

## СОЦИОЛОГИЯ МЕДИЦИНЫ SOCIOLOGY OF MEDICINE

© ШАБАЛИН В.Н., 2024

Шабалин В.Н.

### Мудрость возраста — основной психологический геропротектор пожилых людей (аналитический обзор)

ФГБНУ «Научно-исследовательский институт общей патологии и патофизиологии», 125315, Москва, Россия

#### РЕЗЮМЕ

В статье представлен аналитический обзор проблемы старения с позиций социальных и духовных форм жизни человека. Интенсивный рост числа лиц старшего возраста резко снизил качество общественной позиции к ним. Основы социальных отношений между пожилыми людьми и государством, межпоколенческие, семейные и другие отношения приобрели новую окраску, в связи с чем возрастает значение мудрости в решении этих проблем. Мудрость пожилого человека способна удерживать его внутренний мир в состоянии равновесия. Мудрый человек воспринимает своё присутствие в жизни как парадигму интеграции, которая определяет сосуществование всех возрастных фаз в течение его жизни. Она помогает отбросить сожаление о прошлых неудачах, несбывшихся надеждах, найти много хорошего даже далеко не в лёгкой жизни. Мудрость — это тот универсум, к которому человек должен прийти в старости. Мудрость всегда найдет то, что будет радовать и укреплять духовные силы человека, делать устойчивыми его жизненные позиции, уводить от уныния и чувства беспомощности. Мудрость возраста создаёт уверенность в себе пожилого человека, гордость за достойно прожитые годы, за созданные блага, которыми пользуются молодые. Понятие «осознанное старение» опирается на внутреннюю силу и духовную устойчивость в пожилом возрасте. Безусловно, старость полна огорчений, но опыт жизни дарит благо-разумие на то, чтобы переносить их достойно. Мудрость служит опорой стареющему человеком для нормального восприятия всех жизненных перемен, она постоянно напоминает ему, что жизнь не закрывает перед ним свои двери.

**Ключевые слова:** проблемы духовной оптимизации процесса старения; личностные и социальные категории старения; сохранение творческой активности в пожилом возрасте; обзор

**Для цитирования:** Шабалин В.Н. Мудрость возраста — основной психологический геропротектор пожилых людей (аналитический обзор). *Здравоохранение Российской Федерации*. 2024; 68(5): 385–390. <https://doi.org/10.47470/0044-197X-2024-68-5-385-390> <https://elibrary.ru/rfhvkv>

**Для корреспонденции:** Шабалин Владимир Николаевич, доктор мед. наук, профессор, академик РАН, гл. науч. сотр. ФГБНУ НИИ общей патологии и патофизиологии, 125284, Москва. E-mail: shabalin.v2011@yandex.ru

**Финансирование.** Исследование не имело спонсорской поддержки.

**Конфликт интересов.** Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов в связи с публикацией данной статьи.

Поступила 25.01.2024 / Принята к печати 19.03.2024 / Опубликовано 06.11.2024

Vladimir N. Shabalin

### Wisdom of age is the main psychological geroprotector in older people (analytical review)

Research Institute of General Pathology and Pathophysiology, Moscow, 125315, Russian Federation

#### ABSTRACT

The article presents an analytical review of the problem of aging from the standpoint of social and spiritual forms of human life. The intensive growth in the number of elderly people has sharply reduced the quality of public attitude towards them. The foundations of social relations between elderly people and the state, intergenerational, family, and other relations have acquired a new colouring, in connection with which the importance of wisdom in solving these problems increases. The wisdom in an elderly person is potent of keeping his inner world in a state of balance. A wise person perceives his presence in life as a paradigm of integration, which determines the coexistence of all age phases during his life. It helps to cast aside regret about past failures, unfulfilled hopes, to find a lot of good even in a far from easy life. Wisdom is the universe to which a person should come in old age. Wisdom will always find something that will please and strengthen the spiritual strength of a person, make his life positions stable, lead away from despondency and a sense of helplessness. The wisdom of age creates self-confidence in an elderly person, pride in the years lived with dignity, in the benefits created, which are used by the young. The concept of “conscious aging” is based on inner strength and spiritual stability over old age. Of course, old age is full of sorrows, but life experience gives it prudence to endure them with dignity. Wisdom serves as a support for an aging person for the normal perception of all life changes, it constantly reminds him that life does not close its doors to him.

