

Департамент образования и науки города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Самарский филиал

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА

Хрестоматия для студентов

Самара
2019

УДК 159.922.6
ББК 88.37
П86

Составители:

канд. психол. наук, доцент Т. А. Ахрямкина, В. В. Вельш

П86 Психологические особенности третьего возраста:
хрестоматия для студентов / сост. Т. А. Ахрямкина, В. В.
Вельш. – Самара: СФ ГАОУ ВО МГПУ, 2019. – 196 с.

ISBN 978-5-6041078-5-0

Хрестоматия составлена к курсу «Возрастная психология. Психология долголетия». Представлены статьи, посвященные современным научным исследованиям проблем старости, старения, долголетия.

Издание предназначено как для студентов психолого-педагогических факультетов, так и для специалистов, работающих с данной возрастной категорией.

УДК 159.922.6
ББК 88.37

ISBN 978-5-6041078-5-0

© СФ ГАОУ ВО МГПУ, 2019
© Т. А. Ахрямкина,
В. В. Вельш, сост., 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
СТАРСТЬ И СТАРЕНИЕ	5
К феноменологии старости.....	5
Ковременные европейские направления исследований психологии старения.....	16
Геронтологический эйджизм: причины возникновения и проблемы преодоления.....	32
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ	39
Психологические особенности людей пожилого возраста.....	39
Когнитивный резерв как психологический и психофизиологический ресурс в период старения.....	44
Факторная структура удовлетворённости жизнью в пожилом и старческом возрасте: социально психологический подход.....	54
Сходство образа я и образа значимого другого как фактор, влияющий на удовлетворенность жизнью в пожилом возрасте.....	67
Поздний онтогенез: некоторые аспекты исследования.....	74
Особенности самооценки у людей пожилого возраста после выхода на пенсию.....	87
Выход на пенсию и идентичность женщин.....	98
Самодетерминация в период поздней зрелости и старения: теоретические подходы и проблемы.....	116
ОСОБЕННОСТИ КРИЗИСОВ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	131
Гендерные различия переживания жизненного кризиса в пожилом возрасте.....	131
Переживание одиночества в пожилом возрасте.....	138
СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ	145
Генезис супружества на заключительном этапе развития человека.....	145
Конструирование старения: секс и интимность в пожилом возрасте.....	152
ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВО И ЕГО ФАКТОРЫ	168
Социокультурное содержание моделей долголетия.....	168
ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ	180
Организация досуга пожилых людей.....	180
Образование пожилых людей как педагогическая система.....	188

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Третий возраст» – это условное название первых лет пенсионного возраста, приближающего человека к старости. Это возраст мудрости, сложившейся жизненной философии, накопленного опыта, успехов и потерь. К. И. Чуковский писал в своем дневнике: «...Никогда я не знал, что так радостно быть стариком, что ни день – мои мысли добрей и светлей». В Древнем Китае этот возраст называли желанным.

Этот возраст интересен еще и тем, что нет единой позиции, с которой можно было бы дать полную и исчерпывающую характеристику старости и старения. Одни исследователи рассматривают данный возрастной период как совокупность потерь или утрат. С другой стороны – это период аккумуляции опыта и знаний, интеллекта и личностного потенциала.

В настоящее время назрела необходимость комплексного изучения «третьего возраста», получения объективного знания о пожилых людях, их проблемах и способах их решения.

Данная хрестоматия является учебным пособием по курсу «Возрастная психология. Психология долголетия» для студентов, изучающих психологическую науку.

Назначение этого пособия – представить современный аспект изучения особенностей развития личности пожилого человека, кризисов и семейных отношений в этом возрасте, факторов, способствующих активному долголетию.

В хрестоматию включены статьи, посвященные отечественным исследованиям, проведенным в разных регионах России, что позволяет дать достаточно полное представление о современном состоянии изучения особенностей «третьего возраста».

Т. А. Ахрямкина

СТАРОСТЬ И СТАРЕНИЕ

К ФЕНОМЕНОЛОГИИ СТАРОСТИ

*С. А. Лишаев, д. филос. н., профессор кафедры философии,
Самарский университет. История. Семиотика. Культура:
сборник материалов Всероссийской научной конференции
с международным участием. Самара: Самар. гуманит. акад., 2017*

Аннотация. В статье описывается возрастная специфика старости как последнего возраста взрослости. Рассматриваются понятия старения и старости, а также вопросы о критериях начала старения и наступления старости как возрастного периода. Ключевое место в описании и истолковании старости занимает анализ изменения в соотношении темпоральных векторов надситуативного временения Dasein. Показано, что экзистенциальная конституция старости определяется или доминированием возрастного прошлого (старость завершения), или выходом по ту сторону надситуативного временения (созерцательная старость).

Ключевые слова: возраст, философия возраста, старость, ситуативное временение, надситуативное временение, возрастное будущее, возрастное прошлое.

Об особом положении старости как предмета философской рефлексии можно судить хотя бы потому, что единственный античный трактат о возрасте – это трактат Цицерона «О старости» [14]. И хотя после этой работы старость очень долго (до конца XX века) не была предметом философских исследований, это не меняет символического значения того факта, что первый текст о возрасте был посвящен именно ей. Возобновление в последние десятилетия философского анализа старости связано с формированием новой дисциплины: философии возраста. Среди исследований, посвященных отдельным возрастам, наиболее заметное место занимает литература по геронтософии. В определенном смысле философия возраста – это философия старости, и только потом – других возрастов.

Старость и старение. В анализе старости необходимо различать старость и старение. Старение начинается значительно раньше, чем наступает старость. В чем же состоит старение, в чем оно выражается? Когда оно начинается, и когда человек из стареюще-

го становится старым? Каковы критерии вступления в последний возраст зрелости?

Начало старения. Если описывать старость не в терминах биологии, медицины, психофизиологии, социологии и т. д., а в терминах герменевтической феноменологии, то необходимо признать, что человек стареет, потому что овременяет свое существование. Его бытие темпорально (временно), а значит, ему открыта временность, конечность жизни. Он сканирует временные параметры своего тела и сопоставляет их с тем, сколько прожито и сколько (при благоприятных условиях) осталось, если отправляться от средней продолжительности жизни. Временной статус жизни человек фиксирует как возраст. Соотношение размерности прошлого, настоящего и будущего как конечных ресурсов персонального существования по ходу жизни меняется, а осознание смены временной доминанты означает вместе с тем и смену возрастной идентичности (в молодости доминирует будущее, в зрелости – настоящее, в старости – прошлое). Изменения, происходящие по ходу жизни с телом, сдвиги в эмоциональной сфере, в мышлении, в поведении и т. д. связываются с текущим и с предстоящим возрастами (или с отсутствием возрастной перспективы, как в старости).

Например, человек поздней зрелости с какого-то момента начинает воспринимать то или иное заболевание не просто как болезнь, а как свидетельство приближающейся старости, как симптом старения. Отсутствие желания выйти в выходной день на прогулку, поехать в гости, сходить на концерт он объясняет не усталостью, не срочными делами, а тем, что постарел, охладел и разучился желать. Говоря о начале старения, следует отметить, что оно связано с изменениями в восприятии внутривозрастного будущего. Старение начинается, когда человек, живущий настоящим (зрелый человек), перестает надеяться на то, что грядущее будет лучше, чем минувшее и настоящее (что через какое-то время он «выйдет на новый уровень»).

Среди работ, посвященных старости, имеются монографические исследования [1; 10; 11], множество статей [12; 3; 9] и диссертации [13; 5; 6; 4]. Старение (темпорально и экзистенциально) начинается тогда, когда человек осознает, что в будущем будет примерно то же, что было, без особых изменений, и готов принять такое будущее. Тот, кто стареет, ориентирован на удержание и

воспроизводство сложившегося, освоенного, того, что срослось с «я» как его живой образ (как образ жизни). Когда стареющему человеку под давлением обстоятельств приходится что-то менять в его профессиональной деятельности или в домашней жизни, когда он вынужден чему-то учиться, отказываться от привычного, он испытывает раздражение. Он еще способен освоить новое, но делает это неохотно («зачем это все? сомнительно, чтобы от нововведений стало лучше») [8]. Возрастной консерватизм – яркое свидетельство старения человека, то есть сужения поля его персональных возможностей. От зрелости к старости. Проблема перехода. Зрелость – это вовлеченность в продуктивную деятельность; ее определяют забота и торные тропы привычек. Зрелый человек убежден, что он всем должен: и себе, и другим людям, и (если верует) Богу. Зрелость – это исполнение долгосрочных целей и обязательств, сопрягающее требование неотложности действия с его повторяемостью и с готовностью ждать «итонового» результата долгие годы [8].

В акме человек отдает себя миру, и тем утверждает в нем свою индивидуальность. Старость – это период, в котором происходит освобождение от груза долговременной заботы. Освобождение от забот и переход в позицию «вне игры» создает предпосылки для освобождения от «оборота на себя» (о. А. Шмеман), от диктатуры эмпирического «я» и для следования этосу мудрой (созерцательной) старости. (Впрочем, мудрость как экзистенциальный максимум старости является регулятивной идеей лишь для некоторой части стариков.) Размышления о старости не в отвлеченном, а в практическом ключе начинаются в период консервативной (удерживающей) зрелости (чаще – во второй ее половине), когда на симптоматику старения трудно не обратить внимания. Мы говорим о возрастном, а не о политическом или идеологическом консерватизме. Речь не о консервативной идее, а о фиксации ранее занятых позиций: стареющий человек «окапывается» в либерализме или консерватизме, отстаивая ту или иную установку, потому что сжился с ней. А поскольку будущее стареющего человека закрыто для нового, то разрушение установок, с которыми он себя идентифицировал, обычно им отвергается. Подготовка к старости – одна из экзистенциальных задач консервативной зрелости. Обдумывание грядущей старости идет по двум направлениям: материально-бытовому и экзистенциально-смысловому. О внешнем,

материальном обустройстве старости (пенсия, место проживания, дополнительные источники дохода и т. д.) люди размышляют чаще, чем о ее экзистенциальном смысле. И это удивления не вызывает. Экзистенциальная подготовка к старости интереснее для философского анализа, чем подготовка материальная, поскольку удовлетворенность ей как возрастом зависит не столько от степени благоустроенности быта, сколько от меры осмысленности бытия старым. Размышления зрелого человека о смысле старости, о ее достоинстве, о способах быть старым готовят к ней и помогают принять ее. Удачное слово для старения нашла О. А. Балла, назвав его «работой расставания» [2].

