем, так как это случилось без любви. Или, например, сын(внук) приводит в дом совершенно незнакомую девушку, заявляя, что через некоторое время они

вступают в брак, так как девушка ждет ребенка. Нередко родители даже не имеют возможности выделить молодым супругам отдельную комнату. Впрочем, очень часто подобные браки вскоре распадаются, а ребенок остается на попечении родителей молодых людей или их дедушек и бабушек. В жизни много подобных примеров и самых разнообразных семейных катастроф. “Корнем” таких ситуаций является легкомысленное начало половой жизни.

Когда отношения доходят до беременности, то чаще всего спешно заключается брак, после чего обнаруживается вся духовная незрелость отношений между юношей и девушкой, у которых отсутствуют даже признаки настоящей любви. Эти несчастные вообще не имеют о ней никакого представления. Можно ли удивляться, что такой “механизм” заключения браков увеличивает число разводов? Но вместе с тем можно ли осуждать молодых людей, не получивших от взрослых воспитания в этой области?

Большинство детей “просвещаются” в вопросах секса своими ровесниками, “воспитываются” средствами массовой информации (журналы, кино) и некоторыми сексологическими “пособиями”, которые восхваляют первооснову секса, провозглашая лозунг: “Не брак, а чувственность дает право на сожителство”. Все проповедники подобных взглядов, провозглашая свои лозунги, нередко пишут о любви, зрелости, ответственности как о необходимых условиях сожителства. Однако эти понятия они не анализируют, при этом отвергают моральные нормы, которые четко выдвигают определенные принципы и направления, а половую жизнь связывают с супружеством.

К сожалению, приходится еще встречать людей, которые высмеивают моральные нормы, разрушают, предают их забвению. Молодые люди, не знающие о моральных принципах, не в состоянии оценить истинность своей любви, степень своей зрелости и чувство ответственности. Поэтому не удивительно, что чем моложе человек, тем чаще он чувствует себя взрослым и ответственным. Движущей силой обычно становится пробудившееся половое влечение, которое молодой человек принимает за любовь, а сексуальная “свобода”, провозглашающая лозунг: “Все так поступают”, - делает юношу или девушку уверенными в своем поведении.

А где же дедушки и бабушки с их жизненной мудростью и опытом, с их чувством морали, с их обязанностью предупреждать и руководить? В своем “гормональном затишье” они уже могут трезво и бесстрастно оценивать эти проблемы, подмечая грозящие опасности.

Преобладающее большинство людей старшего поколения отрицательно оценивает проявления современного сексуального взрыва. Возмущаются и негодуют, однако не поднимаются на борьбу со злом, считая такой бой заранее проигранным. Большинство пожилых людей не умеют разговаривать на эти темы с молодежью, боясь обсуждать с ней сексуальные проблемы.

Некоторые бабушки и дедушки не придают особого значения вопросам секса, считая, что “ничто не ново в нашем мире”, так как и в былые времена тоже существовала сексуальная распущенность, может только более скрытая. Можно даже встретить старого человека, утверждающего, что моральные нормы изменились, поэтому молодым людям необходимо следовать за прогрессом. Подобные взгляды свидетельствуют о невежестве и умственной незрелости, которые можно простить молодежи, но не людям старшего поколения.

Именно старшее поколение должно понимать, что традиционное понятие морали как нравственной категории измениться не может, ибо тесно связано с человеческой природой и ее законами. В области эротики этими основными стремлениями являются: истинная и постоянная любовь, сочетаемая с глубокой дружбой; счастливое супружество; удачное и правильное воспитание детей; сплоченная семья. Это условия и элементы личного счастья. Следовательно, прогрессивно то, что способствует реализации нравственных целей. А

традиционные моральные принципы именно им и служат. Разнузданная сексуальная свобода подрывает семью, губит человеческое счастье, проявляет свой антисоциальный характер.

Лозунги типа: “Не брак освящает сожителство, а чувственность” или “Так должна реализовываться любовь”, - глубоко фальшивы и вредны. Сожителство (без заключения брака) чаще всего противоречит настоящей любви, которая жаждет добра для любимого человека. Истинно любящий молодой мужчина едва ли станет требовать от своей нареченной так называемого “доказательства любви”, подвергая ее риску беременности лишь для того, чтобы доставить себе удовольствие, удовлетворить свое половое влечение. Существует другой, весьма популярный аргумент в пользу добрачного сожителства: “Необходимо проверить, будем ли мы сексуально подходить друг другу”. Ведь это явное признание в отсутствии любви, так как можно продолжить: “Если не подойдем, то разойдемся, так как для меня важна не ты сама”. Именно это имеет в виду мужчина, предлагая такую “пробу”. Но помимо отсутствия чувства любви, он выдает этим свое невежество в отношении различий, существующих в мужском и женском представлении об эротике и обусловленных биологической ролью обоих полов.

Молодой мужчина и молодая девушка, еще не осведомленные в сексуальных вопросах, в силу самой природы по-разному воспринимают ситуацию, так как у юноши, в основном, преобладает половое влечение, а у девушки - стремление к любви и супружеству. Именно супружество может быть платформой для приспособления: мужчина должен углубить свои чувства, а женщина - освоить различные реакции, что лучше всего ей удастся сделать в обстановке супружеской любви, доверия, уверенности и раскованности.

Необходимо также подчеркнуть, что добрачные интимные встречи, даже наиболее удачные, в основном не дают никаких гарантий на будущее, так как отношения между партнерами в значительной степени зависят от психологических факторов. Если после заключения брака возникают проблемы или конфликты в этой сфере, то главную роль начинают играть другие факторы, такие как духовная связь, сила характера, способность к самопожертвованию.

Если эти духовные ценности, чувства любви и дружбы подведут, не оправдают надежд или окажется, что их вообще не было, то удачный секс до брака все равно не спасет: дело кончится разводом.

Интимные вопросы в супружеской жизни очень важны, однако не менее значительна для брака **душевная гармония**. Если супругов успешно объединяет духовное взаимопонимание, если в семье царят истинная любовь и дружба, то и в интимных отношениях они помогут друг другу быть счастливыми. В добрачный период люди узнавали друг друга, особенности характеров, мировоззрений, взглядов на семейные отношения, это было время для развития дружбы и настоящей любви. Быстрый переход от симпатии к сексу в значительной степени губит возможность духовного развития, так как пробуждает страсти, ослепляет и направляет стремления на иные пути.

Добрачная сдержанность помогает молодым людям учиться “укрощать” свое половое влечение. Это умение имеет огромное значение в различных ситуациях во время супружеской жизни, когда временное половое воздержание связано, например, со здоровьем жены или с длительными командировками одного из супругов.

Добрачное воздержание подчеркивает также уважение к моральным принципам и к своему супружеству. А добрачное сожителство перечеркивает это уважение, значительно обесценивает брак. Убеждая себя и друг друга, будто до заключения брака вполне возможна половая связь, так как важен не брак, а любовь, этим молодые люди прокладывают себе и своему партнеру дорогу к будущим изменам. Возможно, в будущем, когда молодые люди станут супругами, каждая новая “любовь”, появляющаяся на горизонте их жизни, легко сможет

приобрести более “высокий ранг”, нежели их супружество. Поэтому, следуя принципу: “Брачное свидетельство значения не имеет”, люди сами рубят сук, на котором хотят “свить свое семейное гнездо”.

Подрубить - еще не значит уничтожить. Но риск увеличивается. Кое-кто может сказать, что автор сильно преувеличивает. Ведь есть много супружеских пар, которые начали сексуальные отношения до заключения брака, а затем неплохо прожили всю жизнь. Да, так бывает. Но зачем рисковать?

Супружеское благополучие складывается из многих факторов и обстоятельств, которые могут совмещаться довольно удачно. При этом надо учитывать утверждения социологов: человек - в основном существо семейное. Большинство людей любят детей, свой дом, семью. Поэтому с еще большим беспокойством люди должны относиться к тому, что подтачивает и губит семейные связи.

Губительные тенденции, влияющие на семью, в последнее время значительно усилились, возросла патология семьи.

Следует учитывать, что заявлений о разводе в нашей стране было бы значительно больше, если бы все разводы оформлялись официально. Достаточно много супружеских пар по разным причинам развода не добивающихся, но годами не проживающих вместе.

Но как искоренять факторы, губительно действующие на супружество и семью, создающие почву для измен и разводов? Мы считаем, что сексуальная свобода, свободная любовь сильнее всего подтачивают супружество, снижают его значение. То же можно сказать и о добрачном сожительстве. Если молодой человек не считается с тем, что в будущем должен стать “фундаментом” своей семейной жизни, то неудивительно, что построенный на такой основе дом когда-то развалится. Чем больше добрачных “проб” и “доказательств любви”, тем больше разводов, - это вполне очевидная психологическая зависимость.

Но, наверное, кто-то может спросить: “Почему именно пожилые люди, дедушки и бабушки должны объяснять эти вещи своим внукам? Разве молодые люди, обладающие живым умом и сообразительностью, сами не понимают этого?” В том-то и дело, что в данной области, по нашему мнению, наиболее четко проявляется различие между складом ума молодых и пожилых людей. В жизни есть некоторые сферы, в которых огромную роль играют гормональный напор, живое воображение, разбуженные чувства, влечения и страсти. Эти стихийные силы, столь характерные именно для молодости, к сожалению, часто притупляют сообразительность даже самых умных девушек и юношей и могут серьезно мешать правильной оценке ситуации, предвидению последствий того или иного поведения. А пожилые люди, уже свободные от страстей, обогащенные жизненными наблюдениями и опытом, могут оценить возникающие проблемы трезво и хладнокровно. Поэтому их обязанность - помогать молодым, предостерегать их от возможных ошибок. Но делать это надо тактично, ненавязчиво, осмысленно, а главное - с добрым сердцем. Семья - очень важное “поле” деятельности для человека, который может в течение всей жизни с великой радостью наблюдать за прекрасными всходами, выращенными с душевной теплотой.

В течение жизни большинство людей вступает в союз с противоположным полом. Каждый человек пытается научить другого чувствовать и понимать его. Отец воспитывает в маленьком сыне мужчину. Он учит тому, как должен выглядеть мужчина, как он должен обращаться с женщиной. Мама тому же учит маленькую дочь. Постепенно у ребенка складывается представление о том, каким должен быть мужчина, какой должна быть женщина, какие отношения должны быть между ними. И он испытывает определенные трудности, если у родителей не выражены признаки половой принадлежности или если они не учитывают особенностей каждого пола и не признают ценность обоих полов.

Каждый из нас зарождается как “почка на вселенском дереве духовности”. Это дерево связано своими корнями со всеми живыми существами. Каждый, научившись, может стать мудрым наставником, который будет оберегать драгоценную жизнь, любить ее и заботиться о ней. Когда мы чувствуем любовь и поддержку, мы сами стремимся любить других и заботиться о них. Именно поэтому в каждом сообществе должно быть заветное место, куда люди могут прийти и получить духовную и психологическую поддержку, помощь.

Гуманистический подход к людям, внимание к их внутреннему миру - это и есть сознание того, что люди духовны по своей природе, в этом кроется великий смысл вселенской одухотворенности. Наше отношение к духовным проявлениям жизни свидетельствует о том, насколько мы ценим жизнь вообще. Сотворение жизни требует силы куда более мощной, чем та, которой обладают люди. Мы по-разному называем эту силу, чаще всего - божественной. И мы можем прикоснуться к ней, что делает нас более полноценными людьми. Счастье зависит от того, как и насколько человек чувствует эту силу. Уже в человеческом зародыше есть духовное начало. Зародыш образуется благодаря встрече сперматозоида и яйцеклетки. Так зарождается человеческая жизнь. Яйцеклетка и сперматозоид сами по себе лишь “хранилище” будущей жизни. Зачатие и рождение - это проявление духа. Когда встречаются сперматозоид и яйцеклетка, происходит нечто потрясающее. Высвобождается мощная энергия, и новое человеческое существо, неповторимое и единственное, начинает готовиться к появлению на Земле. Маленький человеческий эмбрион превращается в многогранную личность. Более того, самая первая клетка человеческого организма содержит все элементы той сложной системы, которая впоследствии превращается в живое человеческое существо. Жизненная сила не только развивает каждую клетку, но и направляет энергию так, чтобы элементы организма человека получали все необходимое.

Это - чудо, которое мы должны оберегать, которым должны восхищаться. Ваше рождение, мое рождение, рождение каждого человека - это событие духовной жизни и, конечно же, настоящий праздник. Поэтому мы обязаны сделать все, чтобы любой ребенок вырос полноценным человеком.

Признав, что каждый ребенок - частичка ожившего чуда, мы должны направлять усилия всего человечества на его дальнейшее воплощение. Главным условием реализации этой задачи является хорошая семья.

4. ИДЕАЛЫ И ЦЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

Одним из основополагающих факторов существования человека является его потребность в ценностях, которые направляют его **суждения, поступки, вдохновения, чувства и мотивации**. Как правило, существует разница между тем, что человек считает своими ценностями, и действительными ценностями, которыми он руководствуется и которые им не осознаются. В нашем цивилизованном обществе официально признанными, осознанными ценностями являются **религиозная и гуманистическая индивидуальность, любовь, сострадание, надежда** и т.п. Но для большинства людей эти ценности стали проявлениями идеологии и не оказывают реального воздействия на мотивацию человеческого поведения. Бессознательные ценности, служащие непосредственными мотивами человеческого поведения, - это ценности, порожденные социальной системой бюрократизированного индустриального общества, то есть собственность, потребление, общественное положение, развлечения, сильные ощущения и пр. Расхождения между осознанными и неэффективными ценностями, с одной стороны, и неосознанными и действенными - с другой, опустошают личность. Вынужденный действовать не так, как его учили, и чувствуя приверженность к тому, что он исповедует, человек

начинает испытывать чувство вины, подозрительности к себе и к другим. Это то самое несоответствие, которое подметило наше молодое поколение и против которого заняло бескомпромиссную позицию.