**Keywords:** problems of spiritual optimization of the aging process; personal and social categories of aging; preservation of creative activity in old age; review

**For citation:** Shabalin V.N. Wisdom of age is the main psychological geroprotector in older people (analytical review). *Zdravookhranenie Rossiiskoi Federatsii / Health Care of the Russian Federation, Russian journal*. 2024; 68(5): 385–390. <https://doi.org/10.47470/0044-197X-2024-68-5-385-390> <https://elibrary.ru/rfhvkv> (in Russian)

**For correspondence:** Vladimir N. Shabalin, MD, PhD, DSci., Professor, Academician of RAS, Chief Researcher, Institute of General Pathology and Pathophysiology, Moscow, 125315, Russian Federation. E-mail: shabalin.v2011@yandex.ru

**Acknowledgment.** The study had no sponsorship.

**Conflict of interest.** The authors declare no conflict of interest.

Received: January 25, 2024 / Accepted: March 19, 2024 / Published: November 6, 2024

Устойчивое возрастание доли пожилых и старых людей в населении мира, существенная трансформация их места и роли в обществе под влиянием глобальных процессов социального преобразования требуют нового осмысления феноменов старости и старения.

Прежде всего следует учитывать, что старость предстаёт как целостная система бытия, не только вбирающая в себя антропологические, социальные и духовные формы жизни человека, но и преобразующая их в наиболее адекватные категории развития человечества. По сути, жизнь и есть для человека основная проблема, которую он должен постоянно решать. При этом каждый «приговорён» только к собственной жизни, никто и никогда не заменит нас в этом труднейшем деле [1].

Психологические концепции мудрости зародились в работах Юнга в начале XX в. [2]. Он выделяет специфический архетип мудрого старого человека: мудрый человек — это старший член общества, носитель устных традиций, помогающий решать проблемы, кажущиеся другим непреодолимыми. Философы и психологи сошлись во мнении, что мудрость включает в себя определённые аспекты мышления (например, интеллектуальное смирение, признание неопределённости и необходимости изменений), позволяющие применять знания в решении жизненных задач. При этом эмпирические данные указывают на то, что способность людей мыслить мудро сильно варьирует в зависимости от контекста опыта, с которым они сталкиваются на протяжении жизни [3].

Основы социальной мудрости представлены в отношениях между пожилыми людьми и государством. Здесь лейтмотивом её проявления должен стать переход от стратегии, основанной на удовлетворении потребностей людей старшего поколения, к стратегии, основанной на признании их прав (независимость, участие, уход, реализация внутреннего потенциала, достоинство) и восприятию пожилых людей не как пассивных получателей социального обеспечения, а как активных участников жизни общества [4, 5]. Это означает переход от «традиционной» модели жизненного цикла, состоящей из 3 фаз «учеба — работа — выход на пенсию», к парадигме интеграции, которая определяет сосуществование всех возрастных фаз в течение жизни [6].

К особой категории мудрости следует отнести аналитический подход к многочисленным концепциям, определяющим личностные и социальные категории старения. Так, в настоящее время насчитывается более 30 определений физиологического старения, в которых оно описывается как отсутствие физических и умственных недостатков, сохранение творческой активности, способности человека адаптироваться к изменениям в пожилом возрасте [7]. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровое старение как процесс развития и поддержания функциональной способности, обеспечивающей благополучие в пожилом возрасте [8]. Однако единого мнения о значении разработанных определений старения и концепции для решения проблемы оптимизации процесса старения до сих пор не сложилось [9].

В научной литературе существуют альтернативные подходы к определению здорового старения. На международном, национальном, региональном, местном и индивидуальном уровнях предпринимаются попытки выработать различные концепции в области понятия старения населения. Они имеют много сходств и различий, распространяются в различных вариантах в программах национальной политики. Так, концепция оптимального

старения основывается на индивидуальности человека и предлагает более широкий и гибкий взгляд на старение, она отрицает существование стандарта [10]. Анализ, проведённый австралийскими учёными, показал значительные расхождения (от 3% до 80%) в понятии «здоровое старение» в различных популяциях [11]. Концепция продуктивного старения резко контрастирует с концепциями, подчёркивающими упадок и изоляцию пожилых людей, и представлениями о выходе на пенсию как о времени для наслаждения жизнью без бремени работы [12]. Понятие «осознанное старение» опирается на внутреннюю силу и духовный рост в пожилом возрасте. Оно противостоит тенденции маргинализации пожилого населения [13, 14].

Современные социальные катаклизмы в России свидетельствуют о серьёзных отклонениях от решений, диктуемых мудростью. Безусловно, реформы общества необходимы для его развития, избегать их — значит обрекать общество на застой. Но не реформы как таковые влияют на характер социальных изменений, а то, как они претворяются в жизнь. В 1917 г. реформы метили в царизм, а попали в народ России, в 1991 г. — метили в коммунизм, а попали опять в народ России. «Шоковая» стратегия ельцинских реформ разрушила не только экономику страны, но и представления о справедливости, этике социальных отношений. Известно, что эпоха перемен является не лучшим периодом для жизни людей различного возраста, но она особенно тяжела для старшего поколения. В то же время следует отметить, что не все пожилые люди тяжело пережили этот кризис. Представители старшего поколения с устойчивой жизненной мотивацией, высокими личностными качествами, лица творческие, с адекватной самооценкой достаточно быстро адаптировались к крутым общественным переменам. Они нашли свою «экологическую нишу», где заново формируют структуру своей личности, вписывая её в новые государственные и общественные форматы. Безусловно, в этом основную роль сыграла мудрость пожилого возраста.

