

Макартурское исследование успешного старения: на пути к новой геронтологии (реферативный обзор книги Rowe J.W., Kahn R.L. «Successful Aging»)

Шаповаленко И.В.,

кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой возрастной психологии имени профессора
Л.Ф. Обуховой факультета «Психология образования», ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия,
irin_vlad@mail.ru

В российской научной литературе практически отсутствуют сколько-нибудь развернутые публикации материалов Макартурского исследования старения, результаты которого стали основой для разработки нового направления в геронтологии — «успешного», «благополучного» старения. Понятие «успешное старение» обосновано эмпирическими данными в работах Д.В. Роуи, Р.Л. Кана. В данной статье описаны организация Макартурского исследования старения и использованные методы; приведена логика обоснования категории «успешное старение»; на основе эмпирических данных показан вклад личности и общества в решение задачи успешного старения.

Ключевые слова: обычное старение, успешное старение, мифы о старости, образ старости, геронтология.

Для цитаты:

Шаповаленко И.В. Макартурское исследование успешного старения: на пути к новой геронтологии [Электронный ресурс]: Реферативный обзор книги Rowe J.W., Kahn R.L. «Successful Aging» // Современная зарубежная психология. 2017. Т. 6. № 3. С. 13—21. doi: 10.17759/jmfp.2017060302

For citation:

Shapovalenko I.V. MacArthur study of successful aging: on the way to a new gerontology [Elektronnyi resurs]: Abstract review of the book Rowe J.W., Kahn R.L. «Successful Aging». *Journal of Modern Foreign Psychology*, 2017, vol. 6, no. 3, pp. 13—21. doi: 10.17759/jmfp.2017060302 (In Russ.; abstr. in Engl.).

Понятие «успешное старение», категоризированное в работах Д.В. Роуи, Р.Л. Кана, считается одним из наиболее значимых для формирования позитивного образа старения и старости [1; 2]. Модель, концепция, эмпирические данные «успешного старения» вдохновили исследователей как на разработку близких по содержанию терминов («здоровое», «позитивное», «активное», «продуктивное», «эффективное» старение), так и на критические размышления, актуальные вплоть до сегодняшнего дня [16; 17; 19; 20].

Основой для введения и разработки нового направления в геронтологии — «успешного», «благополучного» старения — стало исследование, организованное Фондом Джона Д. и Кэтрин Т. МакАртуров в 80-е г. XX в. [18].

За прошедшие с тех пор около трех десятилетий в мировой и российской гуманитарной науке проделана большая работа по преодолению ограниченного биологизаторского представления о старости как возрасте инволюции и потерь. При исследовании геронтопсихологических проблем активно используются понятия «качество жизни», «удовлетворенность жизнью», «субъективное благополучие», которые связываются не только с уровнем здоровья пожилых людей, но и с многочисленными психологическими характеристиками, такими как смысло-жизненные ориентации, социальная активность, особенности эмоциональной сферы и временной перспективы [8; 9; 10; 12]; обосновывается необходимость рассмотрения содержания старости в контексте анализа целостного жизненного пути [6]. Анализируется внутренняя позиция личности

в период кризиса пожилого возраста и роль самоотношения и самодетерминации в ее формировании [7]; копинг-ресурсы и ресурсность социальной поддержки в период поздней взрослости [13]. Рассматривается возрастная динамика интеллектуальной сферы [14]. Большое внимание уделяется специфике социо-культурного пространства старости [15], особенностям образовательных подходов в разрешении проблем позднего возраста [3]. Отдельный интерес представляют отношение к пожилым людям со стороны представителей других поколений [5; 11], преодоление геронтофобных и эйджистских установок, по-прежнему встречающихся не только в обыденном, но и в научном сознании [4].

Однако истоки новой геронтологии в российской научной литературе освещены недостаточно; практически отсутствуют сколько-нибудь развернутые публикации материалов Макартурского исследования старения. Восполнить этот пробел предлагается в данной статье, представляющей собой реферативный обзор книги «Успешное старение», написанной американскими авторами Джоном Роуи и Робертом Каном и опубликованной в 1998 г.

Предпосылки исследования. В течение 1970-х и в начале 1980-х гг. вырос интерес к геронтологии (науке о старении) и гериатрии (вопросам здравоохранения пожилых людей), который подпитывался признанием факта беспрецедентного старения населения Америки и последствий этого явления — экономических, социальных, медицинских. Тем не менее, дальнейшее развитие геронтологии замедлилось в середине 1980-х гг.,

что связывали с недостаточностью концептуальной проработки проблемы старения. В существовавших на тот момент работах делался акцент на проблемах хронологического возраста, болезней и инвалидизации, а положительные аспекты старения оставались вне рассмотрения. Именно в этом контексте родилось Макартурское исследование.

Организация исследования. В 1984 г. Фонд Макартуров собрал группу ученых разных специальностей, имеющих отношение к проблемам старения, для разработки концептуальной основы «новой геронтологии». Междисциплинарная группа включала 16 ученых из областей биологии, нейробиологии, нейропсихологии, эпидемиологии, социологии, генетики, психологии, неврологии, физиологии и гериатрической медицины. Макартурское исследование стало последовательным набором десятков отдельных исследовательских проектов.

Исследователи осознавали принятый наукой и обществом исторически негативный взгляд на старение как серьезное препятствие.

Основной замысел исследования состоял в том, чтобы выйти за рамки ограниченного взгляда с позиции хронологического возраста, установить факторы (генетические, биомедицинские, поведенческие, социальные), ответственные за сохранение и даже повышение способности людей функционировать в позднем возрасте, обобщить знания, необходимые для улучшения физических и умственных способностей пожилых американцев, и выработать рекомендации для социальной политики и отдельных граждан.