Как признанные ценности, так и фактически существующие и лишенные структурности, они образуют иерархию, в которой некоторые высшие ценности определяют все прочие (как необходимые для реализации первых) соотносительные понятия. Человеческие переживания, развиваясь, формируют систему ценностей в рамках духовных традиций Запада, Индии и Китая на протяжении последних пяти тысяч лет. Пока эти ценности “покоились” на откровении, они были обязательны для тех, кто верил в источник откровения, под которым (насколько это относится к Западу) подразумевается Бог. (Ценности буддизма и даосизма основаны не на откровении верховного существа. Точнее, во многих разновидностях буддизма ценности выводятся из наблюдения за основным условием человеческого существования - страданием, из признания алчности его источником и из определения путей преодоления алчности, альтруизма, “восьмеричного пути”. По этой причине буддийская иерархия ценностей доступна каждому, не имеющему никаких иных предпосылок, кроме рационального, творческого мышления и сверхнормативной подлинно человеческой деятельности).

Применительно к Западу встает вопрос: может ли иерархия ценностей, представленная западной религией, иметь какое-либо иное основание, нежели **Божественное откровение**.

Среди моделей, не принимающих Божественное начало за основу ценностей, мы находим следующие:

Полный релятивизм, провозглашающий, что все ценности - дело вкуса каждого человека. Свободно избранный человеком проект может быть чем угодно, а значит, и высшей ценностью.

Другое представление о ценностях состоит в признании того, что ценности присущи обществу. Защитники этой позиции исходят из предпосылки, согласно которой выживание любого общества с его собственной социальной структурой и противоречиями должно быть высшей целью для всех его членов и, следовательно, нормы, способствующие выживанию данного общества, - это высшие ценности и они обязательны для каждого индивида. С этой точки зрения этические нормы тождественны социальным, а социальные служат увековечению данного общества, включая **несправедливость, фобии** (иррациональный страх перед определенными объектами и ситуациями, не представляющими реальную угрозу) и **противоречия**. Очевидно, что правящая обществом “элита” использует все имеющиеся в ее распоряжении средства для того, чтобы придать социальным нормам, на которых основывается ее власть, видимость священных и универсальных, изображая их то как результат Божественного откровения, то как принадлежность человеческой природе.

Еще одно представление о ценностях у людей - это представление о биологически имманентных ценностях. Доводы некоторых представителей этого направления сводятся к тому, что такие переживания, как любовь, преданность, групповая солидарность, коренятся в соответствующих чувствах животных; человеческая любовь и нежность рассматриваются как ведущие свое происхождение от материнского отношения к детенышам у животных; солидарность - как коренящаяся в групповой сплоченности, характерной для многих животных видов. Многое можно сказать в защиту этой точки зрения, однако она не отвечает на вопросы критиков о различии между человеческой нежностью, солидарностью и другими человеческими переживаниями и тем, что наблюдается у животных. Аналогии, которые приводят защитники биологических ценностей, неубедительны.

Признание биологически имманентной системы ценностей часто приводит

к результатам, прямо противоположным обсуждаемой гуманистически ориентированной системы. В хорошо известной разновидности социал-дарвинизма эгоизм, конкуренция, агрессивность представлены как высшие ценности, поскольку они будто бы составляют главные принципы, на которых покоится выживание и эволюция видов. В таком обществе многие люди часто впадают в состояние фрустрации из-за того, что ставят перед собой слишком завышенные цели; они оказываются в состоянии **сенсорной изоляции**, когда индивидуум оказывается лицом к лицу со своим внутренним миром.

Система ценностей, которой придерживаются здравомыслящие люди, основана на том, что Альберт Швейцер назвал "благоговением перед жизнью". Ценным считается все, что содействует более полному развертыванию человеческих способностей, и то, что поддерживает жизнь. Отрицательным является то, что подавляет жизнь и парализует внутреннюю активность человека. Все нормы великих гуманистических идей и религий - буддизма, христианства, ислама, ведизма, индуизма, а также великих философов-гуманистов, начиная с досократиков и кончая современными мыслителями, представляют собой специфическую разработку этого общественного принципа ценностей. Преодоление собственной алчности, любовь к ближнему, поиск истины должны стать **личностным смыслом**, целью, общей для всех гуманистических, философских и религиозных систем Востока и Запада. Человек смог открыть эти ценности только после достижения определенного социального и экономического уровня развития, оставившего ему достаточно времени и сил для размышлений исключительно о том, что находится по ту сторону чисто физического выживания. Но с тех пор, как этот уровень был достигнут, гуманистические ценности утвердились в самых различных религиозных и общественных системах - от древнеарийских мыслителей и Римской империи, до таких мыслителей индустриального общества, как Чижевский, Эйнштейн, Швейцер. Нет сомнения в том, что в данной фазе индустриального общества претворение в жизнь указанных ценностей все больше затрудняется.

Надежда на победу над дегуманизированным обществом-мегамашиной во имя построения гуманного общества предусматривает, что в жизнь будут привнесены традиционные ценности и появится общество, в котором возможны любовь и целостность.

Сказав о том, что гуманистические ценности заслуживают уважения и внимания благодаря тому, что они единодушно приняты во всех высших формах культуры, можно задать вопрос: существует ли объективное научное подтверждение, заставляющее думать или, по крайней мере, внушающее мысль о том, что существуют нормы, которые должны мотивировать нашу частную жизнь и которым следует быть руководящими принципами всех планируемых нами социальных инициатив и видов деятельности.

Действенность норм основывается на условиях человеческого существования. Но раз это требование выполнено, то у человека есть право выбора. Он может посвятить свою жизнь накоплению или производству, любви или ненависти, тому, чтобы быть, или тому, чтобы иметь и т.д. Неважно, что он выбирает; все равно он создает структуру характера с одной доминирующей ориентацией и другими, из нее вытекающими. Законы человеческого существования ни в коем случае не ведут к установлению одного "набора" ценностей в качестве единственно возможного. Они дают возможность выбора, и нам предстоит решить, какой из альтернатив отдать предпочтение.

Нельзя считать вопрос решенным, когда идет речь о "высших" нормах. Кто решает, что "выше"? Ответ на этот вопрос можно дать только при рассмотрении нескольких конкретных альтернатив. Если человека лишить свободы, он станет или покорным и безжизненным, или неистовым и агрессивным. Если он скучает, он станет пассивным и безразличным к жизни. Если его низвели до уровня

перфокарты, он утратит свою оригинальность, созидательность, интересы. Тогда встает вопрос, какие из этих возможностей считать предпочтительными: оживленную, радостную, заинтересованную, деятельную, миролюбивую структуру характера или безжизненную, тупую, незаинтересованную, пассивную, агрессивную.

Важно признать, что мы имеем дело со структурами и не можем выбирать предпочтительные для нас части из одной структуры и комбинировать их с предпочтительными частями другой структуры. То, что наша общественная жизнь (как, впрочем, и индивидуальная) структурно оформлена, сужает наш выбор: мы можем выбирать между структурами, а не между определенными чертами, (порознь или в комбинации). Действительно, большинство людей хотели бы быть напористыми, способными к конкурентной борьбе, максимально преуспевающими, всеми любимыми и вместе с тем нежными, любящими, целостными личностями. Подобные идеи нереальны, а “прекрасные” человеческие черты в таком сочетании служат обычно прикрытием “уродливых” сторон действительности.

Люди с различной структурой характера окажутся сторонниками системы ценностей, соответствующей их характеру. Тот, кто занимает промежуточную позицию, постарается избежать явного выбора или в конце концов сделает выбор в соответствии с преобладающими чертами в структуре своего характера. Даже если бы можно было объективно доказать, что одна система ценностей превосходит все остальные, практически мы бы немногого достигли. Объективное доказательство не показалось бы “неотразимым” тем, кто не согласен с системой ценностей, превосходство которой признано большинством; кто не согласен с ней из-за того, что она противоречит требованиям, заложенным в структуре его характера.

Более подробно по данной теме см. в работах [2-4].

5. ПСИХОЛОГИЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

5.1. Психология и геронтология

Жизнь пожилых людей, проблемы старчества интересовали человечество испокон веков. К концу XX века накопились тысячи трудов, посвященных “осени” человеческой жизни. О старости слагались легенды, ей посвящены многие художественные произведения и философские трактаты различных авторов, начиная от библейских мудрецов и древних мыслителей, вплоть до современных ученых, мыслителей и поэтов.

Разнообразие суждений о старости впечатляет: от мрачного откровения отца протестантизма Мартина Лютера - “Старость - это живая могила” - до своеобразной иронии французского писателя нашего времени Андре Моруа - “Старость - дурная привычка, для которой у активных людей нет времени”. Сколько людей, столько и мнений!

Согласно суждениям древних китайских мудрецов, царя Соломона, греческого историка Геродота, древнеиндийских риши и создателей Упанишад обычным представителям человеческого рода отводилось 70-80 лет жизни. А многие древнегреческие поэты, жалуясь в своих произведениях на бренность существования, говорили о 60-летнем возрасте как о предельном сроке жизни людей. Однако один из самых известных мудрецов Древней Греции - Солон считал естественным завершение жизненного пути в 80 лет.

В средневековье и эпоху Возрождения представления о человеческой жизни были весьма пессимистичны. Так, Папа Иннокентий III (XIII в.), яркий представитель своего времени, утверждал, что мало кто из людей достигает сорокалетнего возраста, а 60-летний человек - редкое исключение. Многие известные деятели

средневековья считали, что старость у женщин наступает к 30 годам, у мужчин - к 50, а 60 лет - предел человеческой жизни.

Суждения ученых конца XIX - начала XX века были более оптимистичными. Так, русский физиолог прошлого века И.Р.Тарханов считал естественной продолжительностью жизни человека столетие, а его современник немецкий естествоиспытатель Ю.-Р. Майер продлил этот срок до 100-120 лет. Современный физиолог А.А.Богомолец пришел к выводу, что нормальное долголетие в современном мире - 125-150 лет, причем он подчеркивал: это не предел.

Современные ученые считают, что улучшение социально-экономических условий и научно-технический прогресс позволит заметно продлить жизнь людей. Главные надежды при этом возлагаются **на социально-психологические факторы, на совокупность всех государственных, общественных, культурных, медицинских мероприятий.**

Большинство людей на пороге старости испытывают своеобразный психологический кризис - **кризис старения**. Он знаменует собой завершение предшествующего жизненного пути, а его исход зависит от того, как этот путь был пройден. **Достижение** человеком **цельности** основывается на подведении им итогов своей жизни и осознании ее как единого целого, в котором уже ничего нельзя изменить. Если человек не может осознать свою жизнь как единое целое, он завершает ее в страхе перед смертью и в отчаянии от невозможности начать жизнь заново.

Чтобы чувство полноценно прожитой жизни могло развиваться в полной мере, человеку необходимо преодолеть три кризиса. Первый из них заключается в переоценке собственного "Я", помимо профессиональной роли, которая у многих людей вплоть до их ухода на пенсию остается главной. Второй кризис связан с осознанием факта ухудшения здоровья и старения тела. Человеку необходимо выработать у себя спокойное отношение к этим процессам. В результате третьего кризиса у человека исчезает озабоченность собой, и он без ужаса может принять мысль о смерти.

Оглядываясь назад, пожилой человек как бы обретает новое видение своей жизни, дает новую оценку событиям с позиции своего опыта, причем делает это тогда, когда в прошлом уже нельзя ничего изменить и особенно не на что рассчитывать в будущем. В такой ситуации личность как бы становится статичной, живя с ощущением полноты и завершенности. Жизнь как непрерывный процесс, поглощавший ранее все мысли и чувства и не оставлявший времени на то, чтобы остановиться и оглянуться, будто замирает и предстает в сознании человека в виде законченного образа. Человек осмысливает всю свою прожитую жизнь.

Для активного человека мучителен переход от состояния бурной деятельности к бездействию, ограничениям, вызванным состоянием здоровья, дефицитом творческих сил и необходимостью уступить свое профессиональное место представителям нового молодого поколения.

Но каждый человек неповторим, поэтому любая классификация фазы преклонного возраста и поведения пожилых людей, конечно, условна. Многих пожилых людей можно как бы "подвести" под тот или иной тип старости и оценить происходящие изменения, присущие их психологическому типу. При этом надо понимать, что оценки всегда будут условны.

Однако типология выполняет другую, достаточно полезную функцию. Она классифицирует признаки проявления старости, давая ученым и практикам определенную ориентировку для работы с пожилыми людьми.

При всей своей значимости типологические характеристики достаточно ограничены, так как они "отказывают", когда рассматривается творческая продуктивность исключительных личностей, таких, как Рабиндранат Тагор или Себастьян Бах, отличавшихся удивительной творческой энергией в пожилом возрасте. И при оценке ординарных личностей типология часто пасует перед

индивидуальными проявлениями старения.

Индивидуальность характеризуется неповторимостью связей и опосредований. Для познания личности старого человека важнее всего понять, как эта индивидуальность формировалась на протяжении всего своего развития. К сожалению, на этот уровень развития психология начинает только выходить. Древние мыслители часто повторяли: “Помни о смерти”, - эти слова вошли в фонд мудрых заповедей человечества. Однако мысль о смерти не мешает людям жить. Напротив, думая о смерти, человек обретает особое отношение к жизни, познает ее истинную ценность, помнит о существовании грани между бытием и небытием.

О смерти думают люди всех возрастов. Но особую остроту и глубину эта мысль приобретает в пожилом возрасте, причем большинство пожилых людей не испытывают тот мистический ужас, который может испытывать ребенок, впервые узнавший, что он когда-то умрет. У старых людей почти не бывает и отстраненной умозрительности молодого человека, который, зная о неизбежности конца своей жизни, предпочитает обсуждать этот вопрос в самом общем виде как отдаленную перспективу, не имеющую к его настоящей жизни никакого отношения.

Даже взрослый человек, уже испытавший горечь потерь и знающий как хрупка, зависима от случайностей человеческая жизнь, и тот не всегда в силах сохранить самообладание, когда перед ним встает реальность: смерть.

Согласно современной геронтологии, умирающий проходит через пять стадий. Первая стадия - отрицание. Слова: “Нет, не я!” - самая распространенная, обычная и нормальная реакция человека на объявление смертельного диагноза. В зависимости от того, насколько человек способен взять события под контроль и насколько сильную поддержку ему оказывают окружающие, он преодолевает эту стадию легче или тяжелее. Вторая стадия - гнев, охватывающий больного, задающего вопрос: “Почему именно я?”. Умирающий выплескивает этот гнев на заботящихся о нем людях и вообще на любого здорового человека. Для нормального завершения этой стадии важно, чтобы умирающий получил возможность излить свои чувства.