Мудрость служит опорой пожилому человеку для нормального восприятия всех жизненных перемен. Она помогает отбросить сожаление о прошлых неудачах, несбывшихся надеждах, найти много хорошего даже далеко не в лёгкой жизни. Мудрость — это тот универсум, к которому человек должен прийти в старости. Мудрость всегда найдет то, что будет радовать и укреплять духовные силы человека, делать устойчивыми его жизненные позиции, уводить от уныния и чувства беспомощности. Мудрость возраста создаёт уверенность в себе пожилого человека, гордость за достойно прожитые годы, за созданные блага, которыми пользуются молодые.

Существует понятие «молодой старик», оно основано на отношении пожилых людей к жизни. Не так уж сложно войти в этот круг, нужно только не замечать издержек старости, вести активный образ жизни, сохранять чувство юмора, особенно по отношению к самому себе. К «молодым старикам» могут относиться даже люди столетнего возраста. Обращение к шедеврам поэзии, литературы, музыки, живописи помогают обрести спокойствие, лучше понять самого себя и окружающий мир. Всё это снижает уровень личных тревог, позволяет более объективно оценить любую жизненную ситуацию, даже ту, которая кажется безвыходной. Некоторые исследователи отмечают: парадокс старения заключается в том, что при ухудшении физического здоровья удовлетворённость жизнью и психическое благополучие могут сохраняться или даже улучшаться [15].

Интересно отметить, что понятие «мудрость» относится к числу наименее разработанных категорий в геронтологии и гериатрии. Это сложное и многомерное понятие редко рассматривается на профильных форумах и в научных статьях. Ничего не говорит геронтология о необходимости и возможности развития этого свойства у человека [16]. В то время как целенаправленные социальные и индивидуализированные методики развития мудрости во многом могут изменить качество жизни пожилого человека.

Возрастной кризис, который в той или иной мере переживает каждый человек после достижения 60–65 лет, обусловлен изменением его социального статуса, прав и обязанностей, круга общения, распорядка дня, т. е. стиля жизни в целом. Уже сама формулировка в пенсионном удостоверении не блещет деликатностью: «пенсионер по старости». И это женщине в 55–58 лет! Да и мужчины в 60–63 года! Когда они ещё полны сил и энергии, творческих замыслов и жизненных перспектив. Когда по возрастной градации ВОЗ до старости им остаётся ещё 15–20 лет — вдруг рука чиновника записывает их в старики. «Сегодня Цезарь, завтра ничто», — гласит античный афоризм. Безусловно, это сильный психологический удар, который наносит государство своему гражданину. При уходе человека на пенсию его интересы фактически прекращает защищать организация, где он работал. Создаются сложности с возможностью получения систематической информации о юридических правах, общественных возможностях, месте приложения своих сил и знаний в создании общественно-полезных продуктов и услуг и пр. Проблемы пожилых крайне недостаточно освещаются в средствах массовой информации. В результате пожилые люди не знают своих прав, плохо ориентированы в социальной среде.

Известно, что старость в значительной степени ассоциируется с чувством тоски и печали. Но насколько это правомерно? Неужели завершающий период жизни человека всегда протекает под знаком «минус»? Безусловно, никто не желает стареть, но время отбирает силы, ухудшает здоровье, снижает социальное положение стареющего человека. Всё это влияет на его эмоциональное отношение к текущим событиям и окружающим людям. В этот период отношение к жизни у различных людей начинает отчётливо расходиться по полюсам. Кто-то обиженный на всё и вся, недовольный мировыми и государственными социальными и экономическими процессами, поведением близких и прочее, и прочее, формирует своё внутреннее состояние на базе неприязни и враждебности ко всему окружающему. Но есть и другой полюс концентрации отношений к жизни старого человека. Всё можно пережить, всегда можно найти в себе силы отбросить тяжёлые мысли и всегда можно быть счастливым. Лев Николаевич Толстой в своих произведениях рассматривает широкий спектр неразрешимых проблем человеческого бытия. Наверное, обобщающий ответ на эти проблемы он даёт словами солдата Платона Каратаева, который говорит Пьеру, что жить можно везде, в самых страшных и тяжёлых условиях, и при этом сохранять любовь к жизни во всех её проявлениях.