Старение – это то, что происходит с нами, и это то, что мы делаем со своим старением. Вступление в новый возраст – по причине рассогласованности разных аспектов старения и геронтофобских настроений современного мира – в значительной мере зависит от самого человека, от его готовности признания собственной старости. Готовность или неготовность признать себя старым определяется тем, видит ли человек в ней одно только вычитание возможностей и обеднение жизни или воспринимает ее как возраст, который накладывает множество ограничений, но при этом дает человеку что-то важное, ценное, новое. К признанию старости человека приводит накопление критической массы изменений в состоянии здоровья, в работе памяти, в способности адаптироваться к переменам, в работоспособности и т. д. Ее подталкивают к нему и окружающие: старика играют его близкие и вообще «другие». Уступая стареющим место в транспорте, спрашивая пенсионное удостоверение, интересуясь здоровьем и т. д., они напоминают ему о старости и подталкивают к ее признанию. В эту игру вступает (со своей стороны) и государство, оно зачисляет человека в пенсионеры в соответствии с его паспортным возрастом. Законодательно вмененный возраст сам по себе не делает человека экзистенциально старым, но он актуализирует возрастную рефлексию. До тех пор, пока человек не признаёт своей старости, он старым (экзистенциально) не является.

Вместе с тем расхождение между физическим возрастом и возрастным самосознанием, а также возрастным этосом имеет предел. В какой-то момент постаревшее тело ставит упрямыца перед невозможностью продолжения деятельности, поддерживавшей зрелость. Когда человек вынужден оставить дела, которыми он

был занят в годы зрелости, а заменить их ничем, ему волей неволей приходится признать себя старым. В наши дни переход к старости, если сравнивать его с тем, как он проходил в обществах традиционного типа, заметно усложнился. Рассогласованность физического, психологического, социального и экзистенциального старения определяется его неравномерностью. На усложнение (и растянутость) перехода к старости влияют и геронтофобские настроения общества потребления, в чьи представления о достойной жизни дряхлая старость никак не вписывается. Лучшим возрастом здесь признают молодость, а наступление старости пытаются отсрочить, так что разрыв между физическим, психологическим, социальным старением и старостью как возрастом и особым этосом год от года возрастает. Сегодня многие из тех, кого окружающие считают старыми, сами себя таковыми не признают. Этому способствует то обстоятельство, что есть много профессий (и их число растет), в которых исполнение служебных обязанностей не предполагает значительных физических усилий, и человек может оставаться «на привычной работе» даже тогда, когда сил у него остается немного (работа в сфере образования, особенно – вузовского, в науке, в медицине, в сфере культуры, среде дизайнеров, людей «творческих профессий» и т. д.).

Есть два способа расстаться со зрелостью: добровольный и принудительный. Добровольный переход к старости предполагает признание себя старым до того момента, когда к этому принудят здоровье (тело) и/или давление общества. Если человек признает себя старым добровольно, он принимает свою старость, а принятие возраста – важное условие конструктивной работы с ним в рамках позитивного сценария бытия. Отсрочка признания старыми (по биологическим критериям) людьми собственной старости имеет последствия: люди, которые могли бы прожить старость по позитивному сценарию, этого не делают. Если исходить из геронтофобской установки, рассматривающей старость как бедствие, то умереть, не познав старости, – это счастливый исход (не мучился перед смертью). Если же рассматривать старость как возраст, который дает человеку особые дары, без которых жизнь не полна, то не дожить до старости – это печально. В случае вынужденного признания старости велика вероятность того, что человек вступит в конфронтацию со своим возрастом. Здесь тоже «возможны варианты»: старческий этос может иметь форму активной («герои-

ческой») старости, ведущей борьбу с продолжающимся старением. Но непринятие старости может реализоваться в пассивном («ворчливом») залоге, в режиме жизни, обиженной «на жизнь». Стоит заметить, что за неприятием старости стоит отрицание ее экзистенциального достоинства, ее ценности. Позитивные сценарии старости, напротив, признают достоинство старости. В них отправляются от признания незаместимости даров последнего возраста тому, кто способен их принять.

Экзистенциальная конституция старости. Наступление старости как особой возрастной формации – это переход от исполнения самости в рамках больших экзистенциальных проектов (семья, дети, реализация в профессии, в общественной деятельности, в политике и т. д.) к существованию в режиме «вне игры». Выход из игры осуществляется с разной степенью радикализма. Внимание в старости смещается с практической деятельности в перспективе долгосрочных целей и долговременных обязательств на созерцание и рефлексию. Впрочем, ситуация «вне игры» не исключает деятельности, в том числе – творческой, созидательной. Но в старости она или определяется повседневными нуждами, или обращена на приведение в порядок и редактирование летописного свода жизни, или замкнута на себе самой, так что ее результативность отходит на второй план. Как и в случае с другими возрастными формациями экзистенциальную конституцию старости определяют изменения в характере временения Dasein (Присутствия), обусловленные тем, что Присутствие фактично в своем временном «так есть». В экзистенциальном основании старости лежит изменение в соотношении размерности временных векторов экзистирования Присутствия. Подробнее о поведении человека в случае неприятия старости см. [7, с. 173–179].

Женщина преклонных лет с удовольствием рисует (вышивает, вяжет, занимается макраме и т. д.). Занятия живописью приносят ей радость. Своими работами она делится с родственниками и подругами. Но при этом главное для нее – процесс. У нее нет амбиций и целей художника-профессионала или людей, которые учатся живописи и мечтают получить общественное признание как художники. Ее занятия живописью бесцельны, и потому – прекрасны.

Человеческое бытие временно, так что временение, оставаясь одним и тем же по структуре (прошлое – настоящее – будущее),

по-разному осуществляется в молодости, зрелости и старости. Тот, кто временит, овременяет эмпирическое «я»; он знает (примерно), какова его позиция на возрастном треке жизни: сколько им прожито (возрастное уже) и сколько еще предстоит прожить (возрастное еще). Темпоральная специфика старости определяется 1) доминированием прошлого, которое превосходит другие времена по величине и экзистенциальному «весу» (старость в горизонте старого, старость как деятельное завершение жизни [7, с. 183–185]), и 2) возможностью выхода по ту сторону надситуативного временения (старость в горизонте ветхого, созерцательная старость [7, с. 185–190]), которая появляется благодаря редуцированию возрастного будущего (но возможность эта реализуется не часто). Приход старости означает смещение темпоральной доминанты временения Dasein с настоящего на прошлое или на вечное (по ту сторону надситуативного времени).

В старости надситуативное прошлое – это наиболее глубокое темпоральное измерение, определяющее собой (с содержательностно-мысловое стороны) ситуативное и надситуативное настоящее, а также редуцированное до внутривозрастного и ситуативного временения будущее. Доминирование прошлого обусловлено не только его величиной (прошлого много, а настоящего и будущего – мало), но и тем, что в старости нечего противопоставить «набитому» содержанием прошлому. В настоящем «ничего не происходит», в нем нет неожиданного, поразительного, нового, того, что могло бы захватить воображение, удивить и увлечь, а возрастное будущее – и вовсе отсутствует. Надситуативное настоящее в старости – это неопределенное (и неопределимое) теперь, продолжительность которого всегда под вопросом. Оно слабо структурировано по причине отсутствия долгосрочных целей и неопределенности витального и темпорального ресурса, которым располагает старик. Если в зрелые годы человек предполагал, что его настоящее продлится – в зависимости от точки отсчета – еще 5, 10, 20 лет, то старик свое возрастное настоящее такими величинами не измеряет. Он хорошо сознает, что и его возрастное настоящее, и его внутривозрастное будущее (все то, что выходит за пределы ситуативного временения) может составить годы, а может – несколько месяцев... Отход от обязывающей деятельности (от деятельности, за которую отвечаешь перед собой и другими), ее ограничение заботой о внуках (если они поблизости), помощью соседу / сосед-

ке, уходом за цветами и т. д. приводит к тому, что возрастное и внутривозрастное настоящее (надситуативное «теперь») слабо структурированы в содержательном отношении. Ведь настоящее в старости не загружено заботой об исполнении среднесрочных и долгосрочных целей, которые могли бы насытить жизнь смыслом. Настоящее отстывает перед прошлым потому, что дает мало пищи для размышлений (проходят годы, но «ничего не происходит»). Настоящее стереотипно (опривыченность жизни достигает максимума в старости; прорывы новизны, всплески интереса к чему-либо, увлеченность сведены к минимуму). «Пустоты» настоящего заполняют привычки, сформированные в прошлом, и привычки, возникшие в старости (привычки досуговой жизни).

Старость – это возрастная расположенность человека, оставившего работу над исполнением больших целей и долговременных обязательств. Он «отошел от дел» не потому, что до конца исполнил свои цели и достиг совершенства в своем деле, а потому, что у него нет сил добавить к сделанному что-то, что могло бы повлиять на «общий итог»; при этом у него уменьшается, а потом и сходит на нет желание двигаться вперед.

Будущее (как в молодости) и настоящее (как в зрелости) в старческом возрасте не удерживают больших целей. В результате цели автоматически перемещаются в прошлое в качестве исполненных (реализованных) или неисполненных (и уже неисполнимых) целей. Жизненные смыслы и борьба за их воплощение остались в прошлом. Вот почему в фокусе внимания старости завершения оказывается прошлое. Его нельзя изменить, но его можно осмыслить, отобразив значительные моменты, расставив запятые, точки, восклицательные и вопросительные знаки. Человек не может точно сказать, сколько продлится его возрастное настоящее (зрелость). Может быть, он признает себя старым в 55 лет, а может быть – в 70, но задаваясь этим вопросом в 47 лет или 52 года, он исходит из того, что у него есть как минимум 7–15 лет активной жизни, что на них он может рассчитывать, планируя свою жизнь. Старый человек позволить себе этого не может. Жизнь только тогда вполне завершена, когда она осмыслена, когда о ней сложена и рассказана повесть. Продуктивная деятельность старика за пределами ситуативного временения и бытовых забот (за пределами самообслуживания и поддержания жизни) определяется и направляется прошлым. Его надо обдумать, о нем

надо рассказать, исходя из него, надо совершить символически нагруженные действия, завершающие жизнь в смысловом и этическом отношениях. Символическое завершение (старость) следует за практическим ее исполнением (зрелость).

Однако стоит учитывать, что забота старого человека может структурироваться и иным образом: не вокруг прошлого, а вокруг вневременного, вечного, с которым старый человек остается тет-а-тет (не так, как в молодости и зрелости). Забота об Ином освобождает от озабоченности завершением земных дел и, частично, от бытовых хлопот. Она разрешается на пути веры и/или философского размышления, освобождающих душу от диктата выросшего в мир эмпирического «я» (старость в горизонте ветхого, мудрая старость).