Затем начинается третья стадия - стадия “торга”: больной вступает в переговоры о продлении своей жизни, обещая, например, быть послушным пациентом и примерным верующим. Три перечисленные фазы составляют период кризиса и развиваются в описанном порядке или с возвращением назад.

После разрешения этого кризиса умирающий вступает в фазу депрессии. Вопросов он больше не задает. Он просто говорит себе: “Да, на этот раз умереть предстоит именно мне”. Он замыкается в себе и часто испытывает потребность плакать при мысли о тех, кого он вынужден оставить. Это стадия подготовительной печали, когда умирающий отрекается от жизни и готовится встретить смерть, принимая ее как последний жизненный этап. Это принятие смерти составляет заключительный этап жизни умирающего, когда он, как правило, смиренно ждет своего конца.

Жизнь уходит поэтапно - в обратном порядке по сравнению с тем, как она развивается. В современной психологии выделяют четыре стадии этого процесса.

Социальная смерть - характеризуется потребностью умирающего изолироваться от общества, замкнуться в себе и отдалиться от живых людей.

Психическая смерть - соответствует осознанию человеком неизбежного конца. В это время экстравертированное сознание угасает, уступая место состоянию, характерному для последнего периода жизни.

Мозговая смерть - означает полное прекращение деятельности головного мозга и его контроля за различными функциями организма.

Физиологическая смерть - соответствует угасанию последних функций организма, обеспечивающих деятельность его жизненно важных органов. Смерть

и наступающая затем гибель клеток не означает, однако, что все процессы в организме прекращаются. На атомном и квантовом уровнях продолжают свой бесконечный головокружительный бег элементарные частицы, движимые энергией, которая существовала всегда. Ничто не создается заново, ничто не исчезает навсегда, все только трансформируется - переходит из одного вида энергии в другой.

Все перечисленные этапы относятся к обычным людям со средним и высоким уровнем психического развития, так называемому среднестатистическому человеку, независимо от его социального положения.

У людей с низким психическим развитием, а также у людей с высшим психическим развитием стадии смерти можно определить лишь приблизительно.

Размышляя о своей жизни, большинство людей приходит к выводу, что земное существование - великий дар природы. Пользуясь им разумно, человек видит в жизни большую радость. Но полное удовлетворение человек может испытать лишь тогда, когда научится пользоваться этим даром, не уничтожая его своим неправильным, необдуманным поведением, а умеренно и разумно пользуясь своими возможностями, стараясь, чтобы отпущенного дара хватило надолго.

Даже с точки зрения здорового эгоизма человеку необходима дисциплина, умеренность и здравомыслие в подходе к жизненным проблемам. Необходимы также правильные, упорядоченные отношения с окружающими.

Жизнь человека - это дар не только для него лично, но и для других. Этот подарок судьбы люди обязаны украшать и совершенствовать. Человек рождается и для тех, кто его окружает. Он многим обязан своим близким: воспитанием, образованием, материальной основой своего существования, формированием мировоззрения. Каждый человек не только должен отблагодарить родных людей, но и возместить то, что получил, сделать свой собственный вклад в улучшение жизни и окружающего мира. Эти обязанности прежде всего должны выполняться во имя блага семьи, друзей, знакомых, всех тех, с кем сталкивается человека судьба.

Очень существенна и весьма важна общая жизненная позиция человека: либо альтруистическая, либо эгоистическая.

У пожилого человека много возможностей проявлять себя на благо людям. В этот период у многих пожилых людей интенциональность меняется на аутентичную генеративность. "Сеять" добро и счастье вокруг себя - великолепная деятельность. А не останется ли, несмотря на это, человек бедным и покинутым? Наоборот, "сея" добро, он собирает "богатый урожай" симпатий, доброжелательности, человеческой любви и дружбы. Он обязательно чувствует, как жизнь становится лучше и лучше.

Человек, которому вы улыбнетесь, безусловно, одарит вас улыбкой. Тот, кого вы похвалите, обратит внимание на вас, ответит симпатией и благодарностью, особенно если это пожилой человек. Это **психологический закон отражения**.

В пожилом возрасте у человека может появиться совершенно новый талант, например талант художника или писателя, талант, который ранее среди разных обязанностей в профессиональной сфере и в семье не давал о себе знать. У такого человека действительно начинается новая жизнь, о которой он в молодости мог только мечтать. И эта реализация скрытых возможностей окрыляет его, прибавляет сил и здоровья, позволяет развернуть творчество, нередко весьма интересное и ценное для общества. Это может быть также научное творчество в области, отличающейся от той, которой данный человек занимался прежде. Так, англо-американский математик А.Н. Уайтхед после шестидесяти лет заинтересовался философией и на этом поприще достиг хороших результатов.

В жизни можно наблюдать удивительную тягу старых людей к работе и творчеству, если они не прерывали своей деятельности, не позволяли своему уму облениться. Это можно проследить на примерах выдающихся людей - ученых,

художников, государственных деятелей и т.д. Так, например, великий итальянский художник Тициан прожил 99 лет. Примерно в 95 лет он написал одну из лучших своих картин - "Оплакивание Христа". Знаменитый русский физиолог Павлов прожил 87 лет и до конца жизни не прекращал научную работу. Гете прожил 83 года, Ньютон - 84, Микеланджело - 89, и все они были активны и деятельны до конца своей жизни. А Верди в 80 лет создал оперу "Фальстаф".

Актеры, преподаватели, постоянно тренирующие свой ум, зачастую очень долго сохраняют способность к профессиональной деятельности и хорошее здоровье до преклонного возраста.

Геронтология обращает серьезное внимание на стрессы, связанные с уходом людей на пенсию. Из состояния профессиональной активности человек попадает в состояние вынужденного безделья, в ситуативное одиночество. Это состояние может оказаться весьма пагубным, так как ведет порой к преждевременному старению и потере здоровья. Прежде всего это касается тех работников, которые после вынужденного выхода на пенсию впадают в уныние, тоску и бездействие. Но и для тех, кто уходил на пенсию с желанием, внезапное изменение образа жизни тоже может иметь отрицательные последствия, если пенсионер не сумеет надлежащим образом организовать свою жизнь, заняться новым видом деятельности. Поэтому психологи советуют, чтобы выход на пенсию был плавным, чтобы он в значительной мере осуществлялся по желанию данного работника в зависимости от его работоспособности, результатов медицинского обследования, рекомендаций и т.д. Пожелания психологов правильны, хотя реальные обстоятельства могут быть весьма различными. Выход на пенсию не будет сопровождаться стрессом, если возникшую пустоту заполнить всесторонним курсом оздоровительного лечения.

Лучшим оружием против старости являются "пища" для ума. Если об этом заботиться, то в долгой и наполненной жизни можно увидеть чудесные плоды. И не только потому, что человек добывает для себя ценности постоянные, которые не покинут его до конца жизни, а еще и потому, что сознание хорошо прожитой жизни и память о добрых делах - великая радость для человека. Есть несколько распространенных причин, изолирующих пожилых людей от общества, эти причины - глубокое заблуждение нашего так называемого "развитого" общества. Вот эти причины: старость препятствует деятельности, старость ослабляет тело, старость лишает человека всех наслаждений, старость приближает человека к смерти.

А вот опровержение: ...Старость отвлекает человека от дел. - От каких? - От тех, которыми занята молодость, полная сил? - А разве нет дел для стариков, слабых телом, но сильных духом? Не силой мышц и не ловкостью тела вершатся великие дела. Мудрость, авторитет, здравые, осмысленные решения - эти факторы не только не исчезают с годами, но все более укрепляются у многих людей в старости. Если бы эти качества не были свойственны старикам, древние римляне, наверное, не назвали бы свой высший государственный совет *сенатом*. Сенат - *лат. Senatus*, происходящий от *Senex* - старый. Говоря, что многие старики столь слабы, что не в силах выполнять никаких обязанностей и вообще никаких полезных дел, общество забывает, что этот "недостаток" не является свойством старости, а появляется при слабом здоровье у любого человека.

Отсутствие сил, якобы вытекающее из старости, чаще всего бывает наследием молодости. Распушенная и несдержанная молодость "передает" старости уже истощенное тело. Добродетельный и разумный старец всегда имеет достаточно сил, чтобы учить молодежь и готовить ее к будущей жизни. Трудно представить более важное занятие.

Упражнениями, умением владеть собой можно даже в старости сохранить необходимые силы. Старости надо сопротивляться, а недостатки, связанные с ней, возмещать усердием; как борются с болезнью, так надо бороться и со

старостью.

При этом надо поддерживать не только тело, но и в гораздо большей степени ум и дух; ведь и они, если в них, как в лампаду, не подливать масло, гаснут от старости; тело, переутомленное упражнениями, становится более тяжелым, но ум от упражнений становится только гибче.

Многие считают, что старость лишена плотских наслаждений, но это не так!

Самое прекрасное, что человеку даровала природа - это разум, и ничто так не враждебно этому дару, как плотские излишества.

Если своим разумом и мудростью человек не может презреть плотское наслаждение, то он должен быть глубоко благодарен старости за то, что она избавляет его от неподобающего желания, которое мешает его разуму.

Старость, отказываясь от пышных празднеств, все-таки может находить удовлетворение в "скромных пирах". Радость сельской жизни, работа в огороде, саду весьма приятные и полезные занятия для пожилых людей.

Многих пожилых людей беспокоит приближение смерти. Великий Цицерон писал по этому поводу: "О, сколь жалок старик, если он за всю свою долгую жизнь не понял, что смерть надо презирать!" Смерть надо либо полностью презирать, если она угнетает дух, либо ее надо желать, но лучше всего о ней не думать. Ведь для подавляющего большинства людей другого быть не может. Однако положение пожилого человека лучше положения юноши: старик уже получил то, на что юноша еще только надеется. Юноша хочет жить долго, а старик уже прожил долго. Более того, молодой возраст в гораздо большей степени таит в себе опасность смерти: молодые люди легче заболевают, тяжелее болеют, их труднее лечить, поэтому до глубокой старости доживают немногие.

Но смерть молодого является насилием над природой, а смерть старца подобна падению плода. Поэтому молодые люди умирают так, будто мощное пламя гасится напором воды, а старики умирают сами, без усилий, будто затухает догорающий костер. Как незрелые плоды нужно срывать с дерева, а спелые и созревшие падают сами, так и у молодых людей жизнь отнимается путем насилия, а у стариков - путем увядания.

Определенные желания свойственны детству, ко многому стремятся и молодые люди. Некоторые стремления свойственны и старческому возрасту, но так же как исчезают порой стремления в более раннем возрасте, так же они исчезают и в старости.

Когда у старого человека возникает такое состояние, значит своевременен приход смерти. Мудрые древние говорили: "Какие преимущества дает нам жизнь! Из жизни уходим, как из гостей, а не как из своего дома ибо природа дала нам жизнь как жилище временное, а не постоянное".

Более подробно по данной теме см. в работах [5, 6, 7].

5.2. Особенности психической адаптации

По сравнению с годами, заполненными профессиональной деятельностью, пенсионный возраст для большинства людей - время тишины, покоя и свободы. Впрочем, отношение к пенсионному периоду (будущему или уже наступившему) бывает весьма разным в зависимости от многих факторов, среди которых психологи выделяют три наиболее важных: **отношение к собственной профессиональной деятельности, отношение к старости, состояние здоровья.**

Многие люди считают свою работу смыслом всей своей жизни, поэтому не могут представить себе существование без привычной профессиональной деятельности. Обычно это высокообразованные люди, обладающие творческим складом ума, инициативой и энергией. В работе они реализуют свои планы и замыслы, радуются своим достижениям, любят свое дело, уход на пенсию для них - это **психологический барьер**. Даже если они понимают, что работа разрушает

их здоровье и непреодолимо ведет к гибели. Жизнь без борьбы, без побед и самоутверждения в профессиональной деятельности для них не существует. Влияние такой работы на человека тоже может быть различным: успехи и удачи обычно действуют положительно, а поражения нередко вызывают тяжелые заболевания. Такие люди, вынужденные, наконец, уйти на пенсию, чаще всего переживают это событие очень тяжело, у многих из них начинаются недомогания. К счастью, их интеллект, высокая профессиональная квалификация помогают им найти замену любимому занятию, которая в той или иной форме способствует их жизнедеятельности.

Второй тип - это люди, которые относятся к своей работе достаточно спокойно, как имеют и другие, более значимые для себя интересы. Это чаще всего люди, неудачно выбравшие профессию, всю жизнь сожалеющие об этом и мечтающие о более подходящей для себя деятельности после выхода на пенсию. К ним относятся большинство женщин, которые предпочитают заняться домашним хозяйством, а не своей профессиональной деятельностью, хотя последняя, возможно, и дает им определенное не только финансовое, но и моральное удовлетворение. Люди этого типа гораздо легче относятся к выходу на пенсию, очень часто даже мечтают о ней. Она не грозит им депрессией, так как они рассчитывают в меру своих сил и способностей заниматься иной, действительно интересующей их деятельностью. Благодаря этому положительному психологическому фактору выход на пенсию может даже улучшить состояние их здоровья.

Третий тип - это люди, не имеющие ни профессиональных, ни каких-либо других интересов, считающие работу бременем, которое они несут ради заработка. Но даже такое отношение к работе может в какой-то степени положительно влиять на их здоровье, так как приучает к дисциплине, способствует умственным усилиям, движению, пребыванию хотя бы недолгое время на свежем воздухе (по пути на работу) и т.д. Выход на пенсию не вызывает у таких людей психологического стресса. Однако человек, лишенный внутренних стимулов к работе, легко увязает в ленивом ничегонеделании. Он утром не спешит покинуть постель, часами просиживает в кресле перед телевизором, обожает полежать на тахте. А на все уговоры сдвинуться с места или чем-то заняться заявляет: "Хватит, я и наработался, и находился, теперь мне положен отдых!" Это высказывание типично для многих пенсионеров. Оно свидетельствует о том, что пожилые люди не всегда понимают основной физиологический принцип: отдых имеет смысл только в сочетании с деятельностью. Во время отдыха организм как бы избавляется от "продуктов усталости" и наполняется энергией для новых усилий. Постоянное уклонение от любого напряжения не является отдыхом. Бездеятельность чрезвычайно вредна для здоровья, а в пожилом и старческом возрасте весьма быстро приводит к физической и умственной дряхлости.