Переживания человека могут быть возвышенными или примитивными, звать на благородные дела, или на низменные поступки. Мудрость ставит всё это на свои места в истинном ранжире, не позволяет возводить до абсурда значимость ничтожных событий. Мудрость делает человека властелином своих чувств, способным справиться

с вспышками злобы, недоверия, вражды. Через призму мудрости хорошо видно, что негативные чувства человека не столько оказывают отрицательное действие на окружающих, сколько разрушают и душу, и тело самого носителя этих чувств. Народная мудрость гласит: плохо тому, кого проклинали, но ещё хуже тому, кто проклял. Эмоциональную устойчивость человека определяют его внутренние установки. Какие бы внешние отрицательные факторы ни давили, мудрость пожилого человека способна удерживать его внутренний мир в состоянии равновесия, сохранять положительные эмоции и отбрасывать отрицательные. Безусловно, старость полна огорчений, но опыт жизни ей дарит благоразумие на то, чтобы переносить их достойно.

Духовные и биологические начала человека сосуществуют в единстве. Ни для кого не секрет, что дружелюбие и общительность повышают активность иммунной и эндокринной систем, нормализуют работу сердца и пищеварительного тракта, поддерживают адекватное артериальное давление, улучшают работу головного мозга. Положительные эмоции стимулируют образование так называемых «гормонов радости»: серотонина, норадреналина, эндорфинов и др. Позитивную психологию и позитивный настрой до конца жизни нёс в себе римский философ и поэт Сенека. Он подчёркивал, как важно для стариков чувствовать себя полезными для общества.

В теорию гармоничного старения заложена идея гармонии не только души и тела, но и согласованность между поколениями — как противовес межпоколенческому разногласию [17]. Интенсивный рост числа лиц старшего возраста резко снизил качество общественного отношения к ним. Высказываются опасения — в состоянии ли общество выдержать столь значительную «демографическую нагрузку». Отсюда возникают межвозрастные проблемы, которые в самом отвратительном виде проявляются в виде геронтофобии. В научной литературе появился термин «геронтологический эйджизм», определяющий дискриминацию, унижение человеческого достоинства людей старших возрастных групп [18]. Ксенофобия молодых людей выдавливает стариков из производственных и социальных сфер жизни.

Оптимальное решение этих проблем состоит в правильном сочетании мудрости старости с энергией молодости. Старость можно понять только с учётом социальной сущности человека. Отношение к пожилым людям является важным критерием политического, экономического, морального благополучия общества и перспектив его дальнейшего развития. Общество, которое не уважает старость, не уважает свою историю, а значит не уважает и себя. Молодое и среднее поколения должны элементарно представлять своё будущее и усвоить золотой закон жизни: «Если нет почтения к старцам, его не будет и к отцам». Однако справедлив и противоположный тезис: «Хорошей молодёжи нет там, где не было хороших стариков». Ответственность за все, что с нами происходит, лежит только на нас самих. Мы пожинаем в жизни то, что посеяли.

С возрастом меняется восприятие одних и тех же событий. По мере взросления человек начинает иначе воспринимать красоту мира. Так, в музыкальных прирастаниях ритмика молодости сменяется мелодикой зрелости, в художественной литературе от острых сюжетов происходит переход к философии жизни, в отношениях к природе стремление к преобразованию трансформируется в желание сохранения. Молодость склоняет человека к идеализму и романтике, старость — к адекватному осмыслению

реальности. Различия в зависимости от возраста имеются и в когнитивных процессах. Молодые быстрее схватывают суть и свободнее оперируют частными категориями, скорость их мыслительных процессов более высокая. В то время как пожилые охватывают проблему более широко, рассматривают её более детально, основательно и глубоко. В результате аналитические выкладки и решения пожилых людей являются более качественными.

Пожилый человек снисходительно смотрит на бурные эмоции молодёжи, на их скоротечность и поверхностность. Он ценит способность видеть глубину текущих событий, их корни, а не только шумно трепещущие лепестки кроны. В этом и состоит мудрость, которая, как говорит известная пословица, приходит к человеку «не когда появляются зубы мудрости, а когда они выпадают». Действительно, психологи доказали, что мудрость приходит к человеку на последней стадии жизненного цикла, т. е. в старости [19]. Однако нельзя думать, что с возрастом человек автоматически освобождается от пороков, приобретает мудрость и добродетели. Духовное и физическое здоровье в первую очередь зависит от умения командовать собой, а не другими. Надо научиться строго судить себя, а не других.

Мудрость определяет статус человека в обществе, учит отличать действительные ценности от мнимых, главное от второстепенного. Мудрость помогает пожилому человеку не планировать и не стремиться к заведомо невыполнимым целям, следуя молитве древнего мудреца: «Дай мне, Боже, силы на то, что я могу сделать, помоги мне смириться с тем, что я сделать не в состоянии, и научи меня отличать первое от второго».