Наиболее значительные изменения в темпорально-возрастном раскладе старости связаны с «усыханием» будущего. В старости (и только в старости) надситуативное временение внутри жизни оказывается неполным: из его структуры выпадает возрастное будущее. Вместо него остается внутривозрастное будущее («через год, Бог даст, дострою домик на даче», «надо будет сделать внучке подарок на окончание школы»). Но потом и оно сходит на нет. До конца жизни сохраняются лишь ситуативное временение и ситуативное будущее («сходить за пенсией на следующей неделе», «принять утром лекарство», «поздравить сестру в среду» и т. д.). Будущее внутри старости переживается как проблематичное: планируя что-то на год или два вперед, старик сознает только условную исполнимость планов (планируемое произойдет, если не подведет здоровье, если я буду жив). Отсюда специфика планирования: оно имеет короткое темпоральное плечо. И чем глубже старость, тем оно короче. С определенного момента среднесрочное планирование и вовсе сходит на нет. Конечно, любое будущее проблематично. И 30-летний человек, как и семидесятилетний, не может быть вполне уверен в том, что через месяц он не умрет, но в тридцать (и много позже) эта возможность еще не ограничивает целеполагание и планирование, оставаясь абстрактной. Внезапная кончина мало вероятна. Но в старости пренебрегать неопределенностью надситуативного будущего уже невозможно, ее приходится учитывать, принимаясь за то или иное дело. Старый человек ставит ситуативные задачи; он исходит из требований дня (недели) и в этих пределах располагает будущим (своими возможно-

стями в бытии). Его временение к концу старости не отличается – по своей размерности – от временения ребенка. В своем воображении он, конечно, может выходить в посмертное будущее, но оно имеет трансвозрастной, трансбиографический характер («что будет с моими детьми, внуками?» «вспомнит ли обо мне через двадцать, тридцать лет кто-то, кроме внуков?» и т. д.). Это не время собственных возможностей, это будущее, в котором старика не будет как практического деятеля и созерцателя, это время, о котором он ничего не узнает. Будущее по ту сторону жизни (а мы говорим о посмертной судьбе человека на земле), в отличие от возрастного будущего, недоступно для забрасываемых в него и сцепляющих с будущим прошлое и настоящее целей, целей, которые прежде удерживали то, чего нет, но что возможно.

Подводя итоги. Переход к старости предполагает признание старости. Признание старости меняет темпоральную доминанту жизни и способ, которым Dasein экзистирует в этом возрасте. Вниманием старика завладевает прошлое, которое определяет – в содержательном плане – горизонты возрастного настоящего и внутривозрастного будущего. Старость – это возраст, натолкнувшийся на невозможность следующего возраста. Вместо возрастного будущего человек обращается к внутривозрастной перспективе, которую отличает неопределенность и которая по ходу старости умалывается вплоть до полного исчезновения.

Возрастное настоящее старости также неопределенно. Оно ограничено смертью, приход и наступление которой непредсказуем. Невозможность содержательно-смыслового структурирования ситуативного настоящего из возрастного будущего или возрастного настоящего делает неизбежным его структурирование из прошлого (из свершившегося). Кроме того, старость как возрастная формация взрослости располагает к выходу за пределы надситуативного временения и соотносению «я» с вечным, вневременным (религиозный и философский горизонты структурирования настоящего). Только признание старости маркирует вступление в экзистенциальную старость. Для разворачивания бытия старым большое значение имеют акты ее признания или непризнания, принятия или непринятия. Позитивный сценарий старости (принятие старости) обеспечивает возможность – на уровне возрастного этоса – конструктивных вариантов ее проживания (старость завершения и созерцательная старость).

Список литературы

1. Альперович В. Д. Старость. Социально-философский анализ. – Ростов н/Д: СКНЦ ВШ, 1998.
2. Балла О. А. Работа расставания. – URL: <http://www.proza.ru/2010/04/02/217>.
3. Белозерских С. Н. Современный взгляд на старость: философско-антропологический аспект // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия «Гуманитарные и социальные науки». – 2016. – № 5. – С. 55–61.
4. Геценко С. В. Активная старость как образ жизни: социально-философский анализ: дисс. ... канд. филос. наук. – СПб, 2009.
5. Демидов В. П. Старость как социально-философский феномен: дисс. ... канд. филос. наук. – Н. Новгород, 2005.
6. Коротчик Н. А. Старость как культурно-исторический феномен: дисс. ... канд. филос. наук. – СПб, 1995.
7. Лишаев С. А. Старое и ветхое: опыт философского истолкования. – СПб, 2010.
8. Лишаев С. А. Внутренняя периодизация зрелости // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Философия. Филология». – 2017. – № 1. – С. 3–24.
9. Пигров К. С. Философия и старость: к конституированию геронто-софии // Философия XX века: школы и концепции. – СПб, 2003. – С. 288–290.
10. Рыбакова Н. А. Проблема старости в европейской философии: от античности до современности. – СПб: Алетейя, 2006.
11. Рыбакова Н. А. Феномен старости. – М.; Псков, 2000.
12. Философия старости: геронтософия: сборник материалов конференции. Серия Symposium. Вып. 24. – СПб: Санкт-Петербургское философское общество, 2002.
13. Христенко О. В. Философско-антропологический анализ старости: дисс. ... канд. филос. наук. – Ростов н/Д, 2008.
14. Цицерон. О старости. О дружбе. Об обязанностях. – М.: Наука, 1993.

СОВРЕМЕННЫЕ ЕВРОПЕЙСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ ПСИХОЛОГИИ СТАРЕНИЯ

*О. Ю. Стрижицкая, к. психол. н., О. Хункос-Рабадан, проф.,
Санкт-Петербургский государственный университет.
Вестник СПбГУ. 2014. Сер. 16. Вып. 2*

Аннотация. Статья представляет собой аналитический обзор современных испанских работ, затрагивающих проблемы старения. Приводятся полученные в последние годы данные о возрастном изменении когнитивных функций, в том числе речи. Излагаются результаты исследований, посвященных феномену прескевию (ToT) и различным подходам к его изучению в испанской психогеронтологии, рассматриваются различные факторы и механизмы, объясняющие данный феномен, а также его возрастная динамика. Представлен обзор исследований, посвященных социальному взаимодействию в период старения, в частности проблемам межпоколенного взаимодействия и взаимодействия со сверстниками. Современные испанские разработки соотносятся с исследованиями отечественных психологов. Уделяется внимание скандинавскому опыту изучения долгожителей. Приводятся современные взгляды на роль профессиональной деятельности в психологическом благополучии пожилого человека, сравниваются отечественный и зарубежный взгляды на данную проблему.

Ключевые слова: психология старения, современные исследования, когнитивное старение, речь в период старения.

Старение населения является одной из актуальнейших проблем современной науки. Уже сегодня процент пожилого населения (65+) составляет 18–25 %. По данным аналитиков, эта цифра будет лишь увеличиваться и к 2040 г. может достигнуть в отдельных странах Европы 45–50 % [10].

Среди стран с существенной долей старшего поколения одну из ведущих позиций занимает Испания, в связи с чем исключительный интерес представляют разнообразные испанские исследования в области старения.

Испанские исследования охватывают широкий круг проблем сохранения психической активности в пожилом и старческом возрасте, однако особый интерес для нас представляет направление, посвященное проблемам речи и языка.

Классическим для отечественной психологии является заключение Б. Г. Ананьева и Е. Ф. Рыбалко о том, что речь представляет

собой центральный механизм сознательной регуляции, роль которой возрастает в период геронтогенеза. Впрочем, в последнее время число отечественных исследований в этой области невелико.

Одной из проблем, на решение которых направлено значительное число работ, является так называемая проблема прескевию (Tip-of-the-Tongue, или ToT). Речь идет об ограниченном доступе к определенным хорошо знакомым человеку словам или именам. Существующие концепции предлагают различные объяснения данного явления. Так, одно из возможных объяснений связано с частотой использования слов [8]. Другая версия предполагает, что подобного рода проблемы чаще встречаются у людей с большим словарным запасом [2]. В противовес последней версии ученые из Университета Сантьяго-де-Компостела показали, что большой словарный запас позитивно сказывается на сохранности речевых функций [7], и это в целом согласуется с отечественными исследованиями Н. Ф. Рыбалко.

В последние годы всё большее внимание западных исследователей привлекает связь между особенностями работы когнитивных функций и специфическими изменениями речевых функций, обусловленными возрастной динамикой. На сегодняшний день общепризнанным является снижение оперативной и вербальной памяти с возрастом, однако исследования метакогнитивных процессов последних лет не позволяют однозначно объяснять механизмы таких изменений. Так, остается открытым вопрос о степени интерференции когнитивных и метакогнитивных процессов, которая могла бы объяснить затрудненный доступ к отдельным словам или невозможность такого доступа [3; 6]. Изучение возрастной динамики феномена ToT показало, что существуют значимые различия в проявлениях данного феномена между молодой (19–26) и старшей (70–82) группами, при этом динамика носит нелинейный характер [3; 6; 7].

Так, в период 50–60 лет наблюдается снижение частоты появления этого феномена. Также было показано, что «оговорки» носят неоднородный характер: для старшей возрастной группы характерны трудности с воспроизведением имен, подобные же ошибки в часто употребляемых существительных встречаются куда реже. Объясняют это авторы тем, что с возрастом происходят разнонаправленные психические изменения и схожие задания могут актуализировать различные психические функции.

Подобные результаты можно встретить и у немецких нейропсихологов, обнаруживших, что при выполнении одних и тех же заданий молодые и пожилые испытуемые используют разные отделы мозга.

Соотнося полученные данные с отечественными разработками, мы видим явные подтверждения идей Б. Г. Ананьева о нелинейном развитии психических функций взрослого человека, а также дополнительное свидетельство в пользу того, что период 50–60 лет является ключевым и переходным от взрослости к старению, причем переходность данного периода нельзя свести лишь к социальным и личностным изменениям: как показывает приведенное выше исследование, изменения затрагивают также и когнитивную сферу.

Не менее актуальной для испанской психогеронтологии остается проблема диагностики, профилактики и коррекции когнитивного функционирования у пожилых людей. Среди последних работ, посвященных этой проблематике, можно назвать исследование под руководством доктора О. Хункоса [11], в котором рассматривалась роль таких факторов, как образование, возраст, субъективные жалобы на память, повседневные привычки чтения, характерные способы проведения свободного времени. Как известно, субъективные жалобы на память зачастую становятся одним из первых симптомов когнитивной дисфункции, а в отдельных случаях даже деменции.