Нормальный здоровый человек всегда имеет интерес к окружающему миру и стремится к той или иной деятельности. Отсутствие у человека таких проявлений свидетельствует о каких-то нарушениях в его жизни. По мнению специалистов-психологов, в этом может проявляться врожденный дефект психики.

Однако не только характер работы, увлеченность своей специальностью, желание отдать ей все силы влияют на отношение человека к пенсии и его психологическую адаптацию на новом этапе жизни. Работа может быть желательна также и из-за того, что она удовлетворяет финансовые и честолюбивые потребности пожилого человека. Касаясь первого аспекта этого вопроса, можно заметить, что предусмотрительный человек в последние годы перед пенсией накапливает некоторую сумму денег, обеспечивает себя предметами длительного пользования. Поэтому финансовую проблему каждый пенсионер может для себя решить. Сложнее проблема, связанная с состоянием людей, затративших в своей

жизни немало усилий для того, чтобы подняться на достигнутую ими ступень карьеры. Факт внезапной потери занимаемого поста и связанных с ним привилегий для этих людей крайне неприятен.

Очень часто люди боятся пенсии только потому, что в их сознании она ассоциируется с понятием старости. Занимая штатную должность, человек чувствует себя как бы “на коне”: можно делать вид, что ты еще полон сил, можно даже скрывать свой возраст. Напоминание о пенсионном возрасте многими воспринимается как признание старости, даже более того - неспособности. Так воспринимают выход на пенсию большинство пожилых людей. Именно поэтому они инстинктивно отгоняют от себя мысли о приближающейся пенсии.

Подобные чувства, рассуждения, ассоциации весьма неконкретны. Достижение пенсионного возраста еще не означает неспособности человека. Пенсионный возраст зависит не только от состояния здоровья человека, перешагнувшего этот порог своей жизни. Существует множество других факторов и, в первую очередь, сильное влияние общественного мнения, которое нередко хочет видеть человека пенсионного возраста старым.

Такие взгляды на старость существуют во многих странах и особенно в цивилизованной Европе, где среди идеалов и образцов на первое место чаще всего ставится сила, функциональные способности (особенно секс), красота. Старость перестает слыть мудростью, обесценивается, вызывает пренебрежение, хотя, разумеется, такое отношение старательно скрывается под маской сочувственного гуманизма.

Но отнюдь не везде так относятся к старости. Восточная культура всегда отличалась огромным уважением к пожилым людям и особенно к старикам. На Востоке прежде всего отмечались не морщины и слабое тело, а жизненный опыт и мудрость. Например, в Китае пятидесятилетие считается счастливым днем: человек вступает в привилегированный класс пожилых людей. Лучшим комплиментом считается подчеркивание чьей-то уважаемой старости.

Время после выхода на пенсию - достаточно долгий период пожилого возраста. И его нельзя растрачивать зря, проводить впустую. Эти годы не должны заполняться бездельем, ощущением потерянности, бесполезности и пустоты, это ведет к быстрому затуханию и болезням. Именно поэтому психологи советуют начинать новую жизнь после шестидесяти, жизнь, полную активности, использования духовных и интеллектуальных ценностей, которые человек накопил за свою жизнь.

Более подробно по данной теме см. в работах [2, 6, 7].

5.3. Изменение жизненных ценностей

Современный пожилой человек после выхода на пенсию проживает еще, как правило, почти четверть своего жизненного пути (в сравнении со средней продолжительностью жизни). Поэтому в наше время постепенно меняется отношение к старости, что отражается и на самоощущении пожилых людей. Окончание трудовой деятельности для большинства пенсионеров не означает завершения активной социальной жизни. Как правило, они начинают заниматься общественной работой.

Однако еще достаточно много пожилых людей, для которых прекращение любимой деятельности оборачивается так называемым “пенсионным стрессом”, так как выход на пенсию создал для них условия вынужденной праздности, к которой не все люди могут привыкнуть. Такое состояние обостряется ощущением контраста между собственной пассивностью и деятельной жизнью общества. Некоторые пожилые люди воспринимают этот контраст как нечто унижающее. У других в психике происходит процесс вытеснения - защитный механизм психики, под действием которого из памяти человека выводятся из сознания в сферу

бессознательного сведения, вызывающие у пожилого человека неприятные эмоции, а иногда и стрессовый бред.

Ни один лентяй еще не достиг глубокой старости. Известно, что все долгожители ведут активный образ жизни. Великий французский философ XVI века Мишель де Монтень заявил: “Я хочу умереть за работой”. В этом вполне искреннем заявлении содержится также желание человека продлить свою жизнь. Эксперименты и наблюдения доказывают, что люди, интенсивно работающие до глубокой старости, прибавляют себе годы земного бытия.

Люди, посвятившие свою сознательную жизнь труду на благо общества, заботам о своих близких, обычно мало думают о себе, о своем психическом и физическом здоровье. Поэтому внезапное переключение на самого себя может невольно вызвать у такого человека протест, возмущение. Ему это может показаться крайним эгоизмом, “скатыванием” в духовную пропасть. Нередко берет верх пессимизм, неверие в свои силы и возможности. “Теперь земля вылечит”, - говорят они с горечью о своих недомоганиях. Некоторым престарелым людям порой кажется, что смерть уже стоит у порога, что ничто им уже не поможет, а поэтому жизнь как бы кончилась. Подобные взгляды абсолютно неверны и вредны. Цель, которая обязательно должна стоять перед пожилыми людьми, - изменение жизненных ценностей в пользу активной старости, ориентированность на помощь окружающим, а не существование, вызывающее жалость, требующее помощи со стороны других.

Более подробно по данной теме см. в работе [7].

6. ПСИХОЛОГИЯ СТАРЧЕСТВА

6.1. Особенности памяти и мышления в старческом возрасте

В последние годы **геронтопсихологические исследования** (геронтопсихология - отрасль возрастной психологии, изучающая процессы старения и психические проблемы, связанные с ними) несколько изменили взгляды на умственное состояние старых людей. Так, одни ученые считают, что развитие умственных способностей заканчивается рано, между 15-ю и 25-ю годами жизни. Хотя опыт и знания, используемые при разных обстоятельствах, человек приобретает и в последующие десятилетия жизни, однако его разум в некотором смысле будто бы деградирует. Другие ученые приходят к выводу, что в пожилом возрасте разумность не снижается, а лишь изменяется, становится иной, поэтому ее не стоит оценивать с помощью, например, тестов, применяемых для исследования разумности молодых людей.

Взрослея, а затем и старея, человек учится искусству общения, умению решать жизненные проблемы, учиться дипломатии, осторожности и т.п. Эта практическая мудрость в старости не исчезает, наоборот, по мере накопления опыта возрастает, приобретая иной характер. Правда, способность к прогнозированию и стремление к новым свершениям, как правило, слабеют. Человек начинает смотреть на мир и на жизнь как бы “с высоты птичьего полета”, с некоторым равнодушием и снисходительностью наблюдая за хлопотами, устремлениями людей молодого возраста. Иногда даже появляется ощущение бренности бытия, появляются мысли о смысле жизни, возрастает интерес к философским обобщениям.

Если ум юноши больше ориентирован на внешний мир, живо и быстро реагирует на жизненные явления, часто без их серьезного анализа, то ум старого человека менее “живой”, хуже реагирует на внешние факторы, глубже анализирует жизненные явления, оценивает жизнь и ее проблемы спокойно, бесстрастно, с более широкой перспективой, в которой могут “потеряться” детали, зато более осмысленно “оттеняется” суть и взаимосвязь событий. Порыв к действию уступает

место размышлениям и хладнокровной, спокойной оценке происходящего, возрастной компенсации. Позиция “невозмутимого мудреца”, предопределяющая пожилому человеку роль наставника, руководителя и опекуна, возникает не только в связи с жизненным опытом, но и из-за “гормонального затишья”, благодаря которому ум старого человека не терзают ни страсти, ни жажда новых впечатлений, ни стремление к поспешным и необдуманным поступкам.

Многие люди в старческом возрасте (особенно мужчины) тяжело переживают затухающую сексуальную потенцию, однако и в этом, безусловно, печальном факте можно найти нечто положительное. Ведь сексуальные страсти в молодости нередко бывают источниками многих осложнений и трагедий, часто мешают работе, “затемняют” трезвый взгляд на жизнь и ее проблемы. Сколько молодых людей жертвуют карьерой, губят свои возможности под напором “гормональной бури” и вожделиний, толкающих их на ложный путь сомнительных приключений и даже на преступления! Более двух тысяч лет назад знаменитый римский оратор и писатель Марк Туллий Цицерон (106-43гг.до н.э.) видел большую ценность старости в свободе от натиска эротических инстинктов.

Можно с уверенностью сказать, что у большинства старых людей, не страдающих слабоумием, разум не менее светлый, чем у молодых, только с той разницей, что он в жизни ориентируется лучше. Его основные черты - жизненная мудрость, базирующаяся на опыте, умеренность, рассудительность, осторожность. Но поскольку жизненные силы и способность к адаптации в какой-то степени снижаются, то инициатива и стремление к деятельности чаще всего идут на убыль. Пожилые люди более осторожно относятся ко всему новому, к изменению ситуации, порой инстинктивно предчувствуя все трудности адаптации.

Конечно, умственные способности могут с годами ослабевать, хотя следует отметить, что это происходит далеко не всегда. Иногда впечатления об ослаблении умственных способностей старого человека бывают ошибочными. Например, время между заданным старику вопросом и его ответом может быть более продолжительным, в связи с чем порой кажется, что психические процессы у пожилого человека протекают медленнее и для оценки ситуации ему требуется больше времени. А на самом деле очень часто подобные явления возникают не столько из-за ослабления работоспособности ума, сколько из-за нарушения работы органов зрения или слуха. Дефекты органов чувств пожилые люди обычно стараются скрывать, что нередко приводит к различным конфузам, например, человек не узнает хорошо знакомых людей на улице, не отвечает на их приветствия или говорит невпопад, а это обычно расценивается как старческое слабоумие.

Некоторые изменения общего (физического) состояния и умственных способностей не мешают пожилым здоровым людям жить нормальной жизнью. Они, конечно, могут теряться во время разговора, требующего быстрой реакции, могут не понять некоторые остроумные выражения или шутки, но, как правило, весьма успешно справляются (благодаря опыту и сноровке) со своей профессиональной деятельностью и домашней работой. Чаще всего эти люди понимают, что постепенно их умственные способности слабеют, особенно ухудшается память, однако они стараются это тщательно скрывать.

В решении рассматриваемой проблемы многое зависит от умственных способностей того или иного человека в молодые годы, от того, как формировался и развивался его ум. Постоянная умственная деятельность, особенно творческая, тренирует мозг, поддерживает его в работоспособном состоянии до самого преклонного возраста. Поэтому люди интеллектуального труда, например ученые, писатели, артисты, художники, очень часто и в глубокой старости проявляют ясность ума. И наоборот, люди, которые свой мозг никогда не нагружали, чаще впадают в старческое слабоумие. А у умственно недоразвитых людей состояние, близкое к

деперсонализации*, может появиться даже в среднем возрасте. Способность к профессиональной деятельности и повседневным занятиям может сохраняться у пожилого человека довольно долго, даже при некотором ослаблении мыслительных функций. Большую роль в любом труде играют опыт, приобретенные функциональные навыки, благодаря которым некоторые из элементов работы человек может выполнять автоматически. А виды работ, которые требуют особого внимания или быстрого движения, пожилой человек может также выполнять хорошо, но на это у него уйдет времени больше, чем у молодого работника. Важным преимуществом, которое помогает пожилым людям, является осторожность и нежелание рисковать. Поэтому, например, у пожилых водителей аварий бывает меньше. Естественно, пожилым людям не следует перегружать себя работой, требующей быстроты реакции, то есть деятельностью, в которой малейшая ошибка чревата катастрофическими последствиями.

Если работа не требует особого риска, а работник давно освоил ее и привык к ней, то и в пожилом возрасте он выполнит ее хорошо, а иногда даже лучше молодого специалиста, так как для него эта деятельность, возможно, представляет единственную радость и удовлетворение, оставшиеся в его жизни, поэтому он относится к своей работе с любовью и пристрастием.

Исследование психического старения собственно возрастных форм психических нарушений возможно только с привлечением концептуального и терминологического аппарата клинической медицины. Каждая из функциональных систем организма обладает собственным рядом внешних клинических проявлений старения, т.е. набором симптомов старения, свидетельствующих о местных и общих возрастных изменениях. Классификация этих симптомов (в рамках любой клинической геронтологии) может быть произведена только с использованием тех приемов, которые применяются в аналогичной области клинической медицины.

Одной из причин этого является то, что симптомы старения схожи с симптомами болезни. Применительно к психическому старению - это ошибки памяти, сублимация, ошибки восприятия (иллюзии и галлюцинации), возрастной внутриличностный конфликт, ошибки суждений (бред), состояние аффекта. Разграничение собственно симптомов старения и признаков болезней, не связанных с инволюцией, невозможно без врача-специалиста. Кроме того, отношение к симптомам старения, несущим в себе проявления различных недугов, может быть только медицинским. Медицинская терминология, методические приемы, разграничения болезненных проявлений в статике и динамике - это аппарат, без которого не обойтись при рассмотрении определенных признаков возрастных изменений высшей нервной деятельности и старости. Психическое старение более, чем какое-либо другое, применительно к любой системе, оно отражает старение человека как существа биосоциального и социального. Это положение свидетельствует о том, что одних медицинских приемов для исследования психического старения недостаточно и для этой цели необходимы приемы психологии и социологии. Исследование психического старения с позиции общих закономерностей инволюции можно рассматривать как самостоятельный прием, позволяющий не только подойти к определению места и содержания психических нарушений в старости, но и к уточнению механизмов формирования основных линий психической жизни в этот период.

Вопрос о возможности разграничения старения **на физиологическое** (нормальное) и **патологическое** можно отнести к любому органу или системе человеческого организма. Этот вопрос - часть общей проблемы, "великого вопроса" о том, что же представляет собой старение: естественно ли оно,

* **Деперсонализация** - обезличивание, временная утрата человеком психологических и поведенческих особенностей, характеризующих его как личность.

физиологично (а следовательно, и нормально ли) или вызвано внешними и внутренними причинами и патологично по своей сути. Надо признать, что, несмотря на многочисленные успехи теоретической геронтологии, которые стали возможны в результате применения новых методов генетики, биологии, морфологии, вопрос о причинах старения нельзя считать решенным.

30 лет назад А.Комфорт писал, что ни одно из имеющихся предположений само по себе не в состоянии объяснить старение. Это заключение в полной мере справедливо и для настоящего времени.

Более подробно по данной теме см. в работах [5, 7, 13].

6.2. Доминирующие интересы

Большую роль в исследованиях старения играет изучение эмоциональной стороны жизни пожилых людей, их жизненная позиция, отношение к окружению, доминирующие интересы и проблемы меняющегося характера.

Постепенное ослабление контролирующей и тормозной функций коры головного мозга влечет за собой проявление некоторых черт характера и темперамента, которые в молодости в какой-то мере “держались в узде” и маскировались, а к старости стали более заметными, обострились все недостатки характера. Принципиальная жизненная позиция человека, как правило, не меняется, но становится более очевидной, ярче выраженной. Кроме грусти и пессимизма, которые так характерны для пожилых людей, у стариков нередко бывают и другие причины для депрессии: потеря близких людей, жены или мужа, друзей и товарищей, плохое материальное положение, уход из семьи детей или плохие отношения с ними, страх заболеть, чувство одиночества, потерянности в жизни, ощущение отчужденности от всего мира. Все это - нагрузки, которые могут весьма ощутимо подавлять психику пожилого человека, влиять на его жизненную позицию. В этом отношении существенное значение имеет состояние его здоровья, наличие хронических болезней, недомоганий, “отравляющих” жизнь и сильно влияющих на настроение. Поэтому настроение у стареющих людей бывает разным, но как показывают наблюдения, довольно редко - оптимистичным. Люди, умеющие радоваться жизни, в старости встречаются довольно редко. Международная группа психологов на основе проведенных исследований в США, Англии, Японии, Германии, Норвегии выделила пять основных “жизненных позиций”, - доминант в пожилом возрасте.

Конструктивная доминанта - люди с такой позицией, как правило, всю жизнь были спокойными, довольными и веселыми. Они сохраняют эти черты и в старости. Они позитивно относятся к жизни, и в то же время способны смириться с приближающейся смертью, не страшась ее. Они активны, стремятся помогать другим. Из своей старости и недомоганий трагедии не делают, ищут развлечений и контактов с людьми. Такие люди скорее всего благополучно проживают свой последний период жизни. У них хорошо выражен **возрастной катарсис** - очищение, душевное облегчение, которое наступает у человека после сильных эмоциональных переживаний.

Зависимая доминанта - позиция, присущая пожилым людям, которые всю жизнь не очень-то доверяли себе, были слабовольными, уступчивыми, пассивными. Меланхолики, старея, требуют еще больше помощи, признания, а не получая этого, чувствуют себя несчастными и обиженными. У такого типа людей преобладает обиденное сознание.

Защитная доминанта - формируется у людей, которые как бы “покрыты броней”. Они не стремятся к сближению с другими людьми, не желают получать от кого бы то ни было помощь, держатся замкнуто, отгораживаясь от людей, скрывая свои чувства. Старость они ненавидят. Они не желают отказываться от работы и активности. У этих людей преобладают мотивы власти.

Доминанта враждебности к миру - “гневные старики”, обвиняющие окружающих и общество, виноватых, по их мнению, во всех поражениях и неудачах, которые они претерпели в жизни. Люди этого типа подозрительны, агрессивны, никому не верят, не хотят от кого-либо зависеть, испытывают отвращение к старости, цепляются за работу.

Доминанта враждебности к себе и к своей жизни - люди с такой жизненной позицией пассивны, безынициативны, склонны к депрессии и фатализму. Чувствуют себя одинокими и ненужными, свою жизнь считают неудавшейся, к смерти относятся без боязни как к избавлению от своего несчастливого существования.

Отдельные элементы перечисленных позиций, разумеется, могут выступать в смешанных сочетаниях. Как уже подчеркивалось, в старости у людей редко вырабатывается новая жизненная позиция. В основном та позиция, которую человек пронес через всю жизнь, к старости лишь несколько заостряется и модифицируется под влиянием новых обстоятельств. Так бывает часто, но это, безусловно, не является твердым правилом.

Обществу необходимо стремиться к тому, чтобы пожилых людей, хорошо приспособленных к жизни и довольных ею в период старости (“конструктивная доминанта”), было как можно больше. Такие люди счастливы не только сами, но и помогают другим стать такими же. Их отличает доброжелательность по отношению ко всему окружающему, живость ума, здоровье, активность. Люди, плохо приспособленные к жизни, чаще всего и сами несчастливы, и другим доставляют немало хлопот своими постоянными претензиями, конфликтами, подозрениями, болезненными страхами, пессимизмом и т.п. Здоровье у них обычно скверное, а разум - негибкий. Страшно видеть старика, утратившего желание жить. Когда жизнь становится бессмысленной, то кажется, что энергия, поддерживающая его, уходит. Но если посмотреть внимательно, то можно убедиться, что эта потеря жизненной силы, интереса и воли к жизни контролируема и не имеет ничего общего с нормальным старением. Организм самовосстанавливается, он автоматически обновляет затраченную энергию. Независимо от того, какое потрясение испытал организм, он возвращается в состояние равновесия. Это стремление к равновесию необходимо для жизни и является ключевым моментом выживания.

В 1957 году Фландерс Дунбар, профессор медицины Колумбийского университета, сделала доклад об исследовании долгожителей, проживших более 100 лет, но “не потерявших бодрости”. Она заметила, что главным в этих людях была психологическая приспособляемость к потрясениям. Эта черта отличала их от других людей. Хотя у каждого человека бывают стрессы, огорчения, разочарования, некоторые люди гораздо легче приходят в себя после них. Дунбар пошла дальше в выявлении 6 основных особенностей, которые были присущи людям, имеющим больше шансов прожить свыше 100 лет. Вот эти особенности.

1. Творческая реакция на изменения. Эта черта больше всего отличает долгожителей от обычных людей.
2. Свобода от озабоченности. Озабоченность - наш основной враг, мешающий нам творить и улучшать нашу жизнь.
3. Продолжающаяся способность творить и изобретать.
4. Высокий уровень приспособляемости.
5. Способность вносить новое в свое существование.
6. Желание жить.

Эта модель, как и все другие, конечно, условна. Следует заметить, что до 100 лет могут дожить и нетворческие люди. Но положительные качества, присущие людям, гораздо чаще встречаются среди долгожителей. Кандидаты в долгожители ценны тем, что они как бы отражают то, как мы все умеем приспособляться, подобно тому, как иммунная система может быть слабее или сильнее. Некоторые

люди в своей жизни, какой бы трудной она ни была, проявляют гибкость, но не хрупкость, они подобны камышу, который клонится в бурю, в то время как дуб, стоящий прямо, ломается под натиском урагана.

Приспособляемость легче всего определить как свободу от готовых ответов. Оставаться открытым для нового, принимать его и не бояться неведомого - это требует определенных личных качеств. В силу инертности разум стремится следовать старым привычкам и становится их жертвой. Ограничение осознания происходит тогда, когда жизнь не оценивается сознательно. Эта тенденция настолько незаметна, что могут пройти месяцы и годы, прежде чем проявятся разрушительные результаты такого ограничения. Изменения в старости - результат бездумной отдачи себя на откуп жестоким убеждениям, представлениям и мнениям.

Некоторые пожилые люди думают, что в старости они потеряют память, и ожидание часто усиливается теми, кто верит в "старую" старость. Как только им исполняется 60-65 лет, они начинают беспокоиться по поводу малейшей забывчивости, несмотря на то, что забывчивость время от времени свойственна всем: и старым, и молодым.

Память - забавная штука. Нельзя заставить себя помнить все, но можно заставить себя что-то забыть. Один из способов - заблокировать память беспокойством. Некоторые люди настолько обеспокоены по поводу грядущей старости, что не могут не поддаваться волнению, когда им нужно что-то вспомнить - имя друга, чей-либо телефон, адрес, место встречи. Они начинают лихорадочно "ворошить" свою память, что еще больше ухудшает их положение. Они настолько убеждены в наступлении старческого склероза, что просто не дают памяти успокоиться.

Человек чувствует, что внутри него нет радости, так как все положительные эмоции "заблокированы" неприятными воспоминаниями. Старые травмы остаются, и когда новые чувства возникают, они проходят через эти травмы.

Хотя большинство пожилых людей с подобными нарушениями адаптации лечатся лекарствами от депрессии, они не излечиваются от печали и пустоты, которые являются истинной причиной расстройства. Более эффективным лечением старческой депрессии является психотерапия, хотя она требует больше времени и воли. К классической психотерапии часто относятся с пренебрежением, но беседа с пожилым человеком, больным депрессией, вскрывающая причину его боли, иногда поддается излечению. Это значит, что и преждевременное старение, которое тесно связано с депрессией, тоже можно лечить таким способом.

Более подробно по данной теме см. в работах [1, 5, 6].

6.3. Суппортивные (поддерживающие) функции семьи

По-разному складываются отношения с пенсионерами в семье. Бабушка и дедушка живут в семье - это одно; другое, когда они живут отдельно, что в последнее время бывает все чаще. Однако во всех случаях семья - это такое сообщество, в котором люди связаны узами ближайшего родства, взаимной привязанности и взаимными обязанностями. Это не сообщество по выбору, которое можно принять или отвергнуть: с семьей человек связан неповторимым фактом своего рождения.

Каждый человек имеет (по крайней мере должен иметь) обязанности, которые он выполняет для блага всей семьи. Это относится и к детям. Важно одно: труд на пользу семье не должен так загружать пожилого человека, что ему не будет хватать времени и сил на личную жизнь и любимую деятельность. Пожилой человек не должен становиться рабом семьи. Такое положение грозит прежде всего пожилым женщинам, которые после смерти мужа (чаще всего муж умирает первым) соглашаются жить с сыном или дочерью, чтобы помочь

им по дому. Нередко таких самоотверженных женщин используют в качестве домработниц, и даже их пенсия становится предметом притязаний со стороны эгоистичной семьи. Подобные ситуации бывают трагичными, поэтому допускать их нельзя. Даже тогда, когда пожилой человек в труде для своей семьи видит единственно возможную для него деятельность (помощь по хозяйству, помощь в воспитании внуков или другие не менее важные домашние занятия), то он все равно не должен из-за этого терять собственный мир и забывать о своей личной жизни.

Помощь семье со стороны пожилого человека является бесценным даром, который молодая семья должна принимать с благодарностью и относиться к нему с уважением. В семье должны быть обеспечены все условия, необходимые пенсионеру для жизни (для товарищеских контактов, развлечений и т.п.). Если пожилой человек работает, то обязанностей по дому у него должно быть меньше.

Особую роль играет квартирный и финансовый вопросы. Решаясь на совместное проживание с семьей дочери или сына, пожилой человек должен получить определенный минимум удобств. А именно: отдельную комнату с необходимой мебелью или с полным правом обставить эту комнату по своему вкусу. Если это условие невыполнимо, то можно жить в комнате внука или внучки, но, по крайней мере, позаботившись об отделении (с помощью занавески или ширмы) определенной части комнаты, в которой будут стоять самые необходимые вещи. Пожилую человеку много места не требуется, но у него должен быть свой угол. В общей комнате должна соблюдаться тишина, там нельзя устраивать шумных сборищ.

Ведение домашнего хозяйства может быть отдельным, а может быть и общим. Финансовые вопросы должны решаться справедливо. Пожилые люди не обязаны давать деньги взрослым и работающим детям. Желание снискать их расположение и благодарность очень часто ослепляет дедушек и бабушек, которые готовы отдать все, что у них есть. А что потом? В старческом возрасте не редки “черные времена”. И всегда ли в случае болезни, необходимости специального ухода или питания семья пойдет на неизбежные дополнительные расходы?

Простое благоразумие должно удерживать пожилого человека от излишней щедрости. У него всегда должны быть сбережения, которые не следует трогать без особой необходимости. Они должны оставаться у него до конца жизни. После его смерти они все равно достанутся детям или внукам.

Семья не имеет право распоряжаться доходами пожилого человека, пользуясь его слабостью. Однако и пожилой человек, особенно хорошо обеспеченный, не должен впадать в безрассудную скупость. Он должен платить за свое содержание и покрывать часть общих расходов. Если же его доходы для этого недостаточны, то дети обязаны ему помогать, окружая его заботой, обеспечивая всем необходимым для жизни.

Чрезвычайно важно, чтобы проживающий в семье пенсионер сохранял свой стиль жизни, своих друзей, личные интересы, товарищеские контакты, круг чтения, развлечения и т.д. Вся эта деятельность развивает разум, расширяет круг впечатлений и переживаний, делает пожилого человека более интересным и привлекательным для семьи, что в свою очередь усиливает его авторитет среди окружающих людей. И хотя пенсионер уже не занимает официального поста, его знания и опыт сохраняются и становятся нужными и полезными для молодых людей. Чем выше мастерство пожилого человека в какой-то области, тем больше его ценят и уважают не только посторонние, но и его близкие родственники.

Большое положительное влияние оказывает пожилой человек своим хорошим здоровьем. Подтянутый, энергичный и здоровый дедушка является образцом для внуков, примером для подражания. Внуки восхищаются им, а каждое его слово имеет для них огромный вес. Как много хорошего может он сделать,

являясь примером для молодых в вопросах диеты, физзарядки, воздержания от никотина и алкоголя!

Пропаганда здорового образа жизни пожилыми людьми более доходчива, так как наглядно демонстрирует его преимущество.

Увы, очень редко пенсионеры думают о том, что они должны быть образцом и примером для молодых. Правда, необходимость быть образцом для подражания ко многому стариков обязывает, требует от них большой силы воли, высокой нравственности и выдержки.

Обычно дедушки и бабушки очень любят внуков. Эта любовь тем более приятна, когда она свободна от всех обязанностей и наполнена чувством радости. Восхитителен сам факт: наконец-то труд, затраченный на воспитание своих детей, принес плоды в виде появления на свет представителей нового поколения, которое как бы аккумулирует в себе все прошлые жизненные усилия и продлевает жизнь дедушек и бабушек. Но, давая волю этим чувствам, дедушки и бабушки часто излишне балуют своих внуков.