Хорошо известно, что социальный статус пожилого человека во многом определяет его положение в семье. Семейные отношения — тонкая, легко рвущаяся материя. Здесь мудрость старика имеет определяющее значение. Старик в семье должен брать на себя обязанности хранителя этих отношений. А для этого — быть отзывчивым, внимательным, искренним и, главное, не требовать от молодых, чтобы они отвечали ему тем же. Его жизненный опыт помогает формировать уважительные, заботливые отношения в семье, в кругу своих близких, друзей. «Старость с улыбкой на лице» создаёт вокруг пожилого человека особую сферу, которая приносит радость и ему, и всем окружающим. Это и есть основное достоинство старого человека, это его богатство.

«Духовный метаболизм» мудрой старости охватывает широкий круг социальных проблем с чёткой целевой установкой на будущее. Мудрый человек воспринимает своё присутствие в жизни как дополнительно дарованное время. Мудрому свойственен баланс знаний и сомнений, он стоит выше индивидуальных практических интересов и избегает «рабства непроверенных фактов», он применяет свои знания для сбалансированности функции личности и социума [20]. Мудрый человек умеет решать житейские проблемы, считает с мнениями других людей, понимает, что всегда можно учиться у других, в то же время использует опыт собственных ошибок и неудач, способен посмотреть вглубь вещей, «читать между строк» [21].

Безусловно, главным компонентом качества жизни любого человека является интеллект. Множество геронтологических исследований, проведённых в различных странах, опровергают миф о закономерном снижении умственных способностей в пожилом возрасте. Деактивация старости не происходит, пока зов намеченной цели питает тело, интеллект и душу человека, пока мелочи жизни,

подобно сорнякам, не забивают зону замыслов, планов, намерений, определяющих дальнейшее движение его жизни. С годами способность к мыслительной деятельности не только не утрачивается, а, наоборот, может развиваться, поскольку у пожилых людей интеллект опирается на широкую базу теоретических знаний, профессиональный и жизненный опыт, умение видеть общие проблемы, создающие конкретную ситуацию. Когнитивное старение, как и соматическое, — гетерогенный и сугубо индивидуальный процесс, в результате которого даже у людей с патологией головного мозга, вызванной болезнью Альцгеймера (выявленной при посмертных исследованиях), могут быть сохранены высокие когнитивные функции [22].

У многих людей спада продуктивности интеллектуальной деятельности с возрастом вообще не происходит. Биографии выдающихся людей свидетельствуют о том, что творческий человек до преклонных лет способен сохранять присущие юности свойства мышления. Более того, уверенность в себе, богатая база знаний, сформированное устойчивое мировоззрение дают значительные преимущества людям пожилого возраста. В этом возрасте у человека создаётся ощущение гармонии природы и стремление к единению с ней. В пожилом возрасте человек легче находит место конкретным сюжетам в общей абстракции ещё не познанной сути жизни. Наверное, поэтому многие творческие личности своё лучшее в жизни создавали в возрасте 70 лет и старше.

Во многих исследованиях, посвящённых позднему онтогенезу, большое значение придаётся проблемам осмысления жизни, личностного роста, контроля над собственной жизнью. Человек не стареет, пока он думает о будущем, заботится о других людях, имеет интересное дело. Замечательно по этому поводу высказался певец мудрости пожилого возраста Вольтер: «Вам кажется, что старость большой цены не имеет? Посмотрите вокруг, и вы увидите: иной жизни прекраснее нет» [23]. С эти мнением согласны многие пожилые люди, которые считают, что настоящая жизнь начинается в 50–60 лет. В эти годы человек овладевает тем, на чём основаны истинные понятия жизни, приобретает то, что можно передать другим, познаёт то, чему можно учить, расчищает то, на чём можно строить новое. В пожилом возрасте смысл жизни, основанный на системе ценностей и нравственных принципов, становится медиатором психологического благополучия и жизненного оптимизма [24].

Безусловно, не следует рисовать старость как некое благо человечества, но это и не «чёрный квадрат» сплошных горестей и страданий. Нужно помнить, что старость — это награда, которую судьба выдаёт далеко не каждому, хотя эта награда имеет и определённые отягощения. Эти отягощения представлены не столько болезнями, сколько одиночеством: одинокая старость — всем бедам беда. Действительно, одиночество определяет основные отягощения жизни людей пожилого возраста. Величина этой проблемы огромная: на сегодня более 40% домохозяйств в России состоят из одного человека, а их доля выросла вдвое за последние 20 лет [25]. Ощущение одиночества многогранно. Оно приходит к человеку в различных ситуациях — это и потеря родных, и отчуждение в семье, и разрыв отношений с близким человеком. У многих пожилых людей после смерти мужа или жены возникает острое чувство бессмысленности дальнейшей жизни, чувство своей ненужности. Чувство одиночества часто покрывает жизнь пожилого человека серыми красками, а иногда и переводит её в цвета чёрной меланхолии. Это чувство

нередко переходит в депрессию, которая проявляется подавленностью, внутренней тревогой, растерянностью. К сожалению, депрессия широко распространена среди пожилого населения России [26]. Возможно, это покажется странным, но наиболее часто эмоциональную пустоту и ненужность ощущают представители густонаселённых городов, жители многоквартирных домов [27].