Проведенное исследование подтвердило, что к наиболее существенным факторам сохранности когнитивных функций можно отнести уровень образования и уровень квалификации. Кроме того, исследователями был выделен такой фактор, как повседневные привычки чтения, однако, как признают сами авторы, эти привычки могут быть в значительной степени обусловлены уровнем образования.

Исследование внимания также продемонстрировало, что существенную роль в сохранении данной функции играет образование [5; 9]. При этом было обнаружено, что даже с учетом эффекта возраста уровень образования сохраняет свою компенсаторную функцию до глубокой старости. Полученные результаты открывают интересные возможности для дальнейших исследований. Например, заслуживает внимания вопрос: возможна ли профилактика когнитивных нарушений среди людей с низким уровнем образования и

низкой квалификацией на более ранних этапах онтогенеза, если ввести в их повседневный режим прочтение определенного объема художественной или какой-то иной литературы?

Характерной чертой современных испанских исследований в области психологии старения можно назвать их комплексность. Такой дизайн исследований позволяет получить целостную картину процесса старения, рассмотреть сложное взаимодействие индивидуальных, личностных и социально-психологических характеристик, специфическое для пожилого и старческого возраста. Кроме того, эти исследования предполагают участие близкого родственника, проживающего с испытуемым (как правило, супруга), что позволяет получить своего рода экспертную оценку состояния человека и сравнить субъективные представления и жалобы с объективно существующей ситуацией.

Для испанских исследований характерен интерес не только к самому пожилому человеку, но и к его социальному окружению, что обуславливает широкий спектр исследований разного рода социальных контекстов, в которых существует старшее поколение [4]. Проведенные исследования показали, что для пожилых людей исключительно важна социальная включенность (схожие данные можно встретить также в американских и немецких исследованиях), однако потребность в такой включенности у пожилых людей может быть разной и во многом определяется индивидуальными особенностями старения. Значительное внимание уделяется межпоколенным отношениям. Поскольку для испанского общества семья была и остается одной из базовых ценностей, а межпоколенное взаимодействие является неотъемлемой частью культуры, неудивительно, что исследовательский интерес привлекли особенности взаимодействия бабушек/дедушек и их внуков. В частности, было обнаружено, что бабушки и дедушки со стороны матери и отца играют разные роли в воспитании внуков: так, связь между внуками и бабушками/дедушками по материнской линии оказалась куда теснее, чем между внуками и бабушками/дедушками по отцовской линии. Различается и значение таких связей для бабушек/дедушек по линиям отца и матери. Вполне закономерно, что большую роль в субъективном благополучии пожилого человека играют дети дочерей, нежели сыновей.

Не менее интересны исследования, посвященные социальному взаимодействию среди сверстников. Особое внимание здесь сле-

дует уделить роли романтических и сексуальных отношений в жизни пожилых людей. В отечественной психологии данная проблематика традиционно была табуированной, в связи с чем отечественных исследований такого рода практически нет.

Испанские исследователи обнаружили, что ценность романтических и сексуальных отношений и потребность в них сохраняются до глубокой старости (по имеющимся данным – вплоть до 92–95 лет), причем с возрастом не наблюдается статистически значимых изменений во вкладе данной сферы в удовлетворенность жизнью. Несмотря на то, что статистически значимых различий между мужчинами и женщинами по данному параметру обнаружено не было, на уровне тенденции можно говорить о том, что роль романтических и сексуальных отношений всё же несколько выше для пожилых мужчин. Отмечается, что в пожилом возрасте сохраняется способность и потребность вступать в новые отношения, испытывать романтические чувства и чувство влюбленности.

Следует сказать, что в странах Европы, и особенно в Испании, широко распространены общественные организации, предлагающие пожилым людям различные образовательные программы, – так называемые «школы третьего возраста». Практически при всех университетах существуют подобные школы, где пожилые люди могут изучать интересующие их предметы. Как правило, они возникают на общественных, волонтерских началах и впоследствии трансформируются в подразделения самих университетов. Преподавателями там могут выступать сотрудники любого возраста, главное условие – интерес и желание работать с пожилыми людьми. Существует также огромное количество общественных организаций, занимающихся различными видами и формами досуга пожилых людей, обеспечивая им возможность получать новые навыки и знания и создавая комфортную среду для общения.

Не менее значительный вклад в европейские психогеронтологические исследования внесла немецкая психологическая школа, основателем которой по праву можно считать П. Балтеса. Немецкие исследования воплощают комплексный подход к изучению пожилого человека, охватывая широкий спектр проблем от психофизиологических особенностей старения мозга до одного из сложнейших для изучения и понимания феноменов – феномена мудрости [1].

Особое место в психогеронтологических исследованиях занимают скандинавские разработки. Поскольку скандинавские страны традиционно отличаются высокой продолжительностью жизни, там существенно выше и процент исследований, посвященных именно долгожителям. В таких исследованиях рассматриваются факторы, способствующие сохранению психологического благополучия и качества жизни, а также содействующие позитивному, достойному старению. К сожалению, эти исследования носят по преимуществу количественно-статистический характер, в связи с чем зачастую упускается из вида уникальность индивидуального развития каждого конкретного человека, которому придавала огромное значение М. Д. Александрова, особенно в последних своих работах.

Немалое внимание зарубежная психология старения в последнее время стала уделять проблемам профессиональной занятости пожилых людей, а также продлению карьеры и трудовой деятельности. Этот вопрос широко обсуждался на недавно прошедшей в Финляндии конференции «Активное старение и благополучие».

Следует отметить, что подобный интерес вызван прежде всего экономическими причинами, поэтому наблюдается серьезный перекос в сторону почти принудительного продления трудовой жизни человека, в то время как в отечественной психологии (в особенности с учетом беспрецедентно «юного» пенсионного возраста в России) всегда делался акцент на необходимости сочетания внешних и внутренних факторов при принятии решения о выходе на пенсию. Последняя работа М. Д. Александровой, в которой исследуются специфические факторы и типология профессиональной занятости пожилых людей, открывает новые перспективы для понимания данной проблемы. Хотя статья и была написана около 15 лет назад, за прошедшие годы она не утратила своей актуальности, а других подобных разработок, касающихся профессионального развития пожилого человека, за это время не появилось.

Таким образом, обобщая результаты зарубежных исследований в области психологии старения, можно сказать, что интерес к различным областям психогеронтологии весьма велик. Существующие парадигмы, выполняемые исследования и полученные результаты в целом согласуются с отечественными разработками в области психологии старения. При этом существуют и направления значительно более развитые, нежели в отечественной психологии, например область социальных взаимоотношений. В то же

время относительно небольшое, по сравнению с отечественной исследовательской традицией, внимание уделяется роли субъективных характеристик и факторов геронтогенеза.

Список литературы

1. Стрижицкая О. Ю. Современные проблемы психологии старения / под ред. Г. С. Никифорова // Здоровая личность. – СПб: Речь, 2013. – С. 336–355.

2. Dahlgren D. J. Impact of knowledge and age on the tip-of-the-tongue rates // *Experimental Aging Research*. – 1998. – Vol. 24. – P. 139–197.

3. El fenomeno de la punta de la lengua en el proceso de envejecimiento / O. Juncos-Rabadan [et al.] // *Psicothema*. – 2006. – Vol. 18, No 3. – P. 501–504.

4. Gerontologia: actualizacion, innovacion y propuestas / directores S. P. Hernandis, M. S. Martinez. – Madrid: Pearson, 2006. – 591 p.

5. Juncos-Rabadan O. Cognitive interference and aging: Insights from a spatial stimulus – response consistency task / O. Juncos-Rabadan, A. X. Pereiro, D. Facal // *Acta Psychologica*. – 2008. – Vol. 127. – P. 237–246.

6. Juncos-Rabadan O. Narrative speech in aging: Quantity, information content, and cohesion / O. Juncos-Rabadan, A. X. Pereiro, M. Rodriguez // *Brain & Language*. 2005. – Vol. 95, No 3. – P. 423–434.

7. Lexical knowledge and lexical retrieval in ageing: Insights from a tip-of-the-tongue (TOT) study / O. Juncos-Rabadan [et al.] // *Language & Cognitive Processes*. – 2010. – Vol. 25, No 10. – P. 1301–1334.

8. On the Tip of the Tongue: What causes word finding failures in young and older adults? / D. Burke [et al.] // *Journal of Memory and Language*. – 1991. – Vol. 30. – P. 542–579.

9. Periro-Rozaz A. Deispersion ante tareas atencionales: relaciones con la edad y la educacion / A. Periro-Rozaz, O. Juncos-Rabadan, D. Facal // *Revista Mexicana de Psicologia*. – 2012. – Vol. 29. – P. 116–124.

10. Piramides de poblacion // Eumed.net: Enciclopedia Virtual. – URL: http://www.eumed.net/cursecon/2/piramides_de_poblacion.htm.

11. Prevalence and Correlates of Cognitive Impairment in Adults with Subjective Memory Complaints in Primary Care Centres / O. Juncos-Rabadan [et al.] // *Dementia & Geriatric Cognitive Disorders*. – 2012. – Vol. 33, No 4. – P. 226–232.

АДАПТАЦИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В УСЛОВИЯХ РОССИЙСКОЙ РЕАЛЬНОСТИ

*Е. В. Щанина, к. соц. н., доцент,
ФГБОУ ВПО «Пензенский государственный университет».
Социально-экономические явления и процессы. 2015. Т. 10, № 12*

Аннотация. В статье рассматриваются теоретико-методологические подходы к изучению адаптационного поведения пожилых людей в современном российском обществе. Основной задачей является анализ механизма социальной адаптации пожилых людей. От того, как проходит этот процесс, во многом зависит качество дальнейшей жизни пожилого человека, его вовлеченность в жизнь общества, взаимоотношения с представителями разных поколений, образ жизни и социальная активность. Автор приходит к выводу о том, что на адаптацию пожилого человека влияет то, как он относится к данному этапу своей жизни, что он знает о том, что и кто его окружают. В статье отмечается, что на успешность адаптации в пожилом возрасте большое влияние оказывает то, как представители других, более молодых, поколений воспринимают старость. Итоги работы могут быть применены при определении основных направлений социальной политики государства в отношении пожилых людей, приоритетом которой является создание условий для повышения качества жизни пожилых людей, их ресоциализацию, вовлеченность в активную общественную жизнь.

Ключевые слова: социальная активность, пожилые люди, социальная реальность, социальная, адаптация, адаптационные стратегии.