Дедушки и бабушки должны любить внуков, радоваться им. Но любовь эта должна быть мудрой. Радоваться надо, когда внуки воспитываются правильно, растут здоровыми и нормальными детьми. Ни в коем случае нельзя закармливать ребенка лакомствами и оставлять в случае необходимости без наказания.

Весьма нежелательно поручать воспитание ребенка исключительно пожилым людям, например только бабушке. Пожилой человек чаще всего грешит чрезмерностью своих тревог, опасений, особенно о здоровье ребенка, часто не позволяет ему закаляться. Такие дети бывают очень хилыми и болезненными, слишком осторожными и пугливыми, манерой поведения и высказываниями они больше похожи на маленьких старичков. Разумеется, осторожность всегда необходима, но она не должна быть чрезмерной, сочетаться с отсутствием или недостатком смелости, энергии и инициативы. А эти качества дети приобретают, в основном, в обществе молодых родителей, особенно с энергичным отцом.

Воспитание детей - обязанность родителей. Роль дедушки и бабушки в этом отношении должна быть лишь вспомогательной. Умные и мудрые дедушка и бабушка могут дать многое ребенку, развить его умственные способности и характер, научить осмотрительности, дать добрые советы, научить житейской мудрости. Но в равной степени дедушка и бабушка многое могут и испортить, если любят своих внуков безрассудно, если прививают пагубные привычки (например, любовь к сладостям), потакают шалостям или подрывают авторитет родителей, пренебрегая их распоряжениями и т.д.

Если родители допускают в воспитании детей явные ошибки, то об этом следует говорить только с самими родителями (и никогда с детьми или в их присутствии).

Пожилые люди могут осторожно и тактично исправлять эти ошибки, оказывая помощь, особенно там, где родители из-за недостатка времени или сил сами справиться не могут.

Большинство дедушек и бабушек любят играть с внуками. Это естественно, но в этом кроется определенная опасность. Играть с ребенком надо обязательно, так как во время игры его можно воспитывать и многому учить. Игры - великолепная возможность для педагогического и психического воздействия. Но нельзя играть с ребенком для своего удовольствия, обращаясь с ним как с игрушкой. Такая игра плохо влияет на малыша и свидетельствует о недостаточном уровне сознательности пожилого человека. Ребенок, несмотря на то, что он мал и беспомощен, является личностью, наделенной индивидуальными чертами характера. Общаясь с ребенком, необходимо видеть в нем личность, осознавать и представлять себе, как она должна развиваться, какой человек может вырасти, если использовать определенный метод воспитания по отношению к конкретному малышу. Когда бабушки и дедушки ставят перед

собой подобные вопросы, то им легче найти соответствующий метод воспитания и выбрать правильную линию поведения.

Много проблем и конфликтов может породить неправильное отношение представителей старшего поколения к зятю или невестке. Нередко эти проблемы возникают задолго до вступления в брак сына или дочери. Чаще всего родителям не нравится молодая особа или молодой человек, которые войдут в их семью. Свое негативное отношение пожилые люди порой даже не скрывают, поэтому получают в ответ взаимную неприязнь, сначала тщательно маскируемую, но усиливающуюся после заключения брака. Такие отношения могут стать причиной весьма неприятных, годами длящихся конфликтов, которые доводят пожилых людей до тяжелого заболевания, а молодых супругов - до развода.

Супружество, выбор мужа или жены - серьезный шаг. Он должен приниматься молодыми людьми после достижениями полной зрелости, самостоятельности. Если молодой человек в материальном отношении еще зависит от родителей, то возможность его брака должна серьезно обсуждаться в семье (например, сын еще учится). Если родители соглашаются на такой брак, то они не имеют права потом упрекать своего сына или дочь. Совершенно неправильна позиция: "Пока ты находишься на моем иждивении, ты обязан меня слушаться". Разумеется, финансовые проблемы супружества должны приниматься во внимание, но самым существенным является то, что, заключая брак, молодые люди создают новую семью.

Если у молодой семьи еще нет своего угла и молодые люди зависят от родителей, все равно интересы новой семьи должны быть для них наиважнейшими. Связь с родителями постепенно отходит на второй план.

Взрослея и обретая самостоятельность, молодой человек вынужден психологически "оторваться" от родителей, особенно от матери. Психологи называют это явление "вторым перерезанием пуповины". При первом (при рождении) новорожденный отделяется от матери физически, при втором - уже взрослый человек отделяется психологически. Остается, конечно, эмоциональная связь, благодарность, любовь, обязанность опеки. Взрослый сын или дочь, конечно, будут заботиться о своих родителях, но в то же время они не должны допустить, чтобы родители по-прежнему властвовали над ними и полностью контролировали их жизнь. Зрелость выражается также и в том, что молодые люди могут дифференцировать эти вещи: любовь и обязанность заботиться о родителях от подчинения им, автоматического следования их указаниям.

В основе стремления к занятости в старости лежит **человеческая потребность в деятельности**. "Счастливая старость" - это время, когда характер занятости выбирается в соответствии с прошлыми и настоящими интересами, привязанностями, личными стремлениями. Бесполезно пытаться искусственно или насильно "привязать" пожилого человека к какой-либо деятельности, будь это даже вполне посильное и нужное для него дело. Преимущество старости находит свое выражение в том, что форма и характер занятости выбираются самим человеком. Все дело в том, чтобы в старости было это желание выбирать, а форма и характер занятости имеют уже второстепенное значение и могут быть самыми различными. "В моих глазах приобретает ценность тот час, который сам же я наполнил содержанием, который именно я сделал ценным", - пишет о своей старости Д.Ийеш. Стремление к деятельности определяет появляющиеся в старости любовь к порядку, чистоте, пунктуальности во всем. Выполнение нового режима определяют характер занятости и укрепляет чувство удовлетворения. Стремление к деятельности и занятость - это то, что наполняет жизнь в старости.

Спокойное и созерцательное отношение к собственному старению, к тому, что оно несет с собой, открытие новых радостей в жизни - все это и называется "**старческая мудрость**".

Более подробно по данной теме см. в работах [2, 5, 12].

7. РЕЛИГИОЗНОСТЬ. ПСИХОЛОГИЯ ВЕРЫ

“Вера заключается в признании утверждений души; отсутствие веры - в их отрицании”.
Эмерсон

Обычно понятие веры ассоциируется с верой в Бога и с религиозными доктринами в противоположность рациональному и научному мышлению. Последнее относится к области фактов, в отличие от области трансцендентального, где нет места научному мышлению и есть лишь сфера действия веры. Многим такое противопоставление кажется несостоятельным. Если веру нельзя согласовать с рациональным мышлением, она должна быть элиминирована как анахронизм, пережиток более ранних стадий культурного развития человечества и замещена наукой, оперирующей фактами и научными теориями.

Современное отношение к вере формировалось в процессе борьбы против церкви и ее притязаний осуществлять контроль за всеми формами мышления. **Вера и разум** взаимосвязаны: каждый шаг, диктуемый разумом, увеличивает долю скептицизма по отношению к вере. Но есть и конструктивная сторона скептицизма.

Структура характера современного человека, различные проявления социальной жизни ведут к пониманию того факта, что сегодня отсутствие веры уже не является столь частым явлением, каким оно было еще некоторое время назад. Тогда борьба против веры была борьбой за освобождение от оков религии: это была борьба против иррациональных верований, это было выражением веры в человеческий разум и в его способность установить социальный порядок на основе принципов свободы, равенства и братства. Сегодня отсутствие веры свидетельствует о глубокой растерянности людей. Когда-то скептицизм и рационализм были прогрессивными факторами в развитии мышления; теперь они стали рационализацией релятивизма и неуверенности. Прежняя уверенность в том, что накопление все большего количества фактов неизбежно приведет к познанию истины, стала предрассудком. Саму истину рассматривают как метафизическое понятие, а науку ограничивают задачей накопления информации. За “фасадом” рациональной самоуверенности скрывается глубочайшая неуверенность, которая делает людей готовыми принять любую навязываемую им философию или вступить на путь компромисса.

В наше время растет число людей, которые сомневаются во всем: в работе, в политике, в морали, но, что хуже всего, эти люди думают, что такое состояние является нормальным. Они чувствуют себя одинокими, сбитыми с толку, бессильными изменить что-либо: в жизни они полагаются не на собственные мысли, эмоции, ощущения, а следуют официально принятым стандартам. Хотя активное сомнение этим людям-автоматам не присуще, его место занимает индифферентность и релятивизм.

В противоположность иррациональному сомнению рациональное сомнение относится к тем требованиям, положениям и нормам, признание которых зависит от **веры в авторитет**, а не вытекает из собственного опыта. Этот тип сомнения играет важную роль в становлении личности. Ведь ребенок сначала усваивает какие-то идеи и требования, полагаясь на непререкаемый авторитет родителей. Затем постепенно обретает самостоятельность, независимость от их авторитета, начинает ко всему критически относиться. Процесс взросления ребенка начинается с того, что он высказывает сомнения относительно того, что раньше принимал на веру. Чем взрослее становится человек, чем большую независимость он проявляет, тем больше развивается в нем способность критически мыслить.

Рациональное сомнение в исторической ретроспективе стало одной из главных движущих сил современного стиля мышления и наиболее плодотворным

импульсом для развития современной философии и науки. Здесь тоже, как и в случае индивидуального развития, рациональное сомнение было связано с освобождением от авторитета церкви и государства. Что касается психологии веры и религии, то здесь есть некоторые различия между **иррациональной** верой и **рациональной**. Под иррациональной верой понимается вера в личность, идею или символ, основанную не на собственном психическом, интеллектуальном или чувственном опыте, а на эмоциональном подчинении некоему иррациональному авторитету. Многочисленные данные свидетельствуют о том, что человек, отказавшийся от своей внутренней независимости и подчинившийся какому-либо авторитету, стремится подменить собственный жизненный опыт требованиями авторитета.

Для иррациональной веры высказывание “Credo quia absurdum” - “Верю, потому что это нелепо”, - имеет полную психологическую обоснованность. Если кто-либо делает заявление, звучащее вполне разумно, он вполне ординарен, ничем не отличается от других людей. Если же он осмелится высказать нечто абсурдное с точки зрения здравого смысла, то этим фактом он показывает, что выходит за пределы обыденного здравого смысла и обладает некой магической силой, властью, возвышающей его над обычным человеком.

Самый яркий пример современной иррациональной веры - вера в лидера диктаторского режима. Ее защитники пытаются доказать подлинность этой веры обращением к тому факту, что миллионы готовы отдать за нее свою жизнь. Если веру рассматривать как слепую преданность человеку или делу, как готовность отдать за них жизнь, то поистине вера пророков в справедливость и любовь и вера других во власть силы была бы в основе своей одной и той же, различаясь лишь по объекту. Тогда вера борцов за свободу и вера их угнетателей различалась бы лишь постольку, поскольку была бы верой в разные идеи.

Иррациональная вера - это фанатичная убежденность в чем-то или в ком-то, суть которой в подчиненности личному или внеличному иррациональному авторитету. **Рациональная вера** - твердое убеждение, основанное на продуктивности интеллектуальной и эмоциональной активности. В структуре рационального мышления, в которой, как предполагается, нет места вере, рациональная вера является как раз важной составляющей.

Как ученый приходит к новому открытию? Неужели он проводит эксперимент за экспериментом, собирает факт за фактом, не зная того, что стремится найти? Важные открытия подобным образом совершались крайне редко. Да и вряд ли вообще возможно прийти к каким-то важным выводам, решениям, если заниматься пустыми фантазиями. Процесс творческого мышления в любой области человеческих стремлений часто начинается с того, что можно было бы назвать “**рациональным предвидением**”, которое является результатом определенной предшествующей стадии изучения, рефлексивного мышления и наблюдения. Когда ученый успешно собирает эмпирические данные или выводит математическую формулу, или и то, и другое, то для того, чтобы сделать свое первоначальное видение предмета исследований более правдоподобным, он высказывает рабочую гипотезу. Тщательный анализ этой гипотезы с целью проверки ее применений и многочисленных данных, подтверждающих ее, приводит к созданию более адекватной гипотезы, а в конечном итоге возможно и к ее включению в более широкую теорию.

В истории науки много примеров веры в разум и предсказаний истины. Коперник, Кеплер, Галилей, Ньютон - каждого из них вдохновляла непоколебимая вера в разум. На каждом этапе, начиная с выдвижения гипотезы до момента формулирования теории, необходима ВЕРА: вера в предвидение как рационально обоснованную цель, вера в гипотезу как в вероятный и правдоподобный проект и вера в созданную теорию, по крайней мере до того момента, пока не будет достигнут консенсус относительно ее обоснованности. Такая вера базируется на

собственном опыте, уверенности в силе разума, наблюдении и рассуждении.

Если иррациональная вера принимает нечто за истину только потому, что либо большинство, либо человек, пользующийся авторитетом, считает это истиной, то рациональная вера предполагает независимость убеждений и размышлений, основанных на собственном наблюдении и размышлении.

Рассудок и разум - не единственные сферы опыта, где проявляется рациональная вера. В сфере человеческих отношений вера - необходимая предпосылка и искренней дружбы, и любви. Верить в другого человека - значит быть уверенным в надежности и неизменности его основополагающей установки, в надежности и неизменности его личности. У человека основополагающие, глубинные мотивации не подвержены изменениям, например, его способность уважать человеческое достоинство является неизменной частью его личности.

В этом же смысле мы верим и в самих себя. Мы осознаем собственное существование и сущность своей личности как нечто неизменное на протяжении всей нашей жизни, несмотря на различные обстоятельства и изменчивость мнений и чувств. Эта та самая реальность, которая стоит за словом "Я" и на которой основана наша уверенность в собственной идентификации. Если бы мы не верили в постоянство нашей личности, наше чувство идентификации оказалось бы под угрозой, так что мы рисковали бы впасть в зависимость от других людей, чье одобрение стало бы основой нашей самоидентификации. Только человек, имеющий веру в себя, способен верить в других людей, потому что только такой человек может быть уверен, что и в будущем он будет таким же, как теперь, а значит, будет чувствовать и действовать так, как предполагает сейчас. Вера в себя есть условие нашей способности обещать, и, как заметил Ницше, человека можно определить по его способности давать обещания, она и является одним из условий человеческого существования.

Еще одно значение понятия веры в человека заключается в той вере, которую мы проявляем в отношении возможностей других людей, своих собственных и даже всего человечества. Наиболее рудиментарной формой существования этого типа является вера матери в своего только появившегося на свет ребенка, а именно в то, что он будет жить, ходить и говорить.

Вера в человечество - это кульминация веры в других. В религиозных терминах эта вера выражается на Западе в форме иудо-христианских религий, в терминах же мирского языка она нашла свое наиболее сильное выражение в прогрессивных политических и социальных идеях последних 150 лет.

Человек не может жить без веры. Основополагающий вопрос для нашего поколения, а также для будущих поколений заключается в следующем: будет ли наша и их вера иррациональной верой в вождей, технику, успех или рациональной верой в человека, опирающейся на наш собственный опыт продуктивной деятельности.

Более подробно по данной теме см. в работах [6, 7, 8].

8. ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВО

8.1. Геронтопсихология о психогигиене

Старость определяется моральным духом человека, а не физиологическим состоянием его организма. На свете много стариков сорокалетнего возраста.

Генетическую судьбу, болезни, травмы, календарный возраст, естественно, нельзя сбрасывать со счетов. Специалисты уже давно пытаются определить возраст человека физиологическим и функциональным состоянием таких систем и органов, как центральная нервная система, опорно-двигательный аппарат, органы внутренней секреции. При таком подходе самым убедительным кажется вывод Казалиса, утверждающего, что возраст человека - это возраст его сосудов. Было

бы нелепо отрицать связь между атеросклерозом и старением организма, и тем не менее неоспорим тот факт, что болезни сосудов встречаются в любом возрасте, но пожилых людей они поражают чаще.

Старые люди в большинстве своем представляют довольно однородную массу. Хотя по наблюдениям геронтологов их можно условно классифицировать на несколько психологических групп и выявить типичные психические проявления в них. Первая группа представлена людьми, полностью утратившими жизненные ориентиры, потерявшими уровень активации, доживающими жизнь где придется. Их минимальная жизненная активность направлена, в основном, на поиск куска хлеба, пристанища, собеседника, которому они могли бы хоть изредка пожаловаться на свою судьбу. Это или изначально безвольные люди, или люди, потерявшие самообладание, сломленные судьбой, потерявшие все, спившиеся, брошенные родственниками, утратившие знакомства. Они как бы пережили социальную смерть. Они часто бывают бездомными, нещадно эксплуатируются более сильными людьми. Если такой человек поел, выпил, с кем-то немного поговорил, то он жизнью вполне доволен. Заботы о здоровье, как и любые другие заботы, их не обременяют.

Вторая группа - люди, имеющие пристанище, но не пользующиеся уважением у окружающих. Они не следят за собой, нечистоплотны, болтливы и ворчливы. Эти черты могли быть присущи им и раньше, а с возрастом они лишь гипертрофировались. Но чаще - это потеря контроля над собой, ипохондрия, причем не столько вследствие начинающейся старческой **деменции** (слабоумия, необратимой дезорганизации личности как в интеллектуальном, так и в аффективном смысле), сенильного слабоумия, сколько в результате сложившейся определенным образом жизни. Дети и внуки, которых они не сумели воспитать, теперь ими помыкают, игнорируют их интересы, нередко оскорбляют. Однако, живя в семье, эти люди молча "глотают" свои обиды, опасаясь худшей участи. Они пытаются найти сочувствие у окружающих, но из-за своего характера, состояния, ограниченности интересов отклика не находят, часто подвергаются насмешкам и обидам.

Третья группа - люди, сохранившие достоинство и независимость. Среди них встречаются диктаторы, держащие "в узде" всю семью. Вместе с тем, чтобы поставить на место зятя, сноху, а то и собственных детей, совсем необязательно всех подавлять, достаточно проявить такт и волю. Нередко подобные люди предпочитают жить отдельно (конечно, если есть такая возможность). Однако при этом связь их с семьей постоянна. Забота о собственном здоровье их беспокоит, но это связано с необходимостью сохранить трудоспособность и не стать семье обузой.

К четвертой группе можно отнести так называемых "баловней судьбы". Чаще всего ими бывают мужчины. В семье они окружены заботой и вниманием, не всегда, правда, заслуженным. У них нет никаких обязанностей. За их здоровьем внимательно следят. Неумные люди воспринимают это как должное и начинают третировать всех членов семьи. Умные благодарно принимают такое отношение к себе, стараются быть полезными, не докучают советами и поучениями. Они находят себе друзей среди сверстников и умеют приятно проводить время. Жаль, что таких мудрых людей среди стариков очень мало.

Наконец, есть люди, никак не желающие стареть и признавать себя стариками. Они пытаются "отстать" от своего поколения, остаться в более молодом возрасте, и это им иногда удается. Для них старость, немощь, зависимость от других людей - нож острый, и никакие рассказы о тихой, мудрой старости их не прельщают. Если же старость берет над ними верх, многие из них стремятся уйти из жизни. "Отбиться" от своего поколения возможно лишь в том случае, если тебя примет поколение молодое, а точнее, если ты сумеешь органически войти в него так, что молодые забудут про твой возраст. Это чаще удается людям творческого

труда и преподавателям, постоянно общающимся с молодыми людьми, разделяющими их стремления и интересы.

Чтобы старость была счастливой, она должна быть активной. В лучшем положении находится старый человек, который всю свою жизнь посвятил какой-то идее. Тогда его уходящие красота, силы, возможности уже не являются столь важными факторами, так как истинным счастьем для него является служение идее. Но люди, посвятившие себя идее, чаще всего пренебрегают своим здоровьем. Каждый человек должен понимать, что уделив немного времени и усилий профилактике болезней, он тем самым укрепляет свои силы, продлевает свою жизнь и возможность заниматься любимым делом. Впрочем, старость таких людей обычно весьма счастлива: они радуются плодам своей деятельности и пользуются признанием товарищей. Никто не отнимает их заслуг и уважения со стороны людей, они могут помогать людям советом, а к концу жизни становятся образцом для подражания и даже национальной гордостью.

Примеров можно привести много, причем найдутся они не только среди людей выдающихся. Даже самая скромная и незаметная жизнь, если она прожита честно и в трудах, пожинает в старости плоды счастья и удовлетворения. Каждое хорошо выполненное дело приносит удовлетворение, а период профессионального труда, выполнение семейных обязанностей и воспитание молодого поколения можно рассматривать как большое и важное дело. Если оно удачно, то и старость становится источником счастья.

В ногу с физическим здоровьем должно идти психическое и социальное (**психогигиена**). Все старые конфликты с детьми, женой (мужем), соседями надо срочно ликвидировать. Если причиной плохого самочувствия является отчужденность, эгоистический уход в круг личных дел и интересов, то нужно как можно скорее взяться за интенсивную работу, установить новые контакты. И жизнь станет богаче, появятся другие интересы.

Важным достоинством старости является то, что она учит человека смотреть на жизненные проблемы шире и глубже, "освещая" их многолетним опытом. Даже то, что людям кажется негативным, в старости на самом деле может стать хорошим фактором. В старости увядание и затухание половой потенции дает человеку покой, охраняет его творческие способности, не возмущая больше страстями. Наука и культура старикам обязана совсем не меньше, чем молодым. Творческая старость и долгожительство - идеал геронтологии.

Некоторые качества, считавшиеся в более раннем возрасте негативными, могут помогать пожилым людям, занятым творческой деятельностью. Современная геронтология считает, что старческая излишняя осторожность может стать источником осмотрительной сдержанности. Снижение их умственной активности - источником благоразумия в суждениях. Затухание инициативы тоже может быть полезным, создавая возможности для более критического анализа прежних достижений, оберегая от необдуманных порывов. Даже притупление чувств может быть полезным, так как старый человек чаще всего смотрит на проблему без лишних эмоций, без лишней критики.

Молодость и старость должны психологически взаимодополняться. Молодость свойственны жизненная сила, темперамент, страстность, жажда впечатлений и переживаний, инициатива, стремление к новому. Эти качества очень ценны, но они должны сдерживаться и умело направляться разумом, опытом, знанием, осмыслением, осторожностью, дипломатическими навыками, то есть теми качествами, которыми обладает старость.

Важное условие психогигиены - **тренировка ума**. Подобно тому, как люди тренируют мышцы, суставы, дыхание, необходимо тренировать свою память и умственные способности.

Пока человек работает, его ум, как правило, тренируется. В течение долгих лет многие виды работ нередко выполняются почти автоматически, без особых

умственных усилий. А ведь эти усилия необходимы, т.к. улучшают кровоснабжение мозга, передают мозговым клеткам необходимые для жизни разнообразные сигналы. Перед выходом на пенсию следует позаботиться о постепенном расширении круга своих интересов, о необходимости умственных занятий.

С психогигиеной связаны также вопросы эстетики. Забота о внешнем виде в сознании людей, к сожалению, ассоциируется чаще всего с кокетством и желанием нравиться окружающим. Поэтому многие пожилые люди мало следят за собой, полагая, что нравиться кому-либо им теперь уже ни к чему. Такая точка зрения ошибочна. Конечно, “старость не красит”, но если добавить к этому неопрятность, то внешний вид пожилого человека будет отталкивающим. Неприязнь окружающих ухудшает жизнь старого человека и приводит к различным старческим расстройствам. А чистота и опрятный вид вызывают у окружающих симпатию к старому человеку и это помогает ему решать многие жизненные проблемы.

8.2. Социальные факторы

Мозг является органом высшей нервной деятельности. Через нервную систему он управляет организмом человека, является основой всех функций его психики. С возрастом, к сожалению, у большинства людей стареют и нервные ткани мозга. В зависимости от интенсивности этого процесса (весьма индивидуального у каждого человека) начинают наступать изменения как в психике, так и во всей нервной системе. Степень этих изменений может быть выявлена врачом-невропатологом: при нормальной старости изменения скрыты, незначительны и на общем течении жизни почти не отражаются. Изменения, происходящие в психике, оценивают психиатр и психолог. Если они приобретают болезненную форму, необходимо лечение. К старости психика человека изменяется, причины этого зависят от многих факторов, большую роль здесь играют социальные факторы. Помимо изменений, происходящих непосредственно в мозге (уменьшение числа клеток, ухудшение кровоснабжения из-за склероза), сильное влияние на психику стареющего человека оказывает общественное мнение, которое постоянно навязывает непривлекательный образ старости. Это влияние приводит к тому, что человек начинает с огорчением и болью встречать приближающуюся очередную годовщину дня своего рождения, переживать из-за каждой замеченной у себя морщины. Он перестает заниматься спортом, так как это “уже неудобно”, отказывается от участия в тех сферах жизни, где мог бы еще продолжить успешную деятельность, таким образом ускоряя наступление физической и умственной немощи.

Страдания, грусть, пессимизм стареющего человека, у которого для этого нет существенных причин, чаще всего являются следствием безжалостного и назойливого внушения мысли о тяжести жизни в преклонном возрасте. Чем глубже проникают в душу человека эти парализующие ощущения тоски и страха, тем труднее встретит он старость, тем короче будет его жизнь.

Большое влияние на психику старого человека оказывают его память и бесценный опыт прожитых лет. Многие из того, что в молодости тяжело переживается или считается поражением, со временем выглядит совсем по-иному или даже оказывается благом. Нужны многие-многие годы, чтобы правильно разобраться в жизненных проблемах. А у пожилого человека этот “жизненный багаж” уже есть. Он дарит людям жизненную мудрость, опыт, знание мира. “В богатом саду” житейских воспоминаний он может собрать много “ценных плодов” для своих близких, особенно для молодых, которые должны пользоваться этим сокровищем, пока человек жив.

Социальное и экономическое старение - это две разные вещи, играющие большую роль в психологии и геронтологии. Выход на пенсию часто

воспринимается как некоторая социальная деградация, снижение авторитета пожилого человека среди коллег, среди знакомых и в семье. Этот “уход” - расставание с профессией и занимаемой должностью, сокращение сферы деятельности, психологи называют **социальным старением**, а связанное с ним уменьшение доходов и финансовых возможностей - экономическим старением.

Сокращение сфер деятельности в связи с возрастом и одновременно уменьшение доходов обычно (хотя и не всегда) “идет в ногу” с биологическим старением и общим ухудшением состояния здоровья. Но немалую роль в этом играет самовнушение. Если человек станет психологически настраивать себя на то, что в таком-то возрасте он уйдет на пенсию, тогда после достижения этого срока ему будет казаться, будто он действительно очень стар и даже болен, поэтому в дальнейшем он будет не в состоянии выполнять свою работу. Но если в это время на профессиональной арене “блеснут” какие-то новые заманчивые перспективы, то намерения человека обычно меняются, исчезают и все его недоумования. Он отбрасывает мысли о пенсии и с новой энергией принимается за работу.

Пенсионный возраст зависит не только от состояния здоровья и жизнеспособности людей в данном календарном возрасте, но и от других факторов, прежде всего финансовых, то есть от пенсионного обеспечения людей в данном обществе. Большую роль играет также демографическая ситуация конкретной страны. Важна проблема численности молодых кадров, которыми располагает общество, число рабочих мест, потребность в рабочей силе. Следовательно, пенсионный возраст может различным образом модифицироваться в зависимости от социальных факторов.

Однако независимо от изменений, продиктованных общегосударственными интересами и соображениями, каждый человек должен сам бороться с социальным и экономическим старением с помощью планирования и организации своей жизни.

Противодействие социальному старению - это сложный процесс обдумывания своей жизни и соответствующей деятельности после выхода на пенсию и в дальнейшей жизни. Этот вопрос имеет существенное значение для жизни человека, достигшего определенного возраста. Но об этом следует думать за много лет до пенсии, планируя свою жизнь после прекращения профессиональной деятельности.

Обществу необходимо самым настойчивым образом стремиться к тому, чтобы пожилых людей, хорошо приспособленных к жизни и довольных ею в период долгой старости, было как можно больше. Людям всегда было свойственно считать недостаточным отмеренный им срок жизни. По преданию, на надгробье Мафусаила, деда Ноя, прожившего согласно Библии 969 лет, было написано: “Безвременно скончался”.

Способность человека жить свыше “нормы” отмечалась во все времена и всеми народами. По-видимому самым старым человеком на земле после Мафусаила и некоторых тибетских лам, является китаец Ли Чуюн, проживший 252 года! До последних дней он собирал в горах и лесах лекарственные травы и отличался бодростью и подвижностью.

Так существует ли предел продолжительности жизни и каков он?

Известный математик В.Феллер в учебнике “Введение в теорию вероятности и ее приложения” писал, что допустить некоторую вероятность дожить хоть до тысячи лет благоразумнее, чем ставить предел долгожительству, который преодолеть никому не дозволено. В самом деле, если, к примеру, считать непреодолимым рекорд Ли Чуюня, прожившего 252 года, то неужели человек, достигший этого возраста, непременно должен сразу же умереть? Конечно нет! Он может жить и дольше. Сколько же?

Анализ статистики долгожителей выявил удивительный факт: столетние старцы умирают в 10 раз реже, чем более “молодые” люди. Иначе говоря,

темп смертности у долгожителей с дальнейшей их жизнью замедляется. Что же получается? А то, что мы вовсе не находимся под домокловым мечом рока, а скорее каждодневно разыгрываем свою жизнь в рулетку. Более того, изучение данных по смертности долгожителей, проведенное Московским Государственным Университетом, привело исследователей к выводу, что абсолютного предела продолжительности человеческой жизни по-видимому не существует!

Значит ли это, что бессмертие человека возможно? Почему бы и нет? Даже современная наука и современные технологии позволяют создать модель живого мыслящего существа. Но будет ли это бессмертное мыслящее существо человеком, обладающим своим “Я”?

Некоторые психологи этого не отрицают. Впрочем, доказать это столь же проблематично, как убедиться в существовании своего “Я” у вашего собеседника.

А благом ли будет для человека бессмертие? Согласно легенде, царь Соломон отказался от него, ибо не пожелал пережить родственников и близких друзей. Мораль этой легенды основана на грустной мысли, что бессмертие для духовно неразвитого человека может оказаться тяжелым бременем, даже проклятием. Иисус Христос наказал таким образом жестокого Агасфера. Наверное, был прав поэт, которому принадлежат исполненные человеческого достоинства слова: “Я был, я есмь, мне вечности не надо!”

Более подробно по данной теме см. в работах [14, 15, 16].

8.3. Основные направления развития геронтопсихологии на современном этапе

Современная геронтология и психология примерно так делит человеческую жизнь: шестьдесят лет отводится на основную задачу жизни - профессиональную деятельность и воспитание детей, еще тридцать лет - на период так называемого “третьего возраста”. Если первые два тридцатилетия сомнений не вызывают, то последний период вызывает жаркие дискуссии среди ученых.

Прогресс медицины удлинняет продолжительность человеческой жизни. Что делать с таким подарком? Будет ли этот дополнительный отрезок жизни, “третий возраст” наградой, отдыхом, периодом для развлечений? Или будет проклятием для старых людей, так как будет сопровождаться болезнями и немощью? Геронтопсихологи убеждены, что ни то, ни другое.

Старость - это тоже обязанность, которую надо выполнять. Старость также следует прожить с пользой для себя и других. Конечно, некоторые условия изменились. Одни дела и проблемы исчезли, другие возникли. Необходимо приспособиться и перестроиться. Приспособление - это настойчивость, разумная оценка ситуации, отказ от некоторых дел, отход от определенной деятельности, адаптация своих действий к возможностям организма. А перестройка - это развитие новых возможностей, интересов, включенность в новую деятельность.

Именно в этом сочетании приспособления и перестройки жизни заключается искусство старения.

Говоря о необходимости приспособления, ортодоксальные геронтологи часто впадают в пессимистический тон. Отступать, отказываться от многого, от того, что еще несколько лет назад человек мог себе позволить? Ведь это печальное угасание жизни. Но не следует так грустно смотреть на это явление. Надо понимать: с достижением определенного возраста что-то заканчивается, что-то начинается. Малыш не сожалеет о том, что встал на ноги, юноша не тоскует о школе, поступив в университет. Так и пожилые люди, вступая в “третий возраст”, должны подниматься на высший уровень как в физиологическом отношении, так и в смысле духовной жизни.

Очень важно не поддаваться мнениям о старости, которые высказывают

некоторые люди, замечающие только внешнюю сторону (обычно печальную), но не принимающие во внимание причин этого плохого состояния и возможности исправления положения.

Человек, думающий о том, как можно достойно прожить свою старость, должен ориентироваться на основательное оздоровление своего организма. Физкультура, йога, медитация - синтез надсознательных и сознательных действий - должны стать важным критерием жизни.

Пожилой человек обязан "объявить войну" своим болезням, возможно уже нарастающей немощи. Если кто-то скажет, что эта борьба безнадежна, то лучше всего спросить: "А вы пробовали бороться со старостью хотя бы несколько месяцев? Только скажите честно".

Люди, которые сами не хотят или не могут решиться на курс оздоровительного лечения, находят против этого самые невероятные аргументы. "Старые деревья не пересаживают, - говорят они. - У старого человека уже нет способности к адаптации. Всякие перемены в питании могут ему повредить. То же происходит с гимнастикой".

Однако оздоровительное лечение не заключается в резких переходах от одного образа жизни к другому. Все элементы должны вводиться постепенно, осторожно. Это требует времени. Но если человек ничего не меняет и не воспитывает у себя новые привычки, бросив вредные, то, конечно, невозможно надеяться на хорошие результаты.

Прежде всего необходимо взглянуть на себя трезво и отдать отчет о своем биологическом возрасте, разобраться во всех допущенных прежде ошибках. Большую помощь окажет в этом тщательное медицинское и психологическое обследование. Пожилому человеку необходимо решить для себя вопрос: "Попробую проследить за своим отношением к людям". Нужно постараться строить свои отношения с людьми открыто и альтруистически.

Психологи говорят: "Нет плохой работы, есть плохие работники". И это правда. Если под "делом" понимать ту истинную ценность, каковой является выполненная работа, важное достижение или открытие, то можно убедиться, что для настоящего дела порой и не нужны высокие должности, специально созданные условия. Прославленные мастера часто начинают "с нуля". Супруги Кюри сделали свое знаменитое открытие в сарае, а хорошие условия пришли потом, вместе со славой. Знаменитый бактериолог Роберт Кох, открывший бациллу туберкулеза, работал в лаборатории, размещавшейся на чердаке его сельского домика. Монах Грегор Мендель, выращивая горошек в монастырском огороде, открыл законы генетической наследственности. Врач Христиан Эйкман, открывший витамин В1, был обычным врачом, не занимающим высоких постов.

Настоящих мастеров отличают энтузиазм и глубокая заинтересованность в работе, служение идее. Таким мастером может стать каждый пожилой человек в той деятельности, которой он занимается, выйдя на пенсию, возможно даже очень скромной.

Искусство старения - это в какой-то степени искусство созревания. Главные элементы и условия "третьего возраста" - физическое и психическое здоровье, глубокая жизненная мудрость и опыт, открытая альтруистическая позиция. Этот идеал реализовать нелегко, но стоит его осмыслить и встать на путь его достижения. "Осень" своей жизни человек должен встречать подготовленным, чтобы "третий возраст" стал для него "золотым".

Активность человека пожилого возраста зависит от богатства духовных ценностей, от его интеллектуальных потребностей и целесообразности их использования в течение всего жизненного пути.

Пожилые люди - это богатство общества. Мудрость старых людей - целебный источник, необходимый для возвращения молодого поколения.

Более подробно по данной теме см. в работах [10, 11].

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

- 1. Составьте логическую схему базы знаний по теме курса.**

2. Заполните таблицу.

Таблица 1

Психологические причины	
Укрепляющие семью	Разрушающие семью

3. Составьте таблицу по теме “Группировка основных социогенных потребностей человека”.

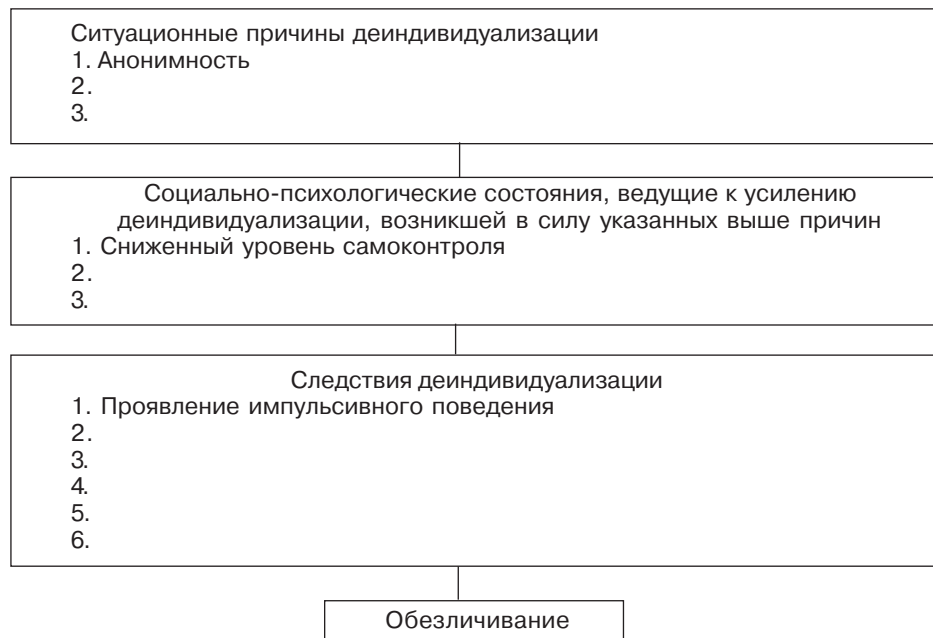
Таблица 2



4. Составьте графики вариантов коммуникации человека и коллектива по следующим типам: 1) фронтальная, 2) радиальная, 3) иерархическая, 4) цепная, 5) круговая, 6) полная.

5. Составьте план-схему по теме “Возможные причины и следствия деиндивидуализации”.

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ



6. Составьте таблицу по теме “Стадии развития личности”.

Таблица 3

Стадии развития	Нормальное развития	Аномальное развитие
1. Ранняя зрелость (20-45 лет)		
2. Средняя зрелость (45-60 лет)		
3. Полная зрелость (свыше 60 лет)		

7. Заполните таблицу по теме “Психосоциальные кризисы”.

Таблица 3

Психологические кризисы	Психологические свойства кризисов, основные новообразования
1. Молодые взрослые люди	
2. Кризис сорокалетних	
3. Четыре подкризиса	
4. Кризис старения	
5. Три подкризиса	

ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТНОЙ ПСИХОЛОГИИ

ЮНИТА 2

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

Редактор Е.М. Евдокимова

Оператор компьютерной верстки А.Б. Кондратьева

Изд. лиц. № 015286 от 27.09.96г.

Тираж

Сдано в печать

Заказ

Современный Гуманитарный Университет

ГЛОССАРИЙ

№ п/п	Новые понятия	Определение
1	2	3
1	Аккомодация зрелого возраста	изменение уже сложившихся знаний, умений и навыков в соответствии с возникшими новыми условиями
2	Интроверсия зрелого возраста	влияние физического состояния человека, его места и роли в системе межличностных отношений на устойчивое представление о себе
3	Направленность личности	психологическое понятие, обозначающее совокупность доминирующих у человека мотивов и потребностей, определяющих главную линию его поведения, деятельности и общения
4	Мотив достижения успеха	потребность человека добиваться успеха в различных видах деятельности, особенно в ситуации соревнования
5	Инсайт	внезапное озарение, догадка, неожиданное нахождение решения долго изучаемой проблемы
6	Гетеротропность психического старения	неравномерный характер возрастных изменений в различных системах мозга
7	Кризис зрелого возраста	депрессивное состояние человека в связи с неудовлетворенностью жизненным путем, межличностным общением, психосексуальной дисгармонией
8	Генеративность	интерес к следующему поколению и воспитанию его
9	Биографические кризисы	кризис нереализованности, кризис опустошенности, кризис бесперспективности
10	Профессиограмма	подробное описание профессии через систему требований человека, включая качества личности, особенности мыслительного процесса, умения и навыки для успешного овладения данной профессией

11	Психосоциальная роль	индивидуальный стиль деятельности и поведения человека, занимающего определенное положение в обществе
12	Социометрический тест	психологическая методика, предназначенная для выявления, наглядно-графического изображения и индексного представления ценности работника в профессиональном коллективе, межличностных отношений
13	Семья в широком смысле слова	объединение людей разных поколений, испытывающих родственные чувства, взаимную привязанность, связанных общим бытом, обладающих психологической совместимостью и заботящихся друг о друге
14	Кризис близости	поиск близости с любимым человеком для совершения цикла “ работа – рождение детей - отдых”
15	Эпигенетический подход	психологический подход к человеку, согласно которому для каждого развивающегося индивидуума существуют ограничения, связанные с наследственными факторами
16	Фобия	иррациональный страх перед определенными объектами и ситуациями, не представляющими реальную угрозу
17	Сенсорная изоляция	состояние, когда индивидуум оказывается лицом к лицу со своим внутренним миром
18	Личностный смысл	значение, которое объект, событие или факт приобретает для данного человека в результате его личного жизненного опыта
19	Кризис старения	психологический кризис, который испытывают большинство людей на пороге старости; знаменует собой завершение предшествующего жизненного пути, а его исход зависит от того, как этот путь пройден
20	Достижение цельности	основывается на подведении итогов своей жизни и осознании ее как единого целого, которое нельзя изменить
21	Интенциональность	(от лат. намерение), проявляется в совершаемых на протяжении жизни выборах средств для достижения целей, которые сам человек может не осознавать

1	2	3
22	Геронтопсихология	отрасль возрастной психологии, изучающая процессы старения и психические проблемы, связанные с этим
23	Деперсонализация	обезличивание, временная утрата человеком психологических и поведенческих особенностей, характеризующих его как личность
24	Возрастной катарсис	очищение, душевное облегчение, наступающее у человека после сильных эмоциональных переживаний (стресса, аффекта)
25	Иррациональная вера	фанатичная убежденность в чем-то или в ком-то, суть которой в подчиненности личному или внеличному иррациональному авторитету
26	Рациональная вера	твердое убеждение, основанное на продуктивности интеллектуальной и эмоциональной активности
27	Деменция	старческое слабоумие, необратимая дезорганизация личности как в интеллектуальном, так и аффективном смысле
28	Социальное старение	выход человека на пенсию, расставание с профессией и занимаемой должностью, сокращение сферы деятельности
29	Социальная смерть	потребность умирающего изолироваться от общества, отдаление себя от живых людей