Однако есть и другая сторона одиночества, не всегда оно окрашено только в минорные тона. Нередко пожилой человек сам не хочет расстаться со своим одиночеством — душа уходит в замкнутое пространство, где ей есть место и для страдания, и для покоя, и для радости. Одиночество может настраивать человека на активную деятельность. Многие выдающиеся личности творили лучшее в своей жизни, когда ими овладевало чувство одиночества. Одиночество и достаточность свободного времени создают прекрасные условия для выбора наиболее интересного, желанного вида деятельности. Следует также отметить, что периодически возникающее у человека стремление побыть в одиночестве — естественная потребность. С возрастом тишина становится подругой человека. Ведь человек для человека — мощный стрессовый фактор, вызывающий напряжение нервной системы. Отсутствие возможности побыть в одиночестве может приводить к душевному дискомфорту и даже вызывать нервные срывы.

Пожилой человек не всегда вполне осознаёт ускорение течения субъективного времени и замедление темпа соб-

ственной психической деятельности, что приводит к искажению внешнего объективного времени [28]. Поэтому саморегуляция может играть важную роль в поддержании психического здоровья пожилых людей, при этом возможность поддержания уровня саморегуляции отмечена на протяжении всей жизни вплоть до глубокой старости [29].

В.И. Даль отмечал, что мудр тот, кто основан на добре и истине, праведный, соединяющий в себе любовь и правду, в высшей степени разумный и благонамеренный. Мудрость — высшая духовная потенция человека, синтезирующая все виды познания и активного отношения к миру. Мудрость — это самокритика разума, движение вперёд. Мудрость заключает в себе идеал [30]. Но вот в чём состоит основная парадигма: мудрости нельзя научить, её можно только научиться [31].

Подводя итог данного аналитического обзора, следует прийти к выводу, что мудрость людей старшего возраста формируется на основе оценки качества прожитых лет и поиске смысла заключительного этапа жизни. Как бы ни крутили человека водовороты жизни, не следует предаваться ни сожалениям о прошлом, ни жаловаться на перемены, которые ему в тягость, ибо перемена есть само условие жизни. Никому не дано вернуть прошлое, надо идти, продолжать свой путь, создавать дорогу в будущее и бесполезно оглядываться назад. Нужно всегда помнить, что жизнь не закрывает свои двери перед стареющим человеком. У старости есть свои удовольствия — не меньшие, чем удовольствия молодости, только иные.

## ЛИТЕРАТУРА

(п.п. 3, 5–7, 9–14, 17, 20 см. References)