Фонд Макартуров вложил в исследование более 10 миллионов долларов. Были организованы исследовательские проекты нескольких видов, в числе которых:

- лонгитюдное изучение (на протяжении 8 лет) более 1000 высокоэффективных пожилых людей, чтобы определить факторы, которые предсказывают успешное физическое и психическое старение;
- углубленные исследования сотен пар шведских близнецов для определения роли генетического фактора и фактора образа жизни для старения;
- анкетирование пожилых людей;
- исследования старения мозга у людей и животных¹.

В течение десяти лет группа ученых встречалась с интервалом в 2—3 месяца, чтобы продолжать концептуальные и методологические обсуждения, получать обновления по отдельным исследовательским проектам и анализировать данные исследований. Центральная тема — «успешное старение», возможность эффективного функционирования в позднем возрасте — рассматривалась в самых разных аспектах.

Уход с позиции рассмотрения старости как болезни и утверждение позитивной концепции успешного старения был обозначен в журнале «Science» в 1987 году.

Девиз рассматриваемой книги Д. Роу и Р. Кана «Успешное старение» — вперед к «новой геронтологии». Она обобщает полученные результаты научного исследования по следующим вопросам:

- Что означает успешное старение?
- Что может сделать каждый из нас, чтобы добиться успеха в этой самой важной жизненной задаче?
- Какие изменения в американском обществе позволят большему количеству мужчин и женщин стареть успешно?

Во введении «**Старение в Америке — новая продолжительность жизни**» приводится ряд интересных фактов, призванных продемонстрировать изменившиеся черты старения как общественного феномена.

• Считается, что за 4,5 тысячи лет (от Бронзового века до 1900 года), продолжительность жизни увеличилась на 27 лет, а за короткий период с 1900 до 1990 года увеличивалась еще, по крайней мере, на столько же.

• Рост числа пожилых людей (старше 65 лет) в структуре населения представляет, возможно, наиболее разительную перемену в американском обществе в XX в. Прогнозируется дальнейшее «поседение» Америки в XXI в.

• Обсуждается предел продолжительности человеческой жизни — каков он, задан ли? Ряд ученых полагают, что существование фиксированного предела продолжительности жизни маловероятно. Предсказания статистиков и математических демографов более консервативны; они сосредотачиваются не на максимально возможном возрасте, а на среднем возрасте смерти. Они полагают, что средняя ожидаемая продолжительность жизни в Соединенных Штатах (на момент публикации книги — примерно 76 лет) достигнет к 2050 г. 83 лет, и что верхний предел средней ожидаемой продолжительности человеческой жизни практически ненамного больше.

• Видный геронтолог Б. Ньюгартен (Bernice Neugarten) предложила разделить людей старшего возраста на две группы: «молодые старые» (в возрасте 65—74 лет, обычно хорошо «функциональные») и «старые старые» (старше 75 лет, с большей вероятностью нуждающиеся в посторонней помощи). Группа «старые старые» как раз является наиболее быстро растущей в структуре стареющего населения. Из всех людей старше 65 лет в США в 1900 г. только 4% были старше 85 лет; в 1990 г. эта группа увеличилась до 10% и продолжает расширяться.

• Другое существенное изменение в пожилом населении — численное превосходство женщин. Для женщин в возрасте 65 лет прогнозируется в среднем еще 19 лет жизни — по сравнению с 15 годами для пожилых мужчин того же возраста. Среди 85—летних на пятерых женщин приходится двое мужчин.

• Современные пожилые люди имеют ряд важных отличий по сравнению с прежними пожилыми: более высокое образование, лучший доступ к здравоохране-

¹ К сожалению, исследовательские методы не описаны в книге подробнее, а лишь перечислены.

нию, большую финансовую обеспеченность и более комфортные бытовые условия.

В главе 1 «Разоблачение мифов о старости» проводится противопоставление мифов о старости и научных фактов. Всего анализируется 6 мифов о старении и старости («Myths of Aging»).

Миф 1. «Быть старым означает быть больным».

Выделяют две позиции по вопросу о том, как связаны между собой увеличившаяся продолжительность жизни и состояние здоровья стареющего населения. Оптимистическая теория (теория «сжатия» заболеваемости) предсказывает сокращение заболеваемости несмертельными (не остро-летальными) болезнями (такими как артрит, деменция, ухудшение слуха, диабет, гипертония и т. п.), продленную активную жизнь и отложенную нетрудоспособность для пожилых людей. Оппозиционная теория пессимистична: население будет «стареть длительно» и болеть.

Данные Макартурского исследования поддерживают оптимистическую теорию: приводятся свидетельства существенного сокращения распространенности многих заболеваний, а также данные об уменьшении среднего количества нарушений, который имеет пожилой человек.

Подчеркивается следующий аспект: важен не сам факт наличия или отсутствия заболеваний; существенно то, как физическое состояние человека влияет на его способность быть независимым, обеспечить себе личный уход. Например, если речь идет о мужчине 75 лет, имеющем гипертонию, диабет, сердечный приступ в прошлом, сама по себе эта информация недостаточна: этот человек в равной степени может принимать участие в работе Верховного суда США или же находиться в доме престарелых. Нетрудоспособность пожилых людей складывается под влиянием ряда факторов: воздействия болезни или, чаще всего, многих болезней сразу; образа жизни, упражнений и диеты; биологических изменений.