Современные социально-экономические условия, глобальные изменения во всех сферах жизнедеятельности российского общества вовлекают без исключения все слои населения в постоянный адаптивный процесс; не являются исключением люди пожилого возраста. Под воздействием мировых процессов социальная реальность предъявляет жесткие требования, которые требуют осознанного выбора пожилыми людьми стратегий адаптационного поведения, содействующих их успешной, активной интеграции в социум.

Адаптация – это важнейший вид поведения, деятельности, имеющей цель обеспечить устойчивость и стабильность социального опыта. Теорию социальной адаптации разработали зарубежные ученые – Г. Спенсер, Г. Тард, Э. Дюркгейм, М. Вебер, Р. Парк, Т. Парсонс, П. Сорокин и др. [4; 6; 10; 11; 12; 14; 16; 17].

В отечественной социологии – Л. А. Беляева, Т. И. Заславская, Л. В. Корель, М. И. Шабанова и др. [2; 8; 18].

Особенностью социальной адаптации является то, что субъект социальной адаптации не только приспосабливается к данным природным и социальным условиям, но и изменяет, приспосабливает к себе эти условия, преобразует свою реальность в той мере, к какой это оказывается целесообразным для нормального функционирования и деятельности человека. Особый вклад в развитие теории социальной адаптации внес Питирим Сорокин [8], сформулировавший концепцию социальной мобильности как результата успешной адаптации индивидов в социуме. Анализ стратегий адаптационного поведения, их применения в разных социальных ситуациях связан с именами Д. Берто, П. Бурдые, Дж Бери, П. Штомпки и др. Изучению адаптационных процессов и практик в современной России посвящены работы отечественных социологов Е. М. Авраамовой, А. С. Готлиб, П. С. Кузнецова, Г. Б. Кошарной, О. В. Нечипоренко, В. В. Радаева, М. И. Шабановой и др. [1; 5; 9; 13; 15]. Ключевое значение для исследования проблемы имеет созданная российскими социологами матрица адаптационных моделей поведения, промежуточных и конечных результатов. Трансформационные процессы во всех сферах российского общества изменили образ жизни всего населения, существенно увеличили адаптационную нагрузку всех социальных групп. Значительное увеличение доли пожилых людей в составе населения остро ставит вопрос о том, как проходит процесс их адаптации к современным российским условиям, какие факторы и в какой степени определяют данный процесс. В связи с этим исследования социальной адаптации людей пожилого возраста становятся все более актуальным направлением современной социологии. Понимание обществом специфики протекания процесса старения, включенности пожилых людей в общественные отношения, применения их опыта и профессионализма в социальной практике является одним из условий успешных взаимоотношений между представителями различных поколений. Адаптационные стратегии пожилых людей и их формирование зависят от системы социокультурных норм, правил, ценностей, обычаев, традиций, сложившихся в данном обществе, и в процессе социальной деятельности индивиды (группы людей) воспроизводят характерные для данного общества практики, которые общепризнанны, при-

вычны, стали образцом в результате многочисленного повторения и одобрения представителями различных поколений. В условиях нестабильности и неопределенности развития социальных отношений и социальной реальности в целом адаптационные стратегии и адаптивные возможности индивидов в основном зависят от наличия или отсутствия адаптационных ресурсов и накопленного социального капитала. На успешность социальной адаптации, на социальное поведение пожилого человека большое влияние оказывает то, как общество относится к старшему поколению, какие в нем существуют взгляды, мнения, стереотипы о старости. Стереотип старости – это образ старости и отражение положения пожилых людей в общественном сознании: в обыденных представлениях людей, в средствах массовой информации и т. д. Существует два стереотипа: негативный, когда старость рассматривается как немощность, соответственно, бесполезность и позитивный, когда старость – это мудрость, опыт, духовное богатство, важный ресурс общественного развития. Мы придерживаемся того мнения, что старость следует рассматривать как продолжающееся движение человека вперед, как развитие, а не закат жизни.

Старость представляет собой очередной этап развития человека. Именно на этом этапе у человека ярко выражены потребности быть значимым и самостоятельным, к удовлетворению которых он стремится. Поэтому человек пенсионного возраста может и должен развиваться в соответствии со своими интересами и потребностями. Также следует отметить, что данная категория людей обладает особым социально-демографическим потенциалом, богатым жизненным, трудовым и профессиональным опытом. С этой точки зрения необходимо, во-первых, реально оценивать и учитывать роль старшего поколения в жизни общества в целом, во-вторых, постоянно держать в центре внимания бережное отношение к их бесценному опыту и рациональное его использование. В настоящее время к рассмотрению понятия «социальная реальность» существует двойственный подход. С одной стороны, социальная реальность – это такая реальность, которая существует в человеческом представлении, т. е. она всегда связана с конкретным знанием конкретного индивида (социальной группы) о чем-либо. Следовательно, то, о чем люди не знают, относится к нереальности.

Таким образом, повседневная жизнь человека – это есть социальная реальность, так как она наполнена событиями, переживаниями, коммуникацией, т. е. реально существует. П. Бергер и Т. Лукман активизировали термин «социальная реальность» в связи с теоретическим изложением социологии знания. Они считают, что «всякое человеческое «знание» развивается, передается и сохраняется в социальных ситуациях, социология знания должна попытаться понять процессы, посредством которых это происходит и в результате чего «знание» становится само собой разумеющейся «реальностью» для рядового человека. Иначе говоря, мы считаем, что социология знания имеет дело с анализом социального конструирования реальности» [3]. Следовательно, окружающий человека мир существует независимо от него. Чем больше социальный опыт, практические навыки, образованность, тем больше человек знает о реальности, и это знание представляется им целостным. На основе этого знания он конструирует социальную реальность в своем сознании, что дает ему возможность воспринимать действительность. Конструирование социальной реальности зависит от определенной степени культуры, ценностей, общественных отношений и норм, принятых в данном сообществе, деятельности по конструированию нового или его внедрению в жизнь на основе имеющегося опыта. Основываясь на том, что именно люди пожилого возраста, в сравнении с другими возрастными категориями, имеют наибольший социальный опыт, практические навыки, образование (по большей части), а также то, что это одна из самых представительных демографических и социальных групп населения, социальное положение которых за последние годы претерпело существенные изменения, мы считаем, что исследование особенностей конструирования социальной реальности пожилыми людьми приобретает особую актуальность.

С другой стороны, социальная реальность рассматривается как область отношений, возникающая из взаимодействия социальных групп. Такой подход одним из первых озвучил польско-австрийский социолог Л. Гумплович. Определяя взаимодействие социальных групп как систему взаимообусловленных социальных действий, связанных взаимной зависимостью, в которых действие одного субъекта является и причиной, и следствием ответных действий других субъектов, автор предполагает, что активным началом социальной реальности является социальная деятель-

ность. В свою очередь, социальная деятельность: зависит от социально обусловленных возможностей индивида и его способности к ее самостоятельному осуществлению; зависит от принятых в обществе моделей поведения, жизненных концепций. Жизненные концепции могут протекать в трех направлениях: человек следует традициям и природе, человек действует согласно традициям и устоям, человек изменяет мир путем личного самосовершенствования или путем инноваций. Таким образом, результаты социальной деятельности зависят от активности индивида, т. е. от его способности и желания осуществлять общественно значимые действия. Исходя из того, насколько люди готовы участвовать в общественной жизни, во многом зависит оперативность и качество принимаемых решений по вопросам повышения качества жизни.

Можно констатировать, что индивид не существует вне социальной реальности, он отражает в себе ее свойства, при этом активно участвует в ее конструировании, способствует ее развитию. С годами человек, используя каналы социальной мобильности, осуществляет постоянные перемещения в социальной структуре общества, приобретает больший социальный опыт, постоянно развивается, находясь в процессе непрерывной социализации. Желая этого или нет, он находится в постоянной адаптации к новой социальной реальности, которая подвержена постоянным изменениям благодаря, с одной стороны, происходящим в нашей стране социальным процессам и явлениям, а с другой – из-за того, что человек сам меняется (адаптация к новому социальному статусу – статусу «пенсионера», к большому количеству свободного времени, к тому, что может посвятить себя любимому занятию, к тому, что, имея большой жизненный опыт, огромный интеллектуальный капитал, человек становится наставником, учителем, его уважают, ценят, к нему прислушиваются, к снижению уровня материальной обеспеченности из-за низкого размера пенсии т. д.).

Социальная интеграция пожилого человека в общество – сохранение значимой роли, следование нормам, поддержание референтных групп, что компенсирует отрицательные эффекты плохого физического состояния, положительно влияет на поддержание благополучия и сводит к минимуму душевные страдания. Успешное старение связано с поддержанием физической и когнитивной активности и, особенно – вовлеченностью в социальные взаимодействия, занятием продуктивными видами деятельности. Иссле-

дования показывают, что чем интенсивнее человек работает творчески, тем дольше его ум сохраняет активность, превосходит других по интеллектуальным возможностям. Жизненные успехи продлевают жизнь больше, чем физическая активность и здоровый образ жизни, поэтому особенно актуальным является создание благоприятной психоэмоциональной сферы средствами культуры, образования, общения в процессе ресоциализации [7].

Следовательно, благополучная старость – это во многом результат работы человека над собой. Обращение к проблеме социальной активности пожилых людей как к структурному элементу их образа жизни необходимо проводить в русле исследования пожилых людей как социальной общности, особенностей их социальной адаптации, процесса социальной преемственности и передачи знаний и опыта младшим поколениям, особенности формирования их жизненных планов и ценностных ориентаций. Переход человека в группу пожилых людей существенно изменяет его взаимоотношения с обществом, цель и смысл жизни. В рамках анализа вопросов, связанных с жизнью старшего поколения, образ жизни занимает особое место, так как из характера и особенностей образа жизни пожилых людей во многом и складывается отношение к ним молодого поколения.

С достижением пожилого возраста значительно меняется образ жизни людей. Проблемная ситуация их образа жизни состоит в переплетении нескольких тенденций. До наступления пожилого возраста люди были связаны с обществом, производством, общественной деятельностью. Прекращение или ограничение трудовой и общественной деятельности влечет изменение ролевых функций, места в социальной структуре, в социальных институтах, в отношениях и связях с другими группами, особенно с молодежью. Однако как члены общества остаются включенными в определенные виды деятельности в различных сферах общества. В свою очередь, распад социальных связей приводит к утрате значительной части социально-культурного потенциала для общества. Потери увеличиваются вследствие стремления новой элиты исключить или максимально ограничить распространение накопленных старшими, «советскими» поколениями знаний, социального опыта, ценностей, этических норм. «Социальное исключение» разрушает преемственность поколений. Выход на пенсию, уход от активной трудовой деятельности тяжело воспринимают люди, чей

труд высоко ценился в прошлом. Как правило, к пенсии человек обеспечивает себя всем необходимым, имеет квартиру, сбережения, определенный статус и престиж. Пожилые родители зачастую оказывают своим детям материальную и моральную поддержку.