1. Овсянникова Н.В. Проблема смысла жизни в старости. *Общество: философия, история, культура*. 2016; (9): 24–9. <https://elibrary.ru/wniakb>
2. Юнг К.Г. *Душа и миф: шесть архетипов*. Киев; 1996.
4. Голубева Е.Ю. Современные направления научно-практических исследований в области политики активного и здорового долголетия: опыт и перспективы. *Успехи геронтологии*. 2015; 28(4): 634–8. <https://elibrary.ru/vlkhkp>
8. ВОЗ. Всемирный доклад о старении и здоровье. Женева; 2015.
15. Сергиенко Е.А., Харламенкова Н.Е. Психологические факторы благополучного старения. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика*. 2018; 8(3): 243–55. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.303>
16. Анцыферова Л.И. Психология личности. Мудрость и ее проявления в разные периоды жизни человека. *Психологический журнал*. 2004; 25(3): 17–24. <https://elibrary.ru/oxhwvh>
18. Колпина Л.В., Городова Т.В. Геронтологический эйдзизм: Причины возникновения и проблемы преодоления. *Фундаментальные исследования*. 2015; (2): 3871–4. <https://elibrary.ru/twtrhp>
19. Мальцева Ю.В., Ромаха О.В. Возрастное ранжирование мудрости. *Аналитика культурологии*. 2004; (2): 41–7. <https://elibrary.ru/qixvnx>
21. Акимов М.К., Персиянцев С.В. Жизненный опыт человека как основа мудрости. *Евразийский союз ученых*. 2020; (5): 33–6. <https://doi.org/10.31618/ESU.2413-9335.2020.12.74.820> <https://elibrary.ru/pyuwqg>
22. Стрижицкая О.Ю. Когнитивный резерв как психологический и психофизиологический ресурс в период старения. *Вестник Санкт-Петербургского университета*. 2016; 16(3): 79–87.
23. Морлей Дж. *Вольтер*. Пер. с англ. М.: Кучково поле; 2016.
24. Попова Т.А. Смыслжизненные ориентации и локус контроля личности как ресурсы благополучного старения. *Вестник Перм-*
- ского государственного гуманитарно-педагогического университета. Психология развитие и возрастная психология*. 2019; (1): 49–58. <https://elibrary.ru/wgwmvp>
25. NEWS.ru. Стало известно, на сколько выросло число одиноких людей в России. <https://news.ru/russia/stalo-izvestno-kak-vyroslo-chislo-odinokih-lyudej-v-rossii>
26. Шальнова С.А., Евстифеева С.Е., Деев А.Д., Артамонова Г.В., Гагаинова Т.М., Дупляков Д.В. и др. Распространённость тревоги и депрессии в различных регионах Российской Федерации и её ассоциации с социально-демографическими факторами (по данным исследования ЭССЕ-РФ). *Терапевтический архив*. 2014; (12): 53–9. <https://doi.org/10.17116/terarkh2014861253-60>
27. Песковец Р.Д., Штарик С.Ю., Евсюков А.А. Скрининг депрессии с оценкой социально-экономического статуса пациентов в первичной медицинской сети в крупном промышленном центре Восточной Сибири. *Бюллетень сибирской медицины*. 2020; 19(2): 78–84. <https://doi.org/10.20538/1682-0363-2020-2-78-84> <https://elibrary.ru/lqwnbi>
28. Балашова Е.Ю. Опосредование и саморегуляция психической деятельности при нормальном старении и аффективных расстройствах позднего возраста (на примере памяти и восприятия времени). *Психологические исследования*. 2016; 9(46): 2. <https://elibrary.ru/yhnhud>
29. Лаврова М.А., Харитонов М.П. Особенности саморегуляции и качества жизни людей в старшем возрасте. *Национальный психологический журнал*. 2023; 18(2): 79–90. <https://doi.org/10.11621/npj.2023.0206> <https://elibrary.ru/likive>
30. Гулыга А.В. *Ценности жизни*. М.; 2006.
31. Купарашвили М.Д. Как быть мудрым и нужно ли им быть. *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*. 2014; (12): 131–5. <https://elibrary.ru/tdpqgf>

## REFERENCES

1. Ovsyannikova N.V. The problem of reason for being in old age. *Obshchestvo: filosofiya, istoriya, kul'tura*. 2016; (9): 24–9. <https://elibrary.ru/wniakb> (in Russian)
2. Jung C.G. *Soul and Myth: Six Archetypes [Dusha i mif: shest' arkhetipov]*. Kiev; 1996. (in Russian)
3. Grossmann I. Wisdom in Context. *Perspect. Psychol. Sci.* 2017; 12(2): 233–57. <https://doi.org/10.1177/1745691616672066>
4. Golubeva E.Yu. Modern directions of scientific and practical research of the policy of active and healthy longevity: experience and perspectives. *Uspexhi gerontologii*. 2015; 28(4): 634–8. <https://elibrary.ru/vlkhkp> (in Russian)
5. Walker A., Maltby T. Active ageing: a strategic policy solution to demographic ageing in the European Union. *Int. J. Soc. Welfare*. 2012; 21(S1): 117–30. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2397.2012.00871.x/>

6. Walker A., Zaidi A. New evidence on active ageing in Europe. *Intereconomics*. 2016; 51(3): 139–44. <https://doi.org/10.1007/s10272-016-0592-0>
7. Resnick B. Successful Aging. In: Gellman M.D., Turner J.R., eds. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. New York: Springer; 2013: 1628–932. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9\\_218](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_218)
8. WHO. World Report on Aging and Health. Geneva; 2015. (in Russian)
9. Walker A. Population Ageing from a Global and Theoretical Perspective. In: Moulaert T., Garon S., eds. *European Lessons on Active Ageing. Age-Friendly Cities and Communities in International Comparison. International Perspectives on Aging*. Cham: Springer; 2016: 47–64. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-24031-2\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-319-24031-2_4)
10. Baltes M.M. *The Many Faces of Dependency in Old Age*. New York: Cambridge University Press; 1996.
11. Peel N., Bartlett H., McClure R. Healthy ageing: how is it defined and measured? *Australas. J. Ageing*. 2004; 23(3): 115–9. <https://doi.org/10.1111/j.1741-6612.2004.00035.x>
12. Silver M.P. The unbearable lightness of being retired. *Can. J. Aging*. 2019; 38(1): 21–34. <https://doi.org/10.1017/S0714980818000466>
13. Moody H.R. From successful aging to conscious aging. In: Wykle M.L., Whitehouse P.J., Morris D.L., eds. *Successful Aging Through the Lifespan: Intergenerational Issues in Health*. New York: Springer; 2005: 55–68.
14. Price K.A., Tinker A.M. Creativity in later life. *Maturitas*. 2014; 78(4): 281–6. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2014.05.025>
15. Sergienko E.A., Kharlamenkova N.E. Psychological factors of well-being aging. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya i pedagogika*. 2018; 8(3): 243–55. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.303> (in Russian)
16. Antsyferova L.I. Wisdom and its manifestations during the course of life. *Psikhologicheskii zhurnal*. 2004; 25(3): 17–24. <https://elibrary.ru/oxhwvh> (in Russian)
17. Liang J., Luo B. Toward a discourse shift in social gerontology: from successful aging to harmonious aging. *J. Aging Stud*. 2012; 26(3): 327–34. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2012.03.001>
18. Kolpina L.V., Gorodova T.V. Gerontological ageism: emergence reasons and overcoming problem. *Fundamental'nye issledovaniya*. 2015; (2): 3871–4. <https://elibrary.ru/twtrhp> (in Russian)
19. Maltseva Yu.V., Romakh O.V. Human life experience as the basis of wisdom. *Analitika kul'turologii*. 2004; (2): 41–7. <https://elibrary.ru/qixvnx> (in Russian)
20. Holliday S., Chandler M. Wisdom: Explorations in adult competence. *Contributions to Human Development*. 1986; (17): 1–96.
21. Akimova M.K., Persiyantseva S.V. Human life experience as the basis of wisdom. *Evrasiiskii soyuz uchenykh*. 2020; (5): 33–6. <https://doi.org/10.31618/ESU.2413-9335.2020.12.74.820> <https://elibrary.ru/pyuwqg> (in Russian)
22. Strizhitskaya O.Yu. Cognitive reserve as a psychological and psychophysiological resource in aging. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta*. 2016; 16(3): 79–87. (in Russian)
23. Morley J. *Voltaire*. London; 1885.
24. Popova T.A. Life orientation and locus of control personalities as resources for successful ageing. *Vestnik Permskogo gosudarstvennogo gumanitarno-pedagogicheskogo universiteta. Psikhologiya razvitiya i vozrastnaya psikhologiya*. 2019; (1): 49–58. <https://elibrary.ru/wgwvmp> (in Russian)
25. NEWS.ru. It became known how much the number of single people in Russia has increased. <https://news.ru/russia/stalo-izvestno-kak-vyroslo-chislo-odinokih-lyudej-v-rossii> (in Russian)
26. Shalnova S.A., Evstifeeva S.E., Deev A.D., Artamonova G.V., Gatagonova T.M., Duplyakov D.V., et al. The prevalence of anxiety and depression in different regions of the Russian federation and its association with sociodemographic factors (according to the data of the ESSE-RF study). *Terapevticheskii arkhiv*. 2014; (12): 53–9. <https://doi.org/10.17116/terarkh2014861253-60> (in Russian)
27. Peskovets R.D., Shtarik S.Yu., Evsyukov A.A. Screening of depression with an assessment of the socioeconomic status of patients in the primary care network in the large industrial city of eastern Siberia. *Byulleten' sibirskoi meditsiny*. 2020; 19(2): 78–84. <https://doi.org/10.20538/1682-0363-2020-2-78-84> <https://elibrary.ru/lqwnbi> (in Russian)
28. Balashova E.Yu. The mediation and self-regulation of mental activity in normal aging and affective disorders of the late age (on example of memory and time perception). *Psikhologicheskie issledovaniya*. 2016; 9(46): 2. <https://elibrary.ru/yhhnud> (in Russian)
29. Lavrova M.A., Kharitonova M.P. Self-regulation style and quality of life in the elderly. *Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal*. 2023; 18(2): 79–90. <https://doi.org/10.11621/npj.2023.0206> <https://elibrary.ru/likive> (in Russian)
30. Gulyga A.V. *Values of life [Tsennosti zhizni]*. Moscow; 2006. (in Russian)
31. Kuparashvili M.D. How to be wise and whether they need to be. *Nauchno-metodicheskii elektronnyi zhurnal «Kontsept»*. 2014; (12): 131–5. <https://elibrary.ru/tdpqgf> (in Russian)

## Информация об авторе

Шабалин Владимир Николаевич, доктор мед. наук, профессор, академик РАН, гл. науч. сотр., ФГБНУ НИИ общей патологии и патофизиологии, 125315, Москва, Россия. E-mail: shabalin.v2011@yandex.ru

## Information about the author

Vladimir N. Shabalin, MD, PhD, DSci., Professor, Academician of the Russian Academy of Sciences, Chief Researcher, Institute of General Pathology and Pathophysiology, Moscow, 125315, Russian Federation, <https://orcid.org/0000-0002-1861-759X> E-mail: shabalin.v2011@yandex.ru