Другой момент — субъективное восприятие состояния здоровья. Исследование показало, что большинство пожилых людей довольно позитивно оценивают собственное здоровье. В основном исследовании пожилых людей попросили оценить свое здоровье по шкале со следующими градациями: отличное, очень хорошее, хорошее, терпимое, плохое. В 1994 г. 39% людей старше 65 лет рассматривали свое здоровье как очень хорошее или отличное, в то время как только для 29% людей их здоровье было терпимое или плохое. Даже среди людей старше 85 лет 31% считали, что их здоровье очень хорошее или отличное, в то время как 36% считали свое здоровье слабым. В целом данные показывают, что пожилые люди воспринимают себя достаточно здоровыми (даже перед лицом реальных физических проблем).

Миф 2. «Невозможно старого пса научить новым трюкам». Речь идет о значительном возрастном снижении интеллекта и потере обучаемости.

Относительно снижения в области интеллектуального функционирования в старости: итоги исследова-

ния фонда Макартуров воодушевляют. Страхи перед возрастной потерей интеллекта часто преувеличены; пожилые люди, как правило, чрезмерно чувствительны к угрозе слабоумия: мелкие недоразумения (забытое имя, не положенный на место брелок для ключей) порождают страх болезни Альцгеймера и умственной несостоятельности. На самом деле, у половины людей в возрасте от 74 до 81 года не обнаружено никакого умственного снижения за 7 лет. Три главных признака, предсказывающих сохранение интеллектуального уровня в старости, согласно выводам исследования: 1) регулярная физическая активность; 2) сильная социальная система поддержки; 3) вера в свою способность справиться с жизненными проблемами.

Исследование также продемонстрировало замечательную и устойчивую способность мозга в пожилом возрасте к установлению новых связей, усвоению новых данных, приобретению новых навыков. Пожилые мужчины и женщины способны изучать новые вещи. Так, для пожилых людей, у которых выявлено снижение двух важных познавательных функций (индукции и пространственной ориентации), было организовано экспериментальное обучение, результаты которого привели к значительному и стойкому улучшению этих способностей. То же самое относится к возможности улучшения кратковременной памяти в пожилом возрасте. Пожилые люди, которые до обучения могли вспомнить меньше 5 слов, после обучения были способны воспроизвести 15 слов.

Однако условия успешного обучения отличаются для пожилых людей и для молодежи. Специфика обучения в позднем возрасте требует возможности «пожилую ученику» работать в собственном темпе; последовательно упражнять новые навыки; избегать напряжения, связанного со сравнением с младшими коллегами. В современном мире выросла потребность в продолжающемся на протяжении жизни обучении и переобучении, но образовательные системы, безусловно, отстают в организации необходимых условий.

При этом некоторые виды обучения (особенно те, которые требуют перцептивной скорости, физической координации и силы), действительно, становятся более трудными и, в конечном счете, невозможными в старости.

Миф 3. «Телега без лошади». Речь идет об утверждении, что в старости уже слишком поздно пытаться снизить риски и способствовать здоровью; после десятилетий опасного поведения (злоупотребления алкоголем и жирной едой, недостатка физических упражнений) негативные изменения необратимы, функции утрачены.

Исследование фонда Макартуров показывает, что почти никогда не поздно освоить здоровые привычки (отказ от курения, разумная диета, физические упражнения и пр.). И что еще более важно: никогда не слишком поздно получить «выгоду» от подобных изменений. Приводятся доказательства того, что отказ от курения приводит к существенным положительным

изменениям в сердечно-сосудистой, дыхательной системах. Это же относится к нормализации веса, контролю кровяного давления, увеличению физической нагрузки.

Миф 4. «Секрет успешного старения состоит в том, чтобы правильно выбрать родителей». Люди обычно полагают, что гены (или наследственность) определяют способ старения, а генетическая предрасположенность эквивалентна генетическому «диктату» в жизни.

Однако ситуация совсем не так однозначна: близнецовые исследования показывают существенный вклад других факторов в определение продолжительности жизни; при этом важно учитывать, что генетический фактор зачастую «смешивается» с фактором общих семейных условий и привычек, что затрудняет истинную оценку его вклада.

Исследование фонда Макартуров показало, что окружающая среда и образ жизни — более значимый фактор старения, чем наследственность. За редкими исключениями, наследственно определены приблизительно 30% физического старения. Дополнительные исследования шведских близнецов в возрасте старше 80 лет продемонстрировали, что только около 50% изменений умственной функции в процессе старения генетически обусловлены.

Миф 5. «Огонек горит, но напряжение низкое». Эта метафора в целом указывает на снижение физических и умственных способностей в период старения, но особенно намекает на асексуальность пожилых, их незаинтересованность в сексе и неспособность к нему.

Мифы отчасти соответствуют реальности. Половая активность действительно имеет тенденцию уменьшаться в старости. Однако есть огромные индивидуальные различия в интимной сфере. Эти различия определены частично культурными нормами, уровнем здоровья, а также доступностью сексуальных или романтических партнеров.

Миф 6. «Пожилые люди не способны себя содержать». Широко распространено мнение, что пожилые люди — обуза для общества.

Несправедливость этого взгляда связана, во-первых, с тем, что миллионы пожилых людей желают продолжать работать, остаются трудоспособными, однако их вынуждают уйти с рабочего места. В ряде случаев пожилые люди хотели бы оставаться работающими, но в некоторой степени изменить трудовой распорядок (т. е. работать меньше часов, более гибко планировать нагрузку), но сталкиваются с неготовностью работодателя учесть их потребности. Второй момент, опрокидывающий представление о «беспольности» пожилых в общественном разделении труда, — это то, что почти все пожилые оказывают весьма необходимую помощь членам своей семьи, друзьям и соседям, но эта помощь неоплачиваемая, никак не учитываемая, но от этого не менее ценная и востребованная.