Рассматривая социально-демографическую группу пожилых людей, в ней условно можно выделить три возрастные подгруппы, в которых по-разному проявляются явления старости:

- 60–74 года. Характерными особенностями данной группы являются: частичная потеря трудовых, социальных и других связей; сохранение высокого уровня интеллектуальной активности, работоспособности, самообслуживания, социальной активности;

- 75–89 лет. В данной группе практически отсутствует трудовая, общественная активность, снижается способность к самообслуживанию, развиваются «старческие» заболевания;

- 90 лет и старше. Отличительной особенностью данной группы является жизнь за пределами типичной средней продолжительности жизни. Большую ценность приобретает социальная работа как способ поддержания определенного образа жизни. Образ жизни пожилых людей во многом определяется тем, как они проводят свободное время, какие возможности для этого создает общество. Активно занимаясь общественной деятельностью, пожилые люди делают свою жизнь более полноценной. В связи с этим необходимо привлекать людей старшего поколения к работе различных обществ, клубов, к организации встреч, передач по радио и телевидению специально для пожилых людей, к работе с детьми и молодежью.

Проведенные нами исследования в 2011 и 2014 гг. с целью выявления проблем и потребностей пожилых людей г. Пензы [20; 21] дают возможность говорить о том, с какими основными проблемами сталкивается человек, перейдя в группу пожилых людей. Среди них: снижение уровня жизни вследствие снижения дохода, социальная бедность, неравный доступ к социальным благам и услугам; сложившаяся система социальной защиты практически не обеспечивает в полной мере реализацию законных прав пожилых людей на достаточную социальную защищенность от социальных рисков последствий реформ, их социальное благополучие; недоступность качественного медицинского обслуживания; плохие жилищно-бытовые условия; низкосортные продукты

питания у большинства пожилых людей при постоянном росте цен; коммерсализация социальных, в том числе жилищно-коммунальных услуг. Все это формирует у пожилых людей социальный пессимизм, представления о социальной несправедливости общественного устройства.

Результаты наших исследований в 2011, 2014 гг. с целью выявления проблем и потребностей пожилых людей г. Пензы [20; 21] говорят о том, что многие пожилые люди ведут довольно активную, деятельную жизнь (48,4 % респондентов), а многие хотели бы жить еще более активно (33,7 % респондентов). Участие и готовность участвовать в различных общественных и досуговых мероприятиях выступают индикаторами социальной активности пожилых граждан. Так, практически каждый третий респондент (28,3 %) положительно относится к возможности работать на общественных началах в общественных организациях, таких, например, как в организациях по месту жительства (в домкомах и т. д.) – 15,4 % респондентов, или в общественных комитетах социальной защиты (8,5 %). Наиболее востребованы среди пожилых людей такие мероприятия, как посещение театров, музеев, кинотеатров и встречи с интересными людьми. Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о наличии социального потенциала активности у определенной части пожилых граждан (от 10 до 20 %). Несмотря на ежегодно увеличивающуюся численность этой социально-возрастной группы в структуре населения, еще не сложилась адекватная, научно-обоснованная социальная политика, приоритетом которой является создание условий для повышения качества и гуманизации образа жизни пожилых людей, их ресоциализации, вовлеченности в активную общественную жизнь.

Список литературы

1. Аврамова Е. М. Воспроизводство адаптационных практик в период российской трансформации // *Общественные науки и современность*. – 2005. – № 6.
2. Беляева Л. А. Стратегии выживания, адаптации, преуспевания // *Социологические исследования*. – 2001. – № 6.
3. Бергер П. Социальное конструирование реальности. Трактат по социологии знания / П. Бергер, Т. Лукман. – М.: Медиум, 1995.
4. Вебер М. Избранные произведения. – М.: Наука, 1990.

5. Готлиб А. С. Социально-экономическая адаптация россиян: факторы успешности-неуспешности // Социологические исследования. – 2001. – № 7.
6. Дюркгейм Э. О разделении общественного труда. Метод социологии. – М.: Наука, 1991.
7. Киселева Т. Г. Гуманизация жизни старшего поколения средствами культуры // Пожилые люди: социальная политика и развитие социальных услуг. – М.: ГосНИИ семьи и воспитания, 2003. – Вып. 4.
8. Корель Л. В. Адаптация в меняющемся мире: от традиции к рациональности // Россия и россияне в новом столетии: вызовы времени и горизонты развития. – Новосибирск, 2008.
9. Нечипоренко О. В. Эволюция адаптационных стратегий сельского социума в процессе аграрного реформирования // Вестник НГУ. Серия Философия. – 2011. – Т. 9. Вып. 1.
10. Парк Р. Аккомодация // Теоретическая социология: антология: в 2 т.: пер. с англ., фр., нем., ит. / сост. и общ. ред. С. П. Баньковской. – М.: Университет, 2002. Т. 1.
11. Парсонс Т. О социальных системах. – М.: Академ. проспект, 2002.
12. Парсонс Т. Понятие общества: компоненты и их взаимоотношения // Американская социологическая мысль. – М., 1996.
13. Радаев В. В. Экономическая социология. – М.: ГУ–ВШЭ, 2005.
14. Сорокин П. А. Социальная мобильность / пер. с англ. М. В. Соколовой; под общ. ред. В. В. Сапова. – М.: Academia, 2005.
15. Социокультурные ценности и жизненные стратегии населения пензенской области в транзитивном российском обществе: монография / Г. Б. Кошарная [и др.]. – Пенза: ПГУ, 2009.
16. Спенсер Г. Основания социологии. – М.: Социум, 2007.
17. Тард Г. Законы подражания: пер. с фр. – СПб: Ф. Павленков, 1892.
18. Шабанова М. А. Массовые адаптационные стратегии и перспективы институциональных трансформаций // Мир России. – 2001. – № 3.
19. Щанина Е. В. Интеграция пожилых людей в современный социум // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2015. – № 1.
20. Щанина Е. В. Организация досуга пожилых людей // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2013. – № 4.
21. Щанина Е. В. Основные факторы трудовой активности пожилых людей // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2013. – № 1.

ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКИЙ ЭЙДЖИЗМ: ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПРОБЛЕМЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ

*Л. В. Колтина, к. соц. н., Т. В. Городова,
ФГОУ ВПО «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет». Фундаментальные исследования.
Социологические науки. 2015. № 2*

Аннотация. В статье систематизирована научная информация о причинах возникновения эйджизма и проблемах его преодоления. Геронтологический эйджизм рассматривается как дискриминация, пренебрежительное отношение или унижающие человеческое достоинство практики, реализуемые на основе негативной возрастной стереотипизации, а также сами негативные возрастные стереотипы в отношении людей старших возрастных групп. Доказывается, что ключевые причины возникновения эйджизма – снижение статуса пожилых людей и «мода на молодость», неготовность современных политиков к феномену постарения общества, утилитарный подход к оценке старости в терминах экономического потенциала, геронтофобия, негативный опыт общения с пожилыми людьми и специфика индивидуальной социализации субъектов эйджизма, медикалистский подход к интерпретации старости. Преодоление эйджизма затруднено в силу низкого уровня его рефлексии как субъектами, так и объектами дискриминации, ненормативности данной темы, ее закрытости для общественного обсуждения.

Ключевые слова: эйджизм, пожилые люди, геронтостереотипы, дискриминация, причины эйджизма, преодоление эйджизма.

Геронтологический эйджизм представляет собой дискриминацию, пренебрежительное отношение или унижающие человеческое достоинство практики, реализуемые на основе негативной возрастной стереотипизации, а также сами негативные возрастные стереотипы в отношении людей старших возрастных групп. Его следствиями выступают: социальная эксклюзия пожилых людей с сопутствующими ей снижением доступности социальных благ и социального капитала, ухудшением социального самочувствия и психологического здоровья этой возрастной категории; низкая ориентация социальных институтов и микросоциума пожилых людей на их потребности, их насильственная инфантилизация и пр. Ликвидация эйджизма – необходимое условие повышения качества жизни населения старших возрастных групп, что обуслов-

ливаает необходимость выявления факторов его возникновения и проблем преодоления.

Материалы и методы исследования

С целью формирования системного видения причин возникновения эйджизма и сложностей его преодоления нами были проанализированы все доступные в сети Интернет отечественные и англоязычные научные источники по данной теме.

Результаты исследования и их обсуждение

Обзор литературы по данной теме показывает, что среди причин эйджизма ряд авторов ставят на первое место геронтофобию – страх старости и смерти. В одном из определений Р. Н. Батлера эйджизм дефинируется как отражающий глубоко затаенную тревогу некоторых людей, их личностно отвращение и ощущение неприязни к стареющим людям, болезням, инвалидности, их страх беспомощности, бесполезности смерти [2, с. 416]. Геронтофобия преобразуется в негатив к престарелым людям как к своего рода символам этих явлений; представляя собой защитную функцию эго, помогающую людям отрицать относительно себя угрожающие аспекты старости, болезни и смерть [19], позволяет воспринимать пожилых людей как отличных от самих себя и тем самым снизить свой собственный страх старости [17].

Эйджизм может быть сопряжен с негативным опытом общения с пожилыми людьми. Так, М. Маршалл и М. Диксон пишут, что если мы не имеем позитивного опыта общения со старыми людьми в повседневной жизни, увеличивается риск видеть их всех в одинаковом свете – как инвалидов, беспомощных, имеющих много проблем [15, р. 28]. Он может быть результатом социализации в соответствующей социокультурной среде. Так, исследование М. Е. Kite, G. D. Stockdale и др. выявило, что дети описывают пожилых людей больными, усталыми, уродливыми, выражая опасения по поводу своего собственного старения [14].

А. Дж. Тракслер связывает возникновение негативных геронтостереотипов с акцентом, который делается в западном обществе на молодежной культуре [23]. Т. D. Nelson иллюстрирует это положение, в частности, тем, что самым негативным моментом дня рождения молодого человека является открытие с выражением сожаления о прибавлении еще одного года. А шутки и юмор, существующие в обществе, несомненно, говорят об одном: старею – это плохо. Он также ссылается на данные опроса, которые свиде-

тельствуют, что около 90 миллионов американцев каждый год покупают продукты или проходят курсы процедур, которые скрывают физические признаки старения [16]. Заметный вклад в эйджизм внёс акцент на производительность труда, эффективность деятельности, которые узко определены в терминах экономического потенциала. Так, Р. Н. Батлер указывает на распространённость представления, что пожилые люди являются бременем для государства [11]. А. Дж. Тракслер считает, что оба конца жизненного цикла рассматриваются как непроизводительные, а соответствующие группы воспринимаются людьми среднего возраста как бремя. Но дети расцениваются как носители экономического потенциала, а пожилые люди – как финансовое обязательство или бремя [23].

Среди причин формирования негативных стереотипов пожилых людей Т. В. Смирнова отмечает медикалистский подход к восприятию старости, который обусловил патогенную установку на процесс старения, переводя ряд геронтологических проблем в разряд гериатрических [9, с. 49]. О. В. Краснова, ссылаясь на мнение С. Collette-Pratl, объясняет негативную стереотипизацию пожилого возраста тем, что позитивное отношение к жизни коррелирует с удовлетворенностью, которая представляется тремя факторами: продолжением социальных связей, финансовой независимостью и хорошим здоровьем. В старости именно эти факторы сокращаются до минимума: появляются или возможны социальная изоляция, финансовая беспомощность и плохое здоровье [1].

В числе причин эйджизма называется также снижение статуса пожилых людей в современных обществах, обусловленное рядом социальных и исторических процессов, вызвавших разрыв связей между старшим и младшим поколением и формирование префигуративной культуры, в которой роль пожилых людей как основного источника информации и носителя культуры, традиции утрачивается. Шагом в сторону снижения социального статуса пожилых людей стала промышленная революция. Она потребовала от семьи большой мобильности – ехать туда, где были рабочие места, овладевать новыми профессиями. Под напором новых обстоятельств расширенная структура семьи оказалась менее адаптивной, поскольку пожилые люди не так мобильны, как молодые [20]. Позднее больших успехов добилась медицина, в связи с чем заметно сократилась смертность, увеличилась продолжительность

жизни. Но общество оказалось не готово к этой новой крупной популяции пожилых людей и стало ассоциировать старость с отрицательными качествами, а пожилых рассматривать как бремя [10]. Эти настроения не только сохранились в современном обществе, но даже усилились [16].

Проявлением эйджизма следует считать то, что в научных изысканиях эта тема все еще не нашла широкого освещения [4].

Причиной такого положения А. В. Микляева считает его восприятие как правильного по своей сути явления, что особенно заметно проявляется в российском обществе, в котором проблема эйджизма не осознается ни субъектами, ни объектами дискриминации [5]. Констатируя низкий исследовательский интерес к данной теме при высоком уровне ущерба, который эйджизм приносит пожилым людям, Т. Д. Нельсон считает, что причиной этого является слишком высокая степень институционализации эйджизма, вследствие чего он не осознается [16]. J. Christian, T. Rhiannon, N. Holt, M. Larkin, J. Cotle также указывает на асимметрию в тематике научной активности по проблемам возраста. Она выражается в большом числе научных работ, освещающих представления молодежи о пожилых людях, при одновременной малочисленности работ, анализирующих влияние пожилого поколения на молодых, что заставляет задуматься о причинах такого положения дел [1].

Малая представленность работ по эйджизму в научном дискурсе объясняется и закрытостью этой темы для общественного обсуждения [8], связанной с ненормативностью поднимаемых в ней вопросов – геронтологическое насилие – одна из самых скрытых форм насилия, что затрудняет оценку его масштабов [7]. Так, в Японии проблема эйджизма сильно занижена в значительной степени потому, что традиционная культура заставляет пожилых людей молча терпеть страдания, они часто не знают, что такое жестокое обращение может быть классифицировано как злоупотребление [22]. В исследовании «Право на жизнь без насилия в пожилом возрасте» также отмечается закрытость данной темы и сопутствующая этому сложность получения достоверной информации, особенно о фактах семейного насилия. Дело в том, что пожилые люди, пострадавшие от рук детей и внуков, не хотят рассказывать о своей беде, не желают наказывать виновных, более того, они всячески оправдывают и выгораживают виновников семейного насилия. Опрошенные инспекторы полиции отмечали,

что пожилые люди терпят семейное насилие чаще всего молча, они редко обращаются за помощью, почти никогда не выступают заявителями [3]. S. K. Steinmetz в качестве причин замалчивания пожилыми людьми фактов эйджизма называет страх мести, из-за которого пожилые жертвы насилия часто боятся говорить об издевательствах над собой [21].

Выделяются следующие причины, по которым пожилые люди не классифицируют эти явления как эйджизм: нежелание воспринимать себя старыми и поиск способов отмежевания от пожилых людей, стереотипов и моделей поведения, свойственных пожилым людям; интериоризация негативных геронтостереотипов с последующим восприятием дискриминации как нормы; убежденность, что дискриминационные практики лучше принять как факт, поскольку они не имеют социальных ресурсов, чтобы изменить свое положение в лучшую сторону [17]. Деликатность проблемы, проявляющейся, с одной стороны, в осознании людьми социальной неприемлемости эйджистских установок и практик, тем более их открытой презентации, а с другой – в отчасти бессознательном характере эйджизма и причин его возникновения, препятствуют адекватной рефлексии этой проблемы, обуславливая сложность получения соответствующей достоверной информации.

Выводы

Наиболее важными причинами возникновения эйджизма являются: снижение статуса пожилых людей и мода на молодость, неготовность современных политик к феномену постарения общества, утилитарный подход к оценке старости в терминах экономического потенциала, геронтофобия, негативный опыт общения с пожилыми людьми и специфика индивидуальной социализации субъектов эйджизма, медикалистский подход к старости и пожилым людям. Причинами, затрудняющими преодоления эйджизма, являются: низкий уровень его рефлексии как субъектами, так и объектами дискриминации, его высокая степень институционализации; ненормативность данной темы, ее закрытость для общественного обсуждения и зачастую бессознательный характер его проявления.

Список литературы

1. Краснова О. В. Стереотипы пожилых и отношение к ним // Психология зрелости и старения. – М.: Центр «Геронтолог», 1998. – С. 10–18.

2. Краснова О. В. Психология старости и старения: хрестоматия / О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. – М.: Академия, 2003. – 416 с.
3. Краткий обзор результатов исследования проведенного в рамках проекта Право на жизнь без насилия в пожилом возрасте (2011 г.), осуществленного HelpAge International и АКЦ. – URL: <http://www.helpage.org/russian/resources/resources/publications/>.
4. Микляева А. В. Возрастная дискриминация как социально-психологический феномен: монография. – СПб: Речь, 2009. – 160 с.
5. Микляева А. В. Методы исследования эйджизма: зарубежный опыт // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2009. – № 100. – С. 148–155.
6. Овсянникова Н. В. Феномен старости в традиционной и современной культуре // Научный поиск. – 2011. – № 2. – С. 52–54.
7. Пучков П. В. Геронтологический эбьюзинг как предмет социологического исследования // Социология 4М. – 2006. – № 23. – С. 26–49.
8. Пучков П. В. Концептуальные основания превенции геронтологического насилия в современном российском обществе: автореф. дисс. ... д. социол. н. – Саратов, 2009. – 33 с.
9. Смирнова Т. В. Пожилые люди: стереотипный образ и социальная дистанция // Социологические исследования. – 2008. – № 8. – С. 49–55.
10. Branco K. J. Stereotyping and the lifecycle: views of aging and the aged / K. J. Branco, J. B. Williamson // In the eye of the beholder: Contemporary issues in stereotyping / A. G. Miller (Ed.). – N. Y.: Praeger, 1982. – P. 364–410.
11. Butler R. N. Age-ism: Another form of bigotry // The Gerontologist. – 1969. – Vol. 9. – P. 243–246.
12. Howard Does intergenerational contact reduce Ageism: When and How Contact Interventions Actually Work? / J. Christian [et al.] // Journal of Arts and Humanities. – 2014. – Vol. 3. No 1. – P. 1–15.
13. Johnstone M. J. Ageism and moral exclusion of older people // Ethics. – 2006. – No 8. – P. 18–27.
14. Kite M. E. Attitudes toward older adults / M. E. Kite, L. S. Wagner // Ageism: Stereotyping and prejudice against older persons / T. Nelson (Ed.). – Cambridge, MA: MIT Press, 2002. – P. 129–161.
15. Marshall M. Social work with Older People / M. Marshall, M. Dixon. – 3rd ed. – Basingstoke, England: Macmillan, 1996. – 150 p.
16. Nelson T. Ageism: Prejudice Against Our Feared Future Self // Journal of Social Issues. – 2005. – Vol. 61. No 2. – P. 207–221.
17. Perceptions of Ageism in Health and Social Services in Ireland: Report based on research undertaken by E. McGlone and F. Fitzgerald // National Council on Ageing and Older People, 2005. – URL: <https://ru.scribd.com/doc/235623173/Ageism>.

19. Snyder M. Stereotyping of the elderly: A functional approach / M. Snyder, P. Meine // *British Journal of Social Psychology*. – 1994. – No 33. – P. 63–82.
20. Stearns P. J. Old age family conflict: The perspective of the past // *Elder abuse: Conflict in the family* / K. A. Pillemer & R. S. Wolf (Eds.). – Dover, MA: Auburn House Publishing, 1986. – P. 3–24.
21. Steinmetz S. K. Dependency, stress, and violence between middle-aged caregivers and their elderly parents // *Abuse and maltreatment of the elderly: Causes and interventions* / J. I. Kosberg (Ed.). – Littleton, MA: Wright, PSG, 1983. – P. 134–149.
22. Tomita S. K. Exploration of elder mistreatment among the Japanese // *Understanding elder abuse in minority populations* / T. Tatara (Ed.). – Philadelphia, PA: Brunner / Mazel, 1999. – P. 119–139.
23. Traxler A. J. *Let's Get Gerontologized: Developing a Sensitivity to Aging The Multi-Purpose Senior Care Concept: A Training Manual for Practitioners Working With the Ageing*. – Springfield, IL: Illinois Department of Aging, 1980.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

*К. А. Боженкова, магистрант,
кафедра клинической и генетической психологии, ФГАОУ ВО
«Национальный исследовательский Томский государственный
университет». Приволжский научный вестник.
Психологические науки. 2016. № 3(55)*

Аннотация. В данной статье предпринята попытка раскрыть основные психологические особенности пожилых людей. Показано, что в пожилом возрасте убеждения и жизненные принципы индивида «костенеют» и появляется нетерпимость к иному взгляду на жизнь. Обосновывается мысль о том, что окружающие и близкие люди должны стремиться адаптировать пожилых людей к жизненным переменам, поскольку механизм адаптации с возрастом сильно ослабевает. Сильным мотиватором для пожилого человека может быть ощущение того, что он полезен и важен для близких людей.

Ключевые слова: пожилые люди, старение, эмоциональный стресс, коммуникация, продуктивная деятельность.

В соответствии с последними медицинскими исследованиями, продолжительность жизни человека может достигать 85–90 лет. И так как некоторые люди умирают раньше 85 или живут дольше 90, необходимо принять во внимание, что на продолжительность жизни индивида и его общую жизнеспособность оказывают влияние разнонаправленные процессы. Прежде всего это процесс старения, обусловленный физиологическими и иными природными механизмами. Однако с другой стороны, организм человека адаптируется к возрасту посредством компенсаторного механизма, который стабилизирует его жизнеспособность. Таким образом, возраст обуславливает функционально-структурные изменения организма, которые выражаются у индивидов в разной степени интенсивности. При этом получается, что одни люди стареют быстрее, а другие – дольше. Причем речь идет не только о внешних возрастных изменениях, но и о процессах физиологического, ана-

томического, психологического старения. Соответственно, процесс старения обусловлен различными внутренними и внешними факторами [2].

Внутренние факторы старения заключаются в особом положении хромосом и заложенного генотипа, что во многом определяет индивидуальный обмен веществ, нейроэндокринную регуляцию и стабильность иммунологического статуса. От внутренних факторов зависит успешная возрастная адаптация организма к изменениям условий жизни. Внешние факторы старения заключаются в определенном образе жизни, уровне физической активности, вредных привычках, подверженности стрессам и болезням. В соответствии с международной классификацией, период геронтогенеза у мужчин начинается с шестидесяти лет, а у женщин с пятидесяти пяти. Однако, по мнению Г. С. Абрамовой, возрастная хронология современного человека несколько иная: зрелость колеблется в пределах от 36 до 50 лет, пожилым человек является в возрасте от 51 года до 65 лет, старость начинается после 65 лет [3]. Таким образом, старость представляет собой итог жизненного пути человека.

Э. Эриксон полагал, что развитие индивида в старости представляет собой продукт раннего поведения и текущего положения. Он считал, что старость является процессом поиска смысловых ориентаций, при котором смерть как венец жизни теряет свою остроту [4].

В Древнем Риме считалось, что старость ослабевает как физическую, так и мыслительную активность, лишает человека практически всех удовольствий и, соответственно, приближает к смерти. Однако именно Цицерон опроверг эти гипотезы, полагая, что стремление к познанию и гибкость мышления и суждений представляют собой лучшее средство борьбы со старостью.

Ряд эмпирических исследований свидетельствует о том, что люди в возрасте до 60 лет способны к активному обучению и самообразованию, сохраняя гибкую познавательную сферу, кроме того, мозговая активность в этом возрасте обеспечивает высокие потенциальные возможности для продуктивного познания и творчества. Зрелый человек обладает высоким уровнем развития функции внимания, тогда как функция памяти постепенно ослабляется. Ответственность и стремление к ней представляет собой важнейший признак зрелости. Психологически ответственное ли-

цо является личностью, которая отвечает за собственные поступки, как перед собой, так и перед обществом [2].

В раннем пожилом возрасте убеждения и жизненные принципы индивида костенеют и появляется нетерпимость к иному взгляду на жизнь. В ряде случаев индивид пожилого возраста может проявлять агрессию, отстаивая свои убеждения.

Второй пик творческой активности индивида приходится на возраст от 55 до 60 лет.

Нужно помнить, что основной психологической особенностью людей пожилого возраста является поиск смысла прожитой уже жизни и доказательств оправданности смысложизненных ориентаций. В возрасте 60–70 лет у индивида появляется перспектива самостоятельно оценить результаты прожитой жизни. Убеждение многих людей, что старость не может быть приятной и полезной ложно, если пожилой человек чувствует себя счастливым и умиротворенным, тогда старость будет гармоничным продолжением жизни. Основная цель развития в старости заключается в осознании и принятии того, что прожита значительная и осмысленная часть жизни, принесшая пользу как самому индивиду, так и окружающим [2].

Умение передать жизненный опыт и знания следующим поколениям представляет собой непреложное условие для успешной самоактуализации и развития диалогичности сознания Я-концепции, которая предполагает эмпатию и способность понимать мотивы и логику других людей. Внутренний диалог пожилого человека основывается на Я-концепции и накопленном опыте, именно поэтому принятие бренности и конечности существования и является одной из основных задач развития личности индивида на данном этапе [2].

Основные причины нервного напряжения и стрессовых состояний у лиц пожилого возраста заключаются в изменившемся жизненном ритме, резком сужении круга общения. Зачастую уход от активной трудовой деятельности приводит к тому, что индивид замыкается к себе и даже начинает избегать общения с близкими людьми, полагая, что те не смогут его понять. Таким образом, одиночество становится сильным потрясением для многих пожилых людей. Однако наиболее важными в процессе старения оказываются психологические факторы, которые отражают осознание одиночества как непонимание и безразличие со стороны

окружающих. Соответственно, у многих пожилых людей формируется острый внутриличностный конфликт и когнитивный диссонанс, при котором они перестают принимать старость как продуктивную часть жизни.

В период старения трудовая деятельность перестает быть ведущей, индивид ощущает, как его социальный статус падает, что приводит к формированию у пожилого человека высокого уровня тревожности, а это становится причиной ухудшения самочувствия. При выходе на пенсию, пожилому человеку необходимо наладить новое поприще для приложения собственных сил и умений, иначе круг его интересов начнет постепенно сужаться, а снижение коммуникативных способностей в результате может привести к эмоциональному кризису. Круг общения в пожилом возрасте, как правило, также сужается, ослабевают родственные и дружеские связи по различным причинам, и индивид начинает ощущать себя одиноко, кроме того, он может потерять помощь и поддержку со стороны окружающих. Пожилые люди испытывают потребность в заботе и внимании, в стремлении окружающих людей перенять их опыт и знания. Роль дружеских контактов и коммуникационного обмена возрастает. Таким образом, безразличие оказывает пагубное влияние на ощущение психологической безопасности пожилого человека. Отсутствие дружеских контактов и снижение коммуникативных навыков приводит к изменению смысловых ориентаций. Люди пожилого возраста особенно чувствительны к проявлению внимания и заботы. Как следствие – возрастает роль дружбы.

Нередко в пожилом возрасте у людей наблюдается излишняя болтливость, а речь характеризуется лишними уточнениями и уходит далеко от сути, как правило, это свидетельствует о дефиците общения. Такие люди словно хватаются за любую возможность пообщаться, поговорить, ведь способность к установлению личных контактов ослабевает, а родные знают все рассказы буквально наизусть. В таких случаях эмоциональная окраска коммуникации снижается и, как результат, развивается стереотипизация мышления и стандартизация общения в обычных условиях. При стереотипизации мышления у пожилых людей наблюдается повышенная серьезность, снижение чувства юмора, обидчивость, тревожность и мнительность. Многие пожилые люди начинают страдать психосоматическими заболеваниями, они словно убе-

дают себя, что неизлечимо больны, хуже того, они свыкаются с ощущением постоянной болезни, считая это нормой в своем возрасте. Основные причины таких состояний заключаются в ложных установках, неудовлетворенных амбициях и психоэмоциональном стрессе. У части пожилых людей не выявляются заболевания, однако они продолжают симулировать свое состояние, стремясь привлечь внимание близких и оставаться в центре внимания. Зависимость от других людей размывает границы психической реальности у пожилых людей, нарушая психологическую безопасность, поэтому они ощущают напряженность и нередко испытывают синдром «мученика». Симптоматика данного синдрома выражается в том, что, страдая от заболеваний (реальных или вымышленных), человек начинает перекладывать свои мучительные переживания на окружающих, в том числе для того, чтобы подчеркнуть собственную значимость. Э. Берн называл такой синдром сценарием Сизифа [1]. Как правило, синдром «мученика» наблюдается у пожилых одиноких матерей, которые таким образом стремятся оказывать воздействие на ход жизни взрослых детей. Пожилые люди должны ощущать внимание и понимание их меняющегося состояния молодыми людьми.

Подытоживая все выше сказанное, важно отметить, что окружающие и близкие люди должны стремиться адаптировать пожилых людей к жизненным переменам, поскольку механизм адаптации с возрастом сильно ослабевает. Сильным мотиватором для пожилого человека может быть ощущение того, что он полезен и важен для близких людей. Старость – это неотъемлемая часть жизни, и она должна оставаться продуктивной и интересной.

Список литературы

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология. – М.: Академический проект, 2012. – 340 с.
2. Альперович В. Д. Геронтология. Старость. Социокультурный портрет. – М.: Академия, 2011. – 270 с.
3. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллюцкий. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 464 с.
4. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб: Речь, 2006. – 217 с.

КОГНИТИВНЫЙ РЕЗЕРВ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ РЕСУРС В ПЕРИОД СТАРЕНИЯ

О. Ю. Стрижицкая, к. психол. н.,

Санкт-Петербургский государственный университет.

Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 16. 2016. Вып. 2

Аннотация. Когнитивное старение, как и биологическое, – гетерогенный и сугубо индивидуальный процесс, в результате которого даже у людей, физиологически имеющих повреждения мозга, ассоциируемые с болезнью Альцгеймера (выявленные при посмертных исследованиях), могут не проявляться нарушения в работе когнитивных функций. Статья представляет собой обзор современных исследований феномена когнитивного резерва. Представлены основные компоненты когнитивного резерва, предложенные Я. Штерном, а также факторы и возможные эмпирические подходы к его изучению. Среди факторов внимание уделяется образованию, билингвизму, эмоциональным процессам и работе норадреналина. Рассматриваются психологические и психофизиологические методы изучения когнитивного резерва, в частности модель изучения когнитивного резерва М. Нуцци (M. Nucci) и возможности исследования когнитивного резерва с помощью ПЭТ. В заключение приводятся возможности применения данного концепта на российской выборке и возможная специфика подобных исследований.

Ключевые слова: когнитивный резерв, старение, факторы старения, когнитивные функции, эмоциональные процессы.

Введение

Увеличение продолжительности жизни человека является одной из актуальнейших тенденций современного общества. Однако современные исследователи подчеркивают, что увеличение продолжительности жизни человека на сегодняшний день не означает и сохранения качества жизни. Традиционно самыми уязвимыми сферами пожилого возраста считаются здоровье и когнитивная сