

УДК 159.99

DOI 10.25688/2223-6872.2020.35.3.9

СИСТЕМНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ПРОБЛЕМАМ ПСИХОЛОГИИ СТАРЕНИЯ В ТРУДАХ Б. Г. АНАНЬЕВА

В. В. Лемиш,

ОмГУ им. Ф. М. Достоевского, Омск,
verlem2004@yandex.ru

В статье осуществлен анализ теоретических идей Б. Г. Ананьева в области психологии старения, разрабатывавшихся в рамках комплексного подхода. Показано, что данная методология позволяет преодолеть существующий разрыв биологических, психологических и социальных подходов в понимании и объяснении специфики феномена старения человека. Представление о человеке как сложной многоуровневой полисистеме, включающей в себя как природные (индивидуальные), так и социальные (личностные и субъектные) свойства, задает не только теоретическое, но и эмпирическое направление изучения характера взаимосвязей между вышеуказанными структурными элементами, интегрирующимися в индивидуальности. Ананьевым было определено направление поиска механизмов, обеспечивающих психологическое долголетие, на всех уровнях организации человека. На уровне индивида эти механизмы связаны с особенностями изменений характера функционирования мозга; в развитии личности ученый подчеркивал важную роль трудовой деятельности и сохранения социальных ролей; на уровне индивидуальности одним из таких механизмов является рефлексия. Опираясь на фундаментальный закон развития — закон гетерохронности, — выявленный на основе структурно-генетического метода, Ананьев теоретически обосновал принципиальную возможность двух различных типов старения — конвергентного и дивергентного. При конвергентном варианте онтогенез определяет развитие личности; при дивергентном — жизненный путь противостоит естественному угасанию организма. Результатом дивергентного развития является не только возможность сохранения личности, но и ее дальнейшее развитие.

Важным вкладом ученого в развитие психологии старения было обоснование использования качественных методов исследования при изучении жизненного пути человека как личности и субъекта, при этом особую роль он отводил биографическому методу, позволяющему реконструировать внутренний мир человека, особенности его самосознания и саморегуляции. Показано, что идеи Ананьева получили эмпирическое подтверждение в исследованиях отечественных и зарубежных психологов.

Ключевые слова: Б. Г. Ананьев; человек; многоуровневая полисистема; комплексный подход; системный подход; психология старения; типы старения; механизмы психологического долголетия; биографический метод.

Для цитаты: Лемиш В. В. Системно-психологический подход к проблемам психологии старения в трудах Б. Г. Ананьева // Системная психология и социология. 2020. № 3 (35). С. 119–129. DOI: 10.25688/2223-6872.2020.35.3.9

Лемиш Вера Васильевна, кандидат психологических наук, доцент. Доцент кафедры социальной работы, педагогики и психологии Омского государственного университета им. Ф. М. Достоевского, Омск, Россия.

E-mail: *verlem2004@yandex.ru*

ORCID: 0000-0001-7165-5248

UDC 159.99

DOI 10.25688/2223-6872.2020.35.3.9

SYSTEM-PSYCHOLOGICAL APPROACH TO THE ISSUES OF PSYCHOLOGY OF AGING IN B. G. ANANYEV'S WORKS

V. V. Lemish,

Dostoevsky OmsSU, Omsk,

verlem2004@yandex.ru

In the article the analysis of Ananyev's theoretical ideas in the field of the psychology of aging having been developed within complex approach has been presented. It is shown that his methodology allows to overcome the difference between biological, psychological and social approach in the understanding and the explaining the specificity of human aging phenomenon. The idea of a human being as a complex multi level polysystem, including natural (individual) as well as social (personal and subjective) qualities, makes the direction of theoretical as well as empirical study of the character of the interaction between above mentioned structural elements integrated in the individuality. Ananyev determined the direction of mechanisms search, providing the psychological longevity on all the levels of human's organisation. On the individual's level these mechanisms are connected with specialities of the brain functioning character changes; in the developing of a personality the scientist stressed the important role of working activity and saving of social roles; on the level of individuality one of these mechanisms is reflection. Taking into consideration the fundamental law of development — the law of heterochronicity, having been revealed on the base of structural-genetical approach, Ananyev proved the principal possibility of different types of aging: convergent and divergent. At convergent variant ontogeny determines the personality development; at divergent variant — a life way resists the natural organism's fading away. The result of divergent development is the possibility of personality's save as well as its further development.

The important contribution of the scientist in the psychology of aging was the proving of qualitative methods of study using when studying the human's life way as a personality and subject, meanwhile he used the biographical method allowing to reconstruct the inside world of a person, the specialities of his identity and self-regulation. It is shown that Ananyev's ideas were empirically proved in the research of domestic and abroad psychologists.

Keywords: B. G. Ananyev; a human; multi level polysystem; complex method; system approach; the psychology of aging; types of aging; mechanisms of psychological longevity; biographical method.

For citation: Lemish V. V. System-psychological approach to the issues of psychology of aging in B. G. Ananyev's works // Systems Psychology and Sociology. 2020. № 3 (35). P. 119–129. DOI: 10.25688/2223-6872.2020.35.3.9

Lemish Vera Vasilievna, PhD in Psychological Sciences, Associate Professor. Associate professor at the Department of Social Work, Pedagogy and Psychology of the Dostoevsky Omsky State University, Omsk, Russia.

E-mail: verlem2004@yandex.ru

ORCID: 0000-0001-7165-5248

Введение

В последние десятилетия появилось много работ, посвященных проблемам старения. Возросший научный интерес к завершающему этапу жизни человека во многом обусловлен современной демографической ситуацией, характеризующейся значительным увеличением доли пожилых и старых людей в структуре общества. Перед социумом встала глобальная задача, связанная с созданием общества для всех возрастов, решение которой основано

на признании полноценности старших поколений. Долгое время доминировавшая медицинская (дефицитарная) модель, рассматривающая старость как болезнь, а старение как процесс инволюции, сменилась на ресурсную (эволюционную) модель, в которой старение понимается как один из этапов развития человека.

Несмотря на смену парадигм и наличие достаточно большого количества научных публикаций в области геронтологии, социальной геронтологии, геронтопсихологии,

они чаще всего носят фрагментарный характер: отражают отдельные аспекты феномена старения человека. Многочисленные биологические, социальные, психологические теории старения существуют изолированно. Иначе говоря, налицо явное противоречие: с одной стороны, учеными признается биосоциодуховная организация человека, с другой — за скобками исследований фактически остаются вопросы, связанные с раскрытием механизмов взаимодействия этих различных уровней (биологического, психологического, социального) на этапе старения.

На наш взгляд, наиболее конструктивной психологической парадигмой, способной разрешить данное противоречие, является целостный подход. История развития целостного подхода в отечественной психологии связана, прежде всего, с именами В. М. Бехтерева, Б. Г. Ананьева, Б. Ф. Ломова.

Необходимость всестороннего изучения человека как важнейшая задача науки впервые была сформулирована В. М. Бехтеревым. Как отмечает Н. А. Логинова, «В. М. Бехтерев сделал первый и весьма значительный шаг по пути комплексного изучения человека. Он создал полидисциплинарные научные учреждения и предпринял колоссальные усилия, чтобы наладить исследовательскую работу в каждом из них» [12: с. 238]. Полидисциплинарный подход при изучении человека (при всей важности и прогрессивности для своего времени) способствовал накоплению данных, но не позволил интегрировать эти знания, что во многом было обусловлено объективным фактором: уровнем развития психологи в конце XIX – начале XX века.

Комплексный подход, разработанный Б. Г. Ананьевым, стал новым этапом развития целостного подхода в изучении человека. Идея целостного подхода, характерная для психологической школы Бехтерева, безусловно, оказала большое влияние на научное мышление создателя комплексного подхода. Дальнейшее развитие целостного подхода в отечественной психологии получило в трудах ученика Ананьева — Б. Ф. Ломова, разработавшего системный подход [13–15].

Проблемы психологии старения стали предметом анализа в работах выдающегося

отечественного психолога Бориса Герасимовича Ананьева (1907–1972). Методология комплексного подхода, основанная на учете многомерности человеческой организации, дает инструмент для разрешения вышеуказанных противоречий, существующих в современной психологии старения.

Гетерохронность как базовый закон развития человека

Согласно Б. Г. Ананьеву, человек является сложной многоуровневой полисистемой, включающей в себя как природные (индивидуальные), так и социальные (личностные и субъектные) свойства (структурные элементы), между которыми существуют сложные взаимосвязи, изменяющиеся в процессе жизни человека. Интеграция всех систем осуществляется в индивидуальности.

При этом развитие природной и социальной сущности человека реализуется по-разному. Развитие природной составляющей протекает в рамках онтогенеза; социальной — в процессе жизненного пути. Эти две линии развития тесно взаимосвязаны. «Фазы жизненного пути накладываются на возрастные стадии онтогенеза, причем в такой степени, что в настоящее время некоторые возрастные стадии обозначаются именно как фазы жизненного пути, например, дошкольное, дошкольное и школьное детство» [2: с. 266]. В равной степени это относится и к последней стадии жизни, которая ассоциирована с выходом на пенсию.

На основе структурно-генетического метода Ананьев выявил фундаментальные законы развития, одним из которых является гетерохронность: «...наступление зрелости человека как индивида (“физическая” зрелость), личности (“гражданская”), субъекта познания (“умственная” зрелость) и труда (“трудоспособность”) во времени не совпадает» [Там же: с. 272]. Причем с возрастом эта разновременность увеличивается, приводя к парадоксу завершения человеческой жизни. «Парадокс этот заключается в том, что во многих случаях те или другие формы человеческого существования прекращаются еще

при жизни человека как индивида, т. е. их умирание наступает раньше, чем физическое одряхление от старости» [Там же: с. 272]. Иначе говоря, развитие человека не определяется лишь онтогенетическими процессами, большую роль играют процессы его социального развития. И чем старше человек, тем больший вклад в развитие вносит жизненный путь. «Эта гетерохронность личностного формирования накладывается на гетерохронность созревания индивида и усиливает общий эффект разновременности основных состояний человека» [Там же: с. 269].

Если с возрастом разновременность развития биологической и социальных подсистем увеличивается, то ситуация в развитии личности и субъекта иная. «В последние десятилетия человеческой жизни гетерохронность состояний личности и субъекта уменьшается, а их взаимозависимость во времени усиливается. Но тем более возрастает дистанция между ними и временными характеристиками человека как индивида» [Там же: с. 273]. Таким образом, в трудах Ананьева была теоретически обоснована принципиальная возможность различных стратегий (способов, типов) старения, которые обусловлены этим соотношением развития биологической и социальных подсистем.

В частности, Ананьев выделил два существенно разных типа развития на этапе старения — конвергентный и дивергентный. При конвергентном варианте развитие личности определяет онтогенез (развитие индивида); при дивергентном — жизненный путь (социальное развитие) противостоит естественному угасанию организма. Результатом дивергентного развития является не только возможность сохранения личности, но и ее дальнейшее развитие (даже на грани смерти) [3].

Данная идея эмпирически подтверждена и развита в исследованиях М. Д. Александровой. Особый интерес представляет пятилетнее лонгитюдное исследование, проведенное в Павловском доме ветеранов науки и образования. В частности, ею было выявлено и описано два типа конвергентного и три типа дивергентного старения среди людей 80–90 лет и старше.

При этом самым распространенным типом старения является вариант дивергентного

развития, характеризующийся телесными проблемами (уровень индивида) и сохранностью познавательной сферы и личности. Он охватывает людей больных (иногда очень больных), но когнитивно и личностно сохраняющих: «у них сохранились способности принимать информацию, логично мыслить, слабо выражена потеря памяти на сегодняшние события, но хорошо сохранилась память на прошлое, особенно профессиональное. У этих людей не произошло изменений в личностных характеристиках — свойствах личности как системы отношений ... к вещам, труду, к идеям, к самому себе. Эти люди способны к диалогу, к самокритике, стремятся помочь нуждающимся, принимают участие в общественной жизни и т. п.» [1: с. 82–83].

Полученные результаты позволили Александровой подойти к понятию «норма старости», эмпирическое обоснование которого требует учета не только уровней старения организма, но и уровней старения психики. При этом, как отметила сама Александрова, «витаукт сказывается, прежде всего, в совокупности свойств личности, а не в отдельных психических процессах» [Там же: с. 85]. Иначе говоря, комплексный подход позволяет подойти к научному обоснованию возрастных границ старости, которые до сих пор являются формальными и фактически учитывают только социальный критерий (выход на пенсию).

В современной зарубежной психологии идея гетерохронности представлена во всевозрастном подходе, один из методологических принципов которого состоит в признании многонаправленности изменений в процессе возрастного развития: «Существует значительная вариативность в направленности изменений, конституирующих онтогенез, даже в пределах одной сферы развития. Кроме того, в течение одного и того же периода развития некоторые системы поведения совершенствуются, а другие регрессируют по уровню функционирования» [4: с. 62].

Таким образом, идея гетерохронности развития, разработанная Ананьевым, позволяет подойти к пониманию сущности изменений, происходящих в старости, особенностей взаимодействия различных уровней организации человека, научно обосновывает

вариативность траекторий старения человека.

Механизмы, обеспечивающие психологическое долголетие

Б. Г. Ананьевым было определено направление поиска механизмов, обеспечивающих психологическое долголетие на всех уровнях организации человека. На уровне индивида эти механизмы связаны с особенностями функционирования мозга. В частности, ученый выделил два контура кортикального регулирования: вертикальный (кортикорегикулярный) и горизонтальный (билатеральный). Изначально вертикальный контур является основным, горизонтальный — дополнительным. Однако в процессе онтогенеза роль последнего возрастает. Именно билатеральные кортикальные связи, их сохранность обеспечивают возможность достаточно высокой работоспособности человека в старости и жизнеспособность в целом. При этом Ананьев подчеркивал социальную детерминацию биофизиологических механизмов. Другими словами, данный ресурс мозговой деятельности является потенциальным, он может стать актуальным при соответствующем образе жизни, социальных условиях, собственной активности человека.

В развитии личности Ананьев подчеркивал важную роль трудовой деятельности и сохранения социальных ролей на завершающем этапе жизни. Он также поставил вопрос о фатальной неизбежности потери социальных ролей с возрастом. Он утверждал, что «статус человека как личности, и комплекс ее ролей, от которых зависит и комплекс личностных свойств, не определяются периодами старения» [2: с. 272]. Ссылаясь на научные данные о долгожителях, подчеркивал необходимость живой связи стареющего человека с современностью. «Связь с современностью влияет на сохранность личности, обеспечивает ее до смерти человека, даже если она наступает и после ста лет жизни» [Там же: с. 273]. Социальная изоляция, напротив, приводит к деперсонализации, лишает человека этих личностных функций.

В современных отечественных и зарубежных исследованиях [20; 21; 23; 28; 29; 32;

35; 37 и др.] показано, что выход на пенсию для многих является фактором риска, поскольку прекращение трудовой деятельности влечет за собой целый ряд негативных последствий: происходит не только снижение материального уровня, но и сужение круга общения, потеря социальных ролей, снижение социального статуса и тесно с этим связанное снижение самооценки; свободное время из-за неструктурированности и незаполненности может стать источником негативных эмоций (скуки, депрессии, чувства одиночества), вырастают риски когнитивной деградации. В связи с этим особой психологической проблемой является подготовка к выходу на пенсию.

На уровне индивидуальности одним из таких механизмов, обеспечивающих психологическое долголетие, является рефлексия. Рефлексию Ананьев рассматривал, как свойство характера, выполняющего функцию саморегулирования и контроля развития. Рефлексивные свойства характера являются наиболее поздними образованиями. Для их формирования необходим жизненный опыт, взаимодействие с различными жизненными ситуациями. «Однако именно эти свойства, хотя и являются наиболее поздними и зависимыми от всех остальных, завершают структуру характера и определяют его целостность» [2: с. 262].

В современных теоретических и эмпирических исследованиях подтверждено, что рефлексивные навыки являются важным фактором успешной социально-психологической адаптации пожилых людей. Осмысление своего жизненного опыта способствует нахождению смысла жизни, принятию своего возраста, достижению эго-идентичности, раскрытию собственных ресурсов, использованию их для постановки новых целей, творческой самореализации. На основе полученных данных разрабатываются программы психологической поддержки пожилых людей [5; 16; 18; 27].

Таким образом, идея многоуровневой организации человека позволяет не только вести научно обоснованный поиск механизмов, обеспечивающих психологическое долголетие, но и на этой основе разрабатывать эффективные программы психологической поддержки пожилых людей, ориентированные на раскрытие их внутренних ресурсов.

Взаимосвязь интеллекта и личности как фактор, противостоящий инволюционным процессам

В своих работах Б. Г. Ананьев обосновал идею единой структуры интеллекта и личности [2: с. 357]. Он подчеркивал глубокие связи между ними: активность умственной деятельности зависит от мотивационных образований (потребностей, познавательных интересов, уровня притязаний и т. п.); в свою очередь, особенности личности во многом обусловлены общим развитием интеллекта, опытом познания мира, степенью объективности отражения окружающей действительности. Это во многом объясняет влияние образования не только на когнитивную сохранность, но и продолжительность жизни в целом. «Развитие интеллекта и личности, способность к обучению, постоянному самообразованию взрослого человека — огромная сила, противостоящая инволюционным процессам» [Там же: с. 362]. Подтверждением данного положения может служить и вышеупомянутое исследование М. Д. Александровой, в котором принимали участие люди, всю жизнь занимавшиеся интеллектуальной деятельностью.

Взаимосвязь когнитивной сохранности и личностных особенностей фактически является постоянным лейтмотивом в современных исследованиях успешного старения. Эмпирические исследования, в том числе лонгитюдные, свидетельствуют о том, что уровень интеллектуальных функций в поздней взрослости тесно связан с активностью человека, его образом жизни [6; 7; 19; 22; 24–26; 30; 33; 34; 38; 39].

Таким образом, идея Ананьева о глубокой связи интеллекта и личности получила эмпирическое подтверждение в многочисленных отечественных и зарубежных исследованиях.

Потенциал качественных методов в исследовании психологии старения

Важным вкладом ученого в изучение психологии старения было обоснование использования качественных методов исследования (наблюдения, самонаблюдения, анализа

продуктов деятельности, биографического метода) при изучении жизненного пути человека как личности и субъекта. При всей важности и активном использовании статистических (количественных) методов для выявления наличия и характера взаимосвязей внутри многоуровневой полисистемы «человек» Б. Г. Ананьев видел в качественных методах большой исследовательский потенциал, особо подчеркивал роль биографического метода.

В современной психологии старения есть понимание того, что сущность последнего этапа жизни может быть понята лишь в контексте всего жизненного пути [8; 9; 31]. (Более того, и специфика других возрастов в связи с рассмотрением всего жизненного пути становится яснее.) Однако даже формально самые продолжительные лонгитюдные исследования, в рамках которых проводились количественные измерения различных психических функций, не охватывают весь жизненный путь человека — жизнь от рождения до смерти. Безусловное достоинство биографического метода состоит в том, что он позволяет не только восстановить событийную канву, но и реконструировать внутренний мир человека, особенности «самосознания как субъективной программы личности и ее саморегуляции» [2: с. 304].

Особый исследовательский интерес в этом плане, с нашей точки зрения, представляют работы психологов, включающие рефлексивный анализ собственного старения [6; 10; 11; 36], а также анализ личных дневников различных людей, позволяющий выявить не только индивидуальные модели (стратегии) осмысления, переживания собственного старения, но и влияние социокультурного контекста на содержание этих моделей [17].

Следует отметить, что, к сожалению, потенциал качественных методов при исследовании старения современной психологией используется не в полной мере.

Выводы

1. Выявленный Б. Г. Ананьевым закон гетерохронности развития позволяет подойти к научному обоснованию вариативности

траекторий старения человека. Эта вариативность обусловлена особенностями взаимодействия различных уровней организации человека: с возрастом разновременность развития биологической и социальных подсистем увеличивается (причем чем старше человек, тем больший вклад в развитие вносит жизненный путь). В то же время внутри социальной системы гетерохронность развития личности и субъекта не только уменьшается, но и усиливается их взаимозависимость.

2. Ананьев выделил два принципиально разных типа развития на этапе старения — конвергентный и дивергентный. При конвергентном варианте развития онтогенез (развитие индивида) определяет развитие личности; при дивергентном — жизненный путь (социальное развитие) противостоит естественному угасанию организма. Результатом дивергентного развития является не только возможность сохранения личности, но и ее дальнейшее развитие (даже на грани смерти).

3. Ананьевым было определено направление поиска механизмов, обеспечивающих психологическое долголетие на всех уровнях организации человека. На уровне индивида эти механизмы связаны с особенностями функционирования мозга, имеющими социальную детерминацию; на уровне личности — с продолжением трудовой деятельности и сохранением социальных ролей; на уровне индивидуальности — с рефлексией, выполняющей функцию саморегулирования и контроля развития.

4. Ананьев научно обосновал идею тесной взаимосвязи интеллекта и личности: активность умственной деятельности зависит от мотивационных образований (потребностей, познавательных интересов, уровня притязаний и т. п.); в свою очередь, особенности личности во многом обусловлены общим развитием интеллекта, опытом познания мира, степенью объективности отражения окружающей действительности. Это во многом объясняет влияние образования не только на когнитивную сохранность, но и продолжительность жизни в целом. Идея Ананьева о глубокой связи интеллекта и личности получила эмпирическое подтверждение в многочисленных отечественных и зарубежных исследованиях.

5. Важным вкладом ученого в изучение психологии старения было обоснование использования качественных методов исследования. Если количественные (статистические) методы являются инструментом для выявления наличия и характера взаимосвязей внутри многоуровневой полисистемы «человек», то качественные методы позволяют реконструировать внутренний мир человека. Данный потенциал качественных методов при исследовании старения современной психологией используется не в полной мере.

Заключение

Научный интерес к проблемам старения обусловлен демографическими процессами, связанными со значительным увеличением доли старших поколений в структуре общества. В отечественной и зарубежной психологии активно исследуются различные аспекты старения. Вместе с тем для современной психологии старения характерно противоречие: с одной стороны, учеными признается сложная биосоциодуховная организация человека, с другой — вопросы, связанные с раскрытием механизмов взаимодействия различных уровней на этапе старения, остаются открытым.

На наш взгляд, наиболее конструктивной психологической парадигмой, способной разрешить данное противоречие, является целостный подход, история развития которого в отечественной психологии связана, прежде всего, с именами В. М. Бехтерева, Б. Г. Ананьева, Б. Ф. Ломова.

Старение человека стало предметом анализа именно в работах Б. Г. Ананьева. Проблемы психологии старения ученый рассматривал в контексте разработанного им комплексного подхода. В основе научных взглядов Ананьева лежат представления о целостной организации и сущности природы человека. Открытие закона гетерохронности развития позволило ученому научно обосновать вариативность траекторий старения человека; определить направления поиска механизмов, обеспечивающих психологическое долголетие

на различных уровнях организации человека: на уровне индивида, личности и индивидуальности. Идея о взаимосвязи интеллекта и личности как фактора, противостоящего инволюционным процессам, получила убедительное эмпирическое подтверждение.

Теоретическая модель многоуровневой организации человека позволяет научно осмысливать сложные процессы старения, а также разрабатывать на ее основе программы психологической поддержки пожилых

людей, ориентированные на раскрытие их внутренних ресурсов.

Таким образом, методологические подходы к феномену старения, заложенные в трудах Б. Г. Ананьева, не только не потеряли своей актуальности, но требуют дальнейшего развития. Несмотря на то что научная деятельность Ананьева оборвалась почти полвека назад, идеи, сформулированные ученым, до сих пор обладают прогностическим потенциалом.

Литература

1. **Александрова М. Д.** Старение человека и его индивидуальные проявления // Вестник СПбГУ. 2014. Сер. 16. Вып. 2. С. 81–86.
2. **Ананьев Б. Г.** О проблемах современного человекознания. М.: Наука, 1977. 380 с.
3. **Ананьев Б. Г.** Человек как предмет познания. 3-е изд. СПб.: Питер, 2010. 282 с.
4. **Балтес П. Б.** Всевозрастной подход в психологии развития: исследование динамики подъемов и спадов на протяжении жизни // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 60–78.
5. **Завьялова И. Ю.** Актуализация навыков рефлексии в программе психологической поддержки [Электронный ресурс] // Мир науки: интернет-журнал. 2016. Т. 4. № 3. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/07PSMN316.pdf> (дата обращения: 16.08.2020).
6. **Голдберг Э.** Парадокс мудрости. Научное опровержение «старческого слабоумия». М.: Поколение, 2007. 384 с.
7. **Захарова И. А.** Компенсаторный потенциал при нормальном и патологическом старении // Системная психология и социология. 2013. № 7. С. 65–74.
8. **Коржова Е. Ю., Лемин В. В.** Взаимодействие с жизненными ситуациями и геронтокультура [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2014. № 7 (35). С. 10. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 08.07.2020).
9. **Коржова Е. Ю., Веревкина А. Б.** Становление психологии жизненного пути личности: западный и отечественный подходы // Системная психология и социология. 2019. № 3 (31). С. 18–25. DOI: 10.25688/2223-6872.2019.31.3.02
10. **Лемин В. В.** Геронтокультура: опыт рефлексивного анализа // Вестник Бурятского государственного университета. Вып.: Психология, социальная работа. 2014. № 5. С. 55–59.
11. **Ле Шан Э.** Когда ваш возраст сводит вас с ума. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. 288 с.
12. **Логинова Н. А.** Опыт человекознания: История комплексного подхода в психологических школах В. М. Бехтерева и Б. Г. Ананьева. СПб.: Изд-во С.-Петербурга, ун-та, 2005. 285 с.
13. **Ломов Б. Ф.** О системном подходе в психологии // Вопросы психологии. 1975. Т. 21. № 2. С. 31–45.
14. **Ломов Б. Ф.** Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984. 444 с.
15. **Ломов Б. Ф.** Избранные психологические труды. 3-е изд. М.: Изд-во Моск. психолого-социального ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2011. 423 с.
16. **Мищик Л. П.** Рефлексия как составляющая творческой самореализации личности в период поздней зрелости // Психология обучения. 2014. № 8. С. 51–59.
17. **Савкина И. Л.** «А старость вот она, рядом»: репрезентации старости и старения в дневниках советского времени // Шаги / Steps. 2019. Т. 5. № 2. С. 188–210. DOI: 10.22394/2412-9410-2019-5-2-188-210
18. **Стрижицкая О. Ю.** Психология позитивного старения: условия, факторы и социальные эффекты геротрансцендентности: дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 2018. 263 с.
19. **Стрижицкая О. Ю., Даведюк Е. П.** Индивидуально-психологические особенности когнитивных процессов и психологические ресурсы в пожилом возрасте // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. 2013. № 2. С. 86–93.
20. **Тумакова С. Ю.** Критерии завершенности посттрудоустройственной адаптации пенсионеров // Социально-гуманитарные знания. 2018. № 6. С. 301–306.

21. **Фирсова Н. Г.** Особенности самооценки людей пожилого возраста после выхода на пенсию // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. 2012. № 24 (143). С. 218–225.
22. **Холодная М. А.** Своеобразие уровневых, структурных и стилевых характеристик интеллекта в пожилом возрасте / М. А. Холодная и др. // Психология зрелости и старения. 1998. № 2. С. 5–14.
23. **Чуйкова Т. С., Полькина Т. М.** Изучение социальных репрезентаций, связанных с выходом на пенсию: кросс-культурное исследование // Социальная психология и общество. 2012. № 3. С. 89–102.
24. **Шай К. У.** Интеллектуальное развитие взрослых // Психологический журнал. 1998. Т. 19. № 6. С. 78–88.
25. **Шаповаленко И. В., Обухова О. Б.** Факторы вариативности когнитивных функций в средней и поздней зрелости // Психология зрелости и старения. 2008. № 4 (44). С. 42–61.
26. **Brewster P. W. H.** Life experience and demographic influences on cognitive function in older adults / P. W. H. Brewster et al. // *Neuropsychology*. 2014. Vol. 28. № 6. P. 846–858.
27. **Carstensen L. L., Hartel C. R.** When I'm 64. Washington: National Academies Press, 2006. 268 p.
28. **Chopik W. J., O'Brien E.** Happy you, healthy me? Having a happy partner is independently associated with better health in oneself // *Health Psychology*. 2017. Vol. 36. № 1. P. 21–30.
29. **Fisher Gw. G.** Mental work demands, retirement, and longitudinal trajectories of cognitive functioning / Gw. G. Fisher et al. // *Journal of Occupational Health Psychology*. 2014. Vol. 19. № 2. P. 231–242.
30. **Gerstorf D.** Secular changes in late-life cognition and well-being: towards a long bright future with a short brisk ending? / D. Gerstorf et al. // *Psychology and Aging*. 2015. Vol. 30. № 2. P. 301–310.
31. **Hurlock E. B.** Developmental psychology a life-span approach. New Delhi: Tata Mcgraw Hill Publishing, 2016. 477 p.
32. **James J. B., Matz-Costa Ch., Smyer M. A.** Retirement Security: it's not just about the money // *American Psychologist*. 2016. Vol. 71. № 4. P. 334–344.
33. **Lachman M. E., Agrigoroaei S.** Promoting functional health in midlife and old age: long-term protective effects of control beliefs, social support, and physical exercise // *Memory & Cognition*. 2012. Vol. 40. № 2. P. 287–296. DOI: 10.3758/s13421-011-0140-x.
34. **Lenahan M. E.** Sending your grandparents to university increases cognitive reserve: the tasmanian healthy brain project / M. E. Lenahan et al. // *Neuropsychology*. 2016. Vol. 30. № 5. P. 525–531.
35. **LeRoy A. S.** Loneliness predicts self-reported cold symptoms after a viral challenge / A. S. LeRoy et al. // *Health Psychology*. 2017. Vol. 36. № 5. P. 512–520.
36. **Phillips J. E.** Key concepts in social gerontology / J. E. Phillips et al. SAGE, 2010. 249 p.
37. **Pietromonaco P. R., Collins N. L.** Interpersonal mechanisms linking close relationships to health // *American Psychologist*. 2017. Vol. 72. № 6. P. 531–542.
38. **Waiyavutti Ch., Johnson W., Deary I. J.** Do personality scale items function differently in people with high and low IQ // *Psychological Assessment*. 2012. Vol. 24. № 3. P. 545–555.
39. **Zahodne L. B., Stern Y., Manly J. J.** Differing effects of education on cognitive decline in diverse elders with low versus high educational attainment // *Neuropsychology*. 2015. Vol. 29. № 4. P. 649–657.

References

1. **Alexandrova M. D.** Starenie cheloveka i ego individual`ny`e proyavleniya [Aging and its individual manifestations] // *Vestnik SPbSU [Bulletin of St. Petersburg University]*. 2014. Seria 16. № 2. P. 81–86.
2. **Ananyev B. G.** O problemax sovremennogo chelovekoznaniya [About the issues of modern human knowledge]. M.: Nauka, 380 p.
3. **Ananyev B. G.** Chelovek kak predmet poznaniya [A man as an object of knowledge]. 3rd ed. St. Petersburg: Peter, 2010. 282 p.
4. **Baltes P. B.** Vsevozrastnoj podxod v psixologii razvitiya: issledovanie dinamiki pod`emov i spadov na protyazhenii zhizni [The all-age approach in the psychology of development: a study of the dynamics of ups and downs throughout life] // *Psixologicheskij Zhurnal [Psychological Journal]*. 1994. Vol. 15. № 1. P. 60–78.
5. **Zavialova I. Y.** Aktualizaciya navy`kov refleksii v programme psixologicheskoy podderzhki [The reflection skills development by means of psychological support program] [E`lektronny`j resurs] // *Internet-Zhurnal «Mir Nauki» [Online Journal «World of Science»]*. 2016. Т. 4. № 3. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/07PSMN316.pdf> (accessed: 16.08.2020).

6. **Goldberg E.** Paradoks mudrosti. Nauchnoe oproverzhenie «starcheskogo slaboumiya» [The wisdom paradox. How your mind can grow stronger as your brain grows older]. Moscow: Generation, 2007. 384 p.
7. **Zakharova I.** A Kompensatorny`j potencial pri normal`nom i patologicheskom starenii [Compensatory Potential in Normal and Pathological Aging] // Sistemnaya Psixologiya i Sociologiya [Systems psychology and sociology]. 2013. № 7. P. 65–74.
8. **Korzhovala E. Yu., Lemish V. V.** Vzaimodejstvie s zhiznenny`mi situacijami i gerontokul`tura [Man`s interaction with real-life situations and cultural gerontology] // Psixologicheskie issledovaniya [Psychological studies]. 2014. Vol. 7 № 35. P. 10. URL: <http://psystudy.ru> (accessed: 08.07.2020).
9. **Korjova E. Yu., Verevkinina A. B.** Stanovlenie psixologii zhiznennogo puti lichnosti: zapadny`j i otechestvenny`j podxody` [Formation of the individual`s life path psychology: western and russian approaches] // Sistemnaya Psixologiya i Sociologiya [Systems psychology and sociology]. 2019. № 3 (31). P. 18–25. DOI: 10.25688/2223-6872.2019.31.3.02
10. **Lemish V. V.** Gerontokul`tura: opy`t reflektivnogo analiza [Gerontology culture: the experience of reflexive analysis] // Vestnik Buryatskogo Gosudarstvennogo Universiteta. Seria: Psixologiya, Social`naya Rabota [Bulletin of Buryat State University. Issue: Psychology, Social Work]. 2014. № 5. P. 55–59.
11. **Le Shan E.** Kogda vash vozrast svodit vas s uma [When your age drives you crazy]. St. Petersburg: Prime-EUROZNAK, 2009. 288 p.
12. **Loginova N. A.** Opy`t chelovekoznanija: Istoriya kompleksnogo podxoda v psixologicheskix shkoxax V. M. Bextereva i B. G. Anan`eva [The experience of human knowledge: The history of an integrated approach in psychological schools of V. M. Bekhterev and B. G. Ananyev]. St. Petersburg: The Publishing house of St. Petersburg university, 2005. 285 p.
13. **Lomov B. F.** O sistemnom podxode v psixologii [On the systems approach in psychology] // Voprosy` Psixologii [Questions of Psychology]. 1975. Vol. 21. № 2. P. 31–45.
14. **Lomov B. F.** Metodologicheskie i teoreticheskie problemy` psixologii [Methodological and theoretical problems of psychology]. Moscow: The Publishing house «Science», 1984. 444 p.
15. **Lomov B. F.** Izbranny`e psixologicheskie trudy` [Selected psychological works]. 3rd ed. Moscow: The Publishing House of Moscow psychological and social Institute; Voronezh: MODE`K, 2011. 423p.
16. **Mishchikha L. P.** Refleksiya kak sostavlyayushhaya tvorcheskoj samorealizacii lichnosti v period pozdnej vzroslosti [Reflection as a component of self-realization of the person in late adulthood] // Psixologiya Obucheniya [Psychology of Education]. 2014. № 8. P. 51–59.
17. **Savkina I. L.** «A starost` vot ona, ryadom»: reprezentacii starosti i stareniya v dnevnikax sovetskogo vremeni [«And old age is here, nearby»: representations of old age and aging in diaries of the soviet era] // Shagi [Steps]. T. 5. № 2. 2019. P. 188–210. DOI: 10.22394/2412-9410-2019-5-2-188-210
18. **Strizhitskaya O. Yu.** Psixologiya pozitivnogo stareniya: usloviya, faktory` i social`ny`e e`ffekty` gerotranscendentnosti [The psychology of positive aging: conditions, factors and social effects of gerotranscendence: dis. ... Dr. in Psychology Sciences]. St. Petersburg, 2018. 263 p.
19. **Strizhitskaya O. Yu., Davydyuk E. P.** Individual`no-psixologicheskie osobennosti kognitivny`x processov i psixologicheskie resursy` v pozhilom vozraste [Individual psychological characteristics of cognitive processes and psychological resources in old age] // Vestnik Sankt-Peterburgskogo Universiteta [Bulletin of St. Petersburg University. Seria 12. Psychology. Sociology. Pedagogy]. 2013. № 2. P. 86–93.
20. **Tumakova S. Y.** Kriterii zavershennosti posttrudovoj adaptacii pensionerov [Criteria of completeness of pensioners` postworking adaptation] // Social`no-Gumanitarny`e Znaniya [Social and Humanitarian Knowledge]. 2018. № 6. P. 301–306.
21. **Firsova N. G.** Osobennosti samoocenki lyudej pozhilogo vozrasta posle vy`xoda na pensiyu [The Features of self-assessment of elderly people after retirement] // Nauchny`e Vedomosti Belgorodskogo Gosudarstvennogo Universiteta. Seriya: Gumanitarny`e Nauki [Scientific Bulletin of Belgorod State University. Seria: Humanities of Science]. 2012. № 24 (143). P. 218–225.
22. **Kholodnaya M. A., Man`kovskii N. B., Bachinskaya N. Yu. and others.** Svoeobrazie urovnevny`x, strukturny`x i stilevy`x karakteristik intellekta v pozhilom vozraste [The originality of level, structural and style characteristics of intelligence in old age] // Psixologiya Zrelosti i Stareniya [Psychology of Maturity and Aging]. 1998. № 2. P. 5–14.
23. **Chuykova T. S., Polkina T. M.** Izuchenie social`ny`x reprezentacij, svyazanny`x s vy`xodom na pensiyu: kross-kul`turnoe issledovanie [Social Representations of Retirement: Cross-Cultural Comparison] // Social`naya Psixologiya i Obshhestvo [Social Psychology and Society]. 2012. № 3. P. 89–102.

24. **Shai K. U.** Intellektual'noe razvitiye vzrosly'x [Intellectual development of adults] // *Psixologicheskij Zhurnal* [Psychological Journal]. Vol.19. № 6. 1998. P.78–88.
25. **Shapovalenko I. V., Obukhova O. B.** Faktory' variativnosti kognitivny'x funkciy v srednej i pozdnej vzroslosti [The factors of variability of cognitive functions in middle and late adulthood] // *Psixologiya Zrelosti i Stareniya* [Psychology of maturity and aging]. 2008. № 4 (44). P. 42–61.
26. **Brewster P. W. H.** Life experience and demographic influences on cognitive function in older adults / P. W. H. Brewster et al. // *Neuropsychology*. 2014. Vol. 28. № 6. P. 846–858.
27. **Carstensen L. L., Hartel C. R.** When I'm 64. Washington: National Academies Press, 2006. 268 p.
28. **Chopik W. J., O'Brien E.** Happy you, healthy me? Having a happy partner is independently associated with better health in oneself // *Health Psychology*. 2017. Vol. 36. № 1. P. 21–30.
29. **Fisher Gw. G.** Mental work demands, retirement, and longitudinal trajectories of cognitive functioning / Gw. G. Fisher et al. // *Journal of Occupational Health Psychology*. 2014. Vol. 19. № 2. P. 231–242.
30. **Gerstorf D.** Secular changes in late-life cognition and well-being: towards a long bright future with a short brisk ending? / D. Gerstorf et al. // *Psychology and Aging*. 2015. Vol. 30. № 2. P. 301–310.
31. **Hurlock E. B.** Developmental psychology a life-span approach. New Delhi: Tata Mcgraw Hill Publishing, 2016. 477 p.
32. **James J. B., Matz-Costa Ch., Smyer M. A.** Retirement Security: it's not just about the money // *American Psychologist*. 2016. Vol. 71. № 4. P. 334–344.
33. **Lachman M. E., Agrigoroaei S.** Promoting functional health in midlife and old age: long-term protective effects of control beliefs, social support, and physical exercise // *Memory & Cognition*. 2012. Vol. 40. № 2. P. 287–296. DOI: 10.3758/s13421-011-0140-x.
34. **Lenahan M. E.** Sending your grandparents to university increases cognitive reserve: the tasmanian healthy brain project / M. E. Lenahan et al. // *Neuropsychology*. 2016. Vol. 30. № 5. P. 525–531.
35. **LeRoy A. S.** Loneliness predicts self-reported cold symptoms after a viral challenge / A. S. LeRoy et al. // *Health Psychology*. 2017. Vol. 36. № 5. P. 512–520.
36. **Phillips J. E.** Key concepts in social gerontology / J. E. Phillips et al. SAGE, 2010. 249 p.
37. **Pietromonaco P. R., Collins N. L.** Interpersonal mechanisms linking close relationships to health // *American Psychologist*. 2017. Vol. 72. № 6. P. 531–542.
38. **Waiyavutti Ch., Johnson W., Deary I. J.** Do personality scale items function differently in people with high and low IQ // *Psychological Assessment*. 2012. Vol. 24. № 3. P. 545–555.
39. **Zahodne L. B., Stern Y., Manly J. J.** Differing effects of education on cognitive decline in diverse elders with low versus high educational attainment // *Neuropsychology*. 2015. Vol. 29. № 4. P. 649–657.