Итак, мифы о старении абсолютизируют негативные стороны старения: люди старшего возраста рас-

сматриваются как больные, слабые, бессильные, беспольные, пассивные, одинокие, недовольные, неспособные учиться, «нагрузка» для общества. Разоблачая подобные унижающие старшую возрастную группу мифы, авторы книги заключают, что фактический статус пожилых в современном мире разительно изменился, стал значительно более позитивным по сравнению с прошлым, но восприятие инерционно. Р. Батлер, геронтолог и гериатр, в книге 1975 г. «Старение в Америке — Зачем выживать?» («Growing Old in America — Why Survive?»), получившей Пулитцеровскую премию, ввел термин «эйджизм возрастной группы». Батлер рассмотрел эйджизм (или дискриминацию по возрасту) как аналог расизма и сексизма.

Авторы на протяжении всей книги стремятся противопоставить разные типы старения; специальное внимание этому уделено в главах 2 «*Структура успешного старения*» и 3 «*Нормальное старение*».

Дается определение *успешного старения* как феномена, включающего три ключевых аспекта:

- 1) низкий риск болезни и нетрудоспособности;
- 2) высокий уровень умственного и физического функционирования;
- 3) активное участие в жизни.

Каждый фактор важен сам по себе и в некоторой степени независим от других. Есть своего рода иерархический порядок компонентов успешного старения. Отсутствие болезни и нетрудоспособности облегчает умственную и физическую функции, что, в свою очередь, создает возможность активного участия в жизни (но не гарантирует его). Все три обозначенных компонента успешного старения важны на протяжении всей жизни, но имеют специфику в период старения. При этом следует подчеркнуть, что успешно стареющий не означает «не старящийся вообще».

Термин «*нормальное старение*» используется, чтобы описать достаточно хорошо функционирующих пожилых людей, но все же имеющих существенные риски болезни или нетрудоспособности. Это — большой процент численности всех пожилых людей. Риски «нормального старения» связаны с возрастными органическими изменениями многих систем, нарастанием опасных особенностей, таких как высокий уровень жиров и сахара в крови, гипертония, и т. д. Вывод Макартурского исследования: большая часть «нормальных» рисков старения может быть эффективно снижена положительными изменениями в образе жизни (низкокалорийной диетой, медицинским контролем гипертонии и др.).

В последующих *главах 4—11* более развернуто приводятся результаты исследования по отдельным проблемам:

- генетика или воспитание: вклад в старение;
- профилактика болезней и нетрудоспособности в старости;
- роль физической нагрузки (упражнений) и питания в поддержании здоровья;

- способы поддержания и улучшения физического состояния; поддержание и усиление интеллекта в старости;

- взаимоотношения с окружением;
- продуктивность в позднем возрасте.

Для примера остановимся на материалах, посвященных проблеме поддержания умственных способностей в старости. Выделены четыре ключевых вопроса об умственной функции, которые представляют интерес:

- Насколько пожилые люди должны быть обеспокоены об уменьшении уровня интеллекта?
- Действительно ли познавательные потери — неизбежная часть старения?
- Можно ли предотвратить интеллектуальное снижение?
- Могут ли пожилые люди увеличить какую-либо из своих умственных способностей?

В одном из проектов проследили изменения интеллектуальных способностей многочисленной группы людей в течение 28 лет. Исследование включало несколько измерений, в том числе способности использовать слова и числа, видеть отношения между различными формами, делать соответствующие выводы из набора фактов. В целом, не было значительных потерь в этих умственных способностях до возраста около 50 лет. В процессе дальнейшего старения многие пожилые люди потеряли некоторую умственную способность. Но даже в самой старой группе, в семилетний период с 74 до 81 года, половина всех людей не продемонстрировала умственного снижения вообще.

Необходимо признать некоторые негативные факты о стареющем уме. Две основных функции мозга действительно уменьшаются с возрастом по биологическим причинам: скорость обработки информации и определенные виды памяти. Однако это не обязательно вызывает ухудшение познавательной способности в целом, так как большинство действий повседневной жизни не требует предельно быстрой обработки информации. Кроме того, если задача достаточно важна, то можно компенсировать определенное ухудшение умственной функции терпением и усердием.

Что касается факторов, уменьшающих риски интеллектуального снижения, то самым сильным предиктором длительного успешного интеллектуального функционирования оказался достаточно высокий уровень образования. Отсроченный эффект образования (спустя почти полвека после окончания обучения) объясняется следующим: во-первых, образование на ранних этапах жизни оказывает прямое благоприятное влияние на структуры мозга, что обеспечивает обслуживание познавательной функции в старости; во-вторых, образование создает устойчивые «модели» интеллектуальных действий (чтения, игры в шахматы, работы с кроссвордами и т. п.), и они, в свою очередь, поддерживают пожизненное осуществление познавательной функции.

Другой важный фактор — личностный, обозначаемый как самооэффективность, т. е. уверенность челове-

ка в своей способности успешно справляться с различными ситуациями.

Пожилые люди зачастую приходят к ложному заключению, что даже небольшие ограничения в физической способности должны привести к решительному сокращению активности. Например, пожилые люди с низкой самооэффективностью исходят из понимания, что память — это биологическая способность, и она неизбежно ухудшается при старении. Подобная установка на то, что память неуправляема, приводит к отказу от усилий, к нисходящей спирали неиспользованных способностей.

Личности с высоким уровнем самооэффективности скорее воспринимают память как ряд познавательных навыков, которые могут быть освоены и улучшены (хотя бы в некоторой степени). Уверенность в том, что процессы памяти управляемы, в свою очередь, повышает мотивацию и поощряет усилия для запоминания и воспроизведения. Мнемическая успешность укрепляет чувство самооэффективности.

Что позитивного происходит в интеллектуальной сфере в процессе старения? Обычно говорят о накоплении опыта как достижении, но этот результат не всегда позитивен (прошлый опыт может устаревать).

Однако некоторые виды жизненного опыта остаются релевантными. Это касается, например, отношений с другими людьми, их достоинств и недостатков. Авторы книги ссылаются, в частности, на Берлинское исследование мудрости, которая определяется как способность выносить суждения о важных, но неопределенных жизненных вопросах. Мудрость в рамках указанного исследования оценивалась согласно следующим пяти критериям:

- 1) фактическое знание, использованное для рассмотрения вопроса;
- 2) процедуры и стратегии получения дополнительной информации;
- 3) признание долгосрочных последствий решений;
- 4) чувствительность к религиозным и культурным проблемам;
- 5) понимание того, что любой план действий не идеален, у каждого есть плюсы и минусы.

Вот некоторые примеры задач для оценивания мудрости.

- Мэриан, четырнадцатилетняя девочка, только что узнала, что она беременна. О чем она должна подумать, в какой информации она нуждается, и что она должна сделать?

- Сара, 70 лет, вдова, построившая свою жизнь вокруг мужа, дома, детей. Ее дети — уже взрослые, имеют собственных детей, живут далеко. Однажды Сара встречает подругу, также теперь овдовевшую, принявшую в свое время другое жизненное решение. У той в прошлом была долгая и успешная карьера, ради которой она решила не иметь детей. Встреча заставляет Сару вспоминать ее собственную жизнь. О чем она могла бы думать? Как она могла бы объяснить свой жизненный выбор другим? Как она могла бы оценить свою жизнь?

Указывается, что именно в решении подобных вопросов пожилые люди лидируют по сравнению с представителями младших поколений, но в данной работе не приведены примеры выбора решений, что оставляет ощущение незавершенности аргументации относительно возрастной разницы стратегий.

Довольно существенное место в книге отводится рассмотрению *проблемы социальных связей, значимости социальной поддержки в позднем возрасте.*

Самые важные выводы о связи здоровья и социальных отношений у пожилых состоят в следующем:

1) отсутствие социальных связей (изоляция) является сильным фактором риска для здоровья;

2) разные виды социальной поддержки (эмоциональная, фактическая физическая помощь и др.) имеют прямое положительное влияние на здоровье человека;

3) никакой тип поддержки не эффективен в равной степени для всех людей и во всех ситуациях; эффективность действий поддержки зависит от ситуации, человека и его потребностей;

4) социальная поддержка может оказаться и вредной, уменьшая независимость и самооценку пожилых людей.

Таким образом, в уже рассмотренных выше главах этой книги внимание было сконцентрировано на самих пожилых людях — на их опыте старения, способах снижения риска болезни и нетрудоспособности, поддержания физического состояния и познавательных способностей, их активности и продуктивности. Акцент был сделан на том, что именно каждый отдельный человек может и должен сделать, чтобы стареть «успешно».

В заключительной, *12-й главе* книги, речь идет о позиции общества, о выработке социальной политики в отношении старшего поколения, о том, какие ресурсы могут быть задействованы на государственном и национальных уровнях, чтобы позитивно решить проблему старения.

Подчеркивается, что восприятие пожилых людей политиками и законодателями разных уровней, руководителями организаций — как актива или как бремени для остальной части общества — неминуемо отражается в принимаемых ими стратегических решениях. Изменения возрастной структуры общества, продолжительности жизни и динамики способностей требуют появления новых способов мышления о старении. Масштабный вызов политикам и лидерам организаций — необходимость найти пути, как лучше всего выявить опыт, энергию и мотивацию пожилых людей.

Обсуждаются области, в которых должны произойти изменения, чтобы обеспечить возможность успешного старения для граждан:

- преодоление представления о старости как периоде «без ролей» и наполнение его новым смыслом; расширение понятия жизненного «расписания» с включением событий не только для детей и молодежи, но и для пожилых;

- более справедливое понимание социального вклада и продуктивности разных групп населения, а не только ориентация на фиксацию лишь «официальной» трудовой занятости; методы учета социального вклада старшего поколения;

- создание более гибкой общественной ситуации, учитывающей потребности пожилых людей; проблема соотношения периодов образования, работы и досуга у людей разных возрастов.

Выводы

Обзор книги «Успешное старение» Д. Роуи и Р. Кана дал возможность:

- проследить схему организации Макартурского исследования старения;

- ознакомиться с методами, использованными в отдельных проектах;

- раскрыть логику рассуждений авторов, заключающуюся в последовательном опровержении «мифов о старости» эмпирическими данными;

- сделать акцент на дифференциации феномена старения на нормальное, обычное старение и старение успешное;

- обратить внимание на активное обращение к широкой общественности с целью убедить каждого человека в необходимости решения задачи «успешного старения», принять за это личную ответственность;
- подчеркнуть значимую роль государственной и социальной политики в создании условий полноценной жизни для людей старших поколений.

В завершение хочется подчеркнуть, что книга Д. Роуи и Р. Кана «Успешное старение» ориентирована не только на научные круги, но обращена к самому широкому кругу читателей. И в этом ее достоинство и недостаток одновременно; в значительной степени ее можно охарактеризовать как публицистически заостренную, призванную убедить даже закоренелого скептика пересмотреть свое негативное видение старения и старости и начать действовать, чтобы стареть «успешно».

ЛИТЕРАТУРА

1. Альмуханов К.Г. Благополучное старение: ретроспективный анализ и современное состояние [Электронный ресурс] // *Фундаментальные исследования*. 2014. № 8—1. С. 212—216. URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=34537> (дата обращения: 26.10.2017).
2. Бельцова И.А. Концепция «успешное старение» как нормативный конструкт в формировании позитивного образа старости в демократическом обществе [Электронный ресурс] // *Вестник экономики, права и социологии*. 2012. № 1. С. 283—288. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontsepsiya-uspeshnoe-starenie-kak>

normativnyy-konstrukt-v-formirovani-pozitivnogo-obraza-starosti-v-demokraticheskom-obschestve (дата обращения: 06.09.2017).

3. Васильчиков В.М. Андрагогический подход в социально-геронтологической практике [Электронный ресурс] // Клиническая геронтология. 2005. Т. 11. №7. С. 1—11. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=9084547> (дата обращения: 06.09.2017).
4. Горфан Я.Ю. Некоторые психологические аспекты виктимизации пожилых людей [Электронный ресурс] // Психология и право. 2011. № 4. 15 с. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2011/n4/49297.shtml> (дата обращения: 02.10.2017).
5. Дробышева Т.В., Шерстнёв С.М. Престарелые люди в обыденном сознании «поколения прагматиков»: эмоционально-ценностный аспект ответственности [Электронный ресурс] // Известия Саратовского университета. Серия Акмеология образования. 2014. Т. 3. № 4. С. 339—343. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/prestarelye-lyudi-v-obydennom-soznanii-pokoleniya-pragmatikov-emotsionalnotsennostnyy-aspekt-otvetstvennosti> (дата обращения: 02.10.2017).
6. Ермолаева М.В. Старость своя и чужая (от поиска Я к самооценке Я и оценке Я старого человека) [Электронный ресурс] // Мир психологии. 2016. № 3 (87). С. 181—189. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29319695> (дата обращения: 02.10.2017).
7. Лубовский Д.В. К проблеме внутренней позиции личности в период кризиса пожилого возраста и роли самоотношения и самодетерминации в ее формировании [Электронный ресурс] // Мир психологии. 2015. № 3(83). С. 79—85. URL: <https://www.hse.ru/pubs/share/direct/document/165347412> (дата обращения: 02.10.2017).
8. Мелёхин А.И. Качество жизни в пожилом и старческом возрасте: проблемные вопросы [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2016. Т. 5. № 1. с. 53—63. doi:10.17759/jmfp.2016050107
9. Мелёхин А.И. Социо-эмоциональная селективность как фактор субъективного благополучия в пожилом и старческом возрасте [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2015. Т. 4. № 3. С. 20—33. doi:10.17759/cpse.2015040302
10. Сергиенко Е.А., Киреева Ю.Д. Индивидуальные варианты субъективного возраста и их взаимосвязи с факторами временной перспективы и качеством здоровья // Психологический журнал. 2015. Т. 36. № 4. С. 23—35.
11. Смолькин А.А. Отношение к пожилым людям в повседневной жизни: контуры концептуальной модели объяснения // Успехи геронтологии. 2016. Т. 29. № 1. С. 134—140.
12. Суслова Т.Ф., Жучкова С.М. Исследование удовлетворенности жизнью и смысложизненных ориентаций в пожилом и старческом возрасте [Электронный ресурс] // Социальная психология и общество. 2014. Т. 5. № 3. С. 78—90. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/issledovanie-udovletvorennosti-zhiznyu-i-smyslozhiznennyh-orientatsiy-v-pozhilom-i-starcheskom-vovraste> (дата обращения: 02.10.2017).
13. Харламенкова Н.Е. Копинг-ресурсы и ресурсность социальной поддержки в период поздней зрелости [Электронный ресурс] // Горизонты зрелости: сборник тезисов участников Пятой всероссийской научно-практической конференции по психологии развития / Под ред. Л.Ф.Обуховой, И.В. Шаповаленко, М.А. Одинцовой. Москва, 2015. С. 328—332. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25199750> (дата обращения: 02.10.2017).
14. Холодная М.А. Интеллектуальная одаренность на разных этапах возрастного развития [Электронный ресурс] // Горизонты зрелости: сб. науч. статей / Под ред. Л.Ф. Обуховой, И.В. Шаповаленко, М.А. Одинцовой. М., 2015. С. 46—54. URL: http://psyjournals.ru/files/80103/gorizonty_zrelosti_sbormik_statey.pdf (дата обращения: 02.10.2017).
15. Чернова Н.Ю. Социокультурное пространство старости в контексте демографического старения [Электронный ресурс] // Экономика и социология. 2015. № 2(26). С. 13—17. URL: <http://esjournal.ru/files/pdf/201502.pdf> (дата обращения: 06.09.2017).
16. Calasanti T. Combating Ageism: How Successful Is Successful Aging? [Электронный ресурс] // The Gerontologist. 2016. Vol. 56. № 6. P. 1093—1101. URL: <https://doi.org/10.1093/geront/gnv076> (дата обращения: 02.10.2017).
17. Cho J., Martin P., Poon L.W. Successful Aging and Subjective Well-Being Among Oldest-Old Adults [Электронный ресурс] // The Gerontologist. 2015. Vol. 55. № 1. P. 132—143. URL: <https://doi.org/10.1093/geront/gnu074> (дата обращения: 02.10.2017).
18. Rowe J.W., Kahn R.L. Successful Aging. — New York: Random House, Pantheon Books, 1998. 265 p.
19. Stowe J.D., Cooney T.M. Examining Rowe and Kahn's Concept of Successful Aging: Importance of Taking a Life Course Perspective [Электронный ресурс] // The Gerontologist. 2015. Vol. 55. № 1. P. 43—50. URL: <https://doi.org/10.1093/geront/gnu055> (дата обращения: 02.10.2017).
20. Whitley E., Popham F., Benzeval M. Comparison of the Rowe—Kahn Model of Successful Aging With Self-rated Health and Life Satisfaction: The West of Scotland Twenty-07 Prospective Cohort Study [Электронный ресурс] // The Gerontologist. 2016. Vol. 56. № 6. P. 1082—1092. URL: <https://doi.org/10.1093/geront/gnv054> (дата обращения: 02.10.2017).

MacArthur study of successful aging: on the way to a new gerontology (abstract review of the book Rowe J.W., Kahn R.L. «Successful Aging»)

Shapovalenko I.V.,

candidate of psychological sciences, associate professor, head of the chair of developmental psychology by L.F. Obukhova, faculty of educational psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, irin_vlad@mail.ru

In the Russian scientific literature, there are practically no detailed publications of the materials of the MacArthur study of aging, the results of which became the basis for the development of a new direction in gerontology — «successful», «prosperous» aging. The concept of «successful aging» is based on empirical data in the works of D.V. Rowe, R.L. Kahn. This article describes the organization of the MacArthur study of aging and the methods used; the logic of substantiation of the category «successful aging» is given; the contribution of the individual and society to the task of successful aging is shown.

Keywords: usual aging, successful aging, myths about old age, image of old age, gerontology.

REFERENCES

1. Al'mukanov K.G. Blagopoluchnoe starenie: retrospektivnyi analiz i sovremennoe sostoyanie [Elektronnyi resurs] [Prosperous aging: retrospective analysis and current state]. *Fundamental'nye issledovaniya [Fundamental research]*, 2014, no. 8—1, pp. 212—216. Available at: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=34537> (Accessed: 26.10.2017). (In Russ.; abstr. in Engl.).
2. Bel'tsova I.A. Kontsepsiya «uspeshnoe starenie» kak normativnyi konstrukt v formirovanii pozitivnogo obraza starosti v demokraticeskom obshchestve [Elektronnyi resurs] [The concept of «successful aging» as a normative construct in the formation of a positive image of old age in a democratic society]. *Vestnik ekonomiki, prava i sotsiologii [Bulletin of Economics]*, 2012, no. 1, pp. 283—288. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontsepsiya-uspeshnoe-starenie-kak-normativnyy-konstrukt-v-formirovanii-pozitivnogo-obraza-starosti-v-demokraticeskom-obshchestve> (Accessed: 06.09.2017). (In Russ.; abstr. in Engl.).
3. Vasil'chikov V.M. Andragogicheskii podkhod v sotsial'no-gerontologicheskoi praktike [Elektronnyi resurs] [Andragogical approach in social and gerontological practice]. *Klinicheskaya gerontologiya [Clinical gerontology]*, 2005, vol. 11, no. 7, pp. 1—11. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=9084547> (Accessed: 06.09.2017). (In Russ.; abstr. in Engl.).
4. Gorfan Ya.Yu. Nekotorye psikhologicheskie aspekty viktimizatsii pozhilykh lyudei [Elektronnyi resurs] [Some psychological aspects of victimization of elderly people]. *Psikhologiya i pravo [Psychology and law]*, 2011, no. 4, 15 p. Available at: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2011/n4/49297.shtml> (Accessed: 02.10.2017). (In Russ.; abstr. in Engl.).
5. Drobysheva T.V., Sherstnev S.M. Prestarelye lyudi v obydenom soznanii «pokoleniya pragmatikov»: emotsional'no-tsennostnyi aspekt otvetstvennosti [Elektronnyi resurs] [The aged people in the ordinary consciousness of the “generation of pragmatists”: the emotional-value aspect of responsibility]. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Seriya Akmeologiya obrazovaniya [Izvestiya Saratov University. Series Akmeologiya education]*, 2014, vol. 3, no. 4, pp. 339—343. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/v/prestarelye-lyudi-v-obydenom-soznanii-pokoleniya-pragmatikov-emotsionalnotsennostnyy-aspekt-otvetstvennosti> (Accessed: 02.10.2017). (In Russ.; abstr. in Engl.).
6. Ermolaeva M.V. Starost' svoya i chuzhaya (ot poiska Ya k samootsenke Ya i otsenke Ya starogo cheloveka) [Elektronnyi resurs] [Old age and its own (from the search for self to self-esteem and evaluation of the old man I)]. *Mir psikhologii [The world of psychology]*, 2016, no. 3 (87), pp. 181—189. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29319695> (Accessed: 02.10.2017). (In Russ.; abstr. in Engl.).
7. Lubovskii D.V. K probleme vnutrennei pozitsii lichnosti v period krizisa pozhilogo vozrasta i roli samootnosheniya i samodeterminatsii v ee formirovanii [Elektronnyi resurs] [On the problem of the internal position of the individual in the period of the crisis of the elderly and the role of self-relationship and self-determination in its formation]. *Mir psikhologii [The world of psychology]*, 2015, no. 3(83), pp. 79—85. Available at: <https://www.hse.ru/pubs/share/direct/document/165347412> (Accessed: 02.10.2017). (In Russ.; abstr. in Engl.).
8. Melekhin A.I. Kachestvo zhizni v pozhilom i starcheskom vozraste: problemnye voprosy [Elektronnyi resurs] [Quality of life in the elderly and senile age: problematic issues]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya [Modern foreign psychology]*, 2016, vol. 5, no. 1, pp. 53—63. doi:10.17759/jmfp.2016050107 (In Russ.; abstr. in Engl.).
9. Melekhin A.I. Sotsio-emotsional'naya selektivnost' kak faktor sub"ektivnogo blagopoluchiya v pozhilom i starcheskom vozraste [Elektronnyi resurs] [Socio-emotional selectivity as a factor of subjective well-being in elderly and senile age]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya [Clinical and special psychology]*, 2015, vol. 4, no. 3, pp. 20—33. doi:10.17759/cpse.2015040302 (In Russ.; abstr. in Engl.).

10. Sergienko E.A., Kireeva Yu.D. Individual'nye varianty sub"ektivnogo vozrasta i ikh vzaimosvyazi s faktorami vremennoi perspektivy i kachestvom zdorov'ya [Individual variants of subjective age and their interrelation with the factors of temporal perspective and quality of health]. *Psikhologicheskii zhurnal [Psychological journal]*, 2015, vol. 36, no. 4, pp. 23—35. (In Russ.; abstr. in Engl.).
11. Smol'kin A.A. Otnoshenie k pozhilym lyudyam v povsednevnoi zhizni: kontury kontseptual'noi modeli ob"yasneniya [Attitude towards the elderly in everyday life: the contours of the conceptual model of explanation]. *Uspekhi gerontologii [The successes of gerontology]*, 2016, vol. 29, no. 1, pp. 134—140. (In Russ.; abstr. in Engl.).
12. Suslova T.F., Zhuchkova S.M. Issledovanie udovletvorennosti zhiznyu i smyslozhiznennykh orientatsii v pozhilom i starcheskom vozraste [Elektronnyi resurs] [The study of satisfaction with life and meaningful orientations in the elderly and senile age]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo [Social psychology and society]*, 2014, vol. 5, no. 3, pp. 78—90. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/v/issledovanie-udovletvorennosti-zhiznyu-i-smyslozhiznennykh-orientatsiy-v-pozhilom-i-starcheskom-vozraste> (Accessed: 02.10.2017). (In Russ.; abstr. in Engl.).
13. Kharlamenkova N.E. Koping-resursy i resursnost' sotsial'noi podderzhki v period pozdnei vzroslosti [Elektronnyi resurs] [Coping resources and resources of social support in the period of late adulthood]. In L.F.Obukhovoi, I.V. Shapovalenko, M.A. Odintsovoi (eds.). *Gorizonty zrelosti: sbornik tezisev uchastnikov Pyatoi vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii po psikhologii razvitiya [Horizons of maturity: a collection of abstracts of participants of the Fifth All-Russian Scientific and Practical Conference on the Psychology of Development]*. Moscow, 2015, pp. 328—332. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25199750> (Accessed: 02.10.2017). (In Russ.; abstr. in Engl.).
14. Kholodnaya M.A. Intellektual'naya odarennost' na raznykh etapakh vozrastnogo razvitiya [Elektronnyi resurs] [Intellectual giftedness at different stages of age development]. In L.F. Obukhovoi, I.V. Shapovalenko, M.A. Odintsovoi (eds.). *Gorizonty zrelosti: sbornik nauchnykh statei [Horizons of maturity: a collection of scientific articles]*. Moscow, 2015, pp. 46—54. Available at: http://psyjournals.ru/files/80103/gorizonty_zrelosti_sbornik_statey.pdf (Accessed: 02.10.2017). (In Russ.; abstr. in Engl.).
15. Chernova N.Yu. Sotsiokul'turnoe prostranstvo starosti v kontekste demograficheskogo stareniya [Elektronnyi resurs] [Sociocultural space of old age in the context of demographic aging]. *Ekonomika i sotsiologiya [Economics and sociology]*, 2015, no. 2(26), pp. 13—17. Available at: <http://esjournal.ru/files/pdf/201502.pdf> (Accessed: 06.09.2017). (In Russ.; abstr. in Engl.).
16. Calasanti T. Combating Ageism: How Successful Is Successful Aging? [Elektronnyi resurs]. *The Gerontologist*, 2016, vol. 56, no. 6, pp. 1093—1101. Available at: <https://doi.org/10.1093/geront/gnv076> (Accessed: 02.10.2017).
17. Cho J., Martin P., Poon L.W. Successful Aging and Subjective Well-Being Among Oldest-Old Adults [Elektronnyi resurs]. *The Gerontologist*, 2015, vol. 55, no. 1, pp. 132—143. Available at: <https://doi.org/10.1093/geront/gnu074> (Accessed: 02.10.2017).
18. Rowe J.W., Kahn R.L. Successful Aging. — New York: Random House, Pantheon Books, 1998. — 265 p.
19. Stowe J.D., Cooney T.M. Examining Rowe and Kahn's Concept of Successful Aging: Importance of Taking a Life Course Perspective [Elektronnyi resurs]. *The Gerontologist*, 2015, vol. 55, no. 1, pp. 43—50. Available at: <https://doi.org/10.1093/geront/gnu055> (Accessed: 02.10.2017).
20. Whitley E., Popham F., Benzeval M. Comparison of the Rowe—Kahn Model of Successful Aging With Self-rated Health and Life Satisfaction: The West of Scotland Twenty-07 Prospective Cohort Study [Elektronnyi resurs]. *The Gerontologist*, 2016, vol. 56, no. 6, pp. 1082—1092. Available at: <https://doi.org/10.1093/geront/gnv054> (Accessed: 02.10.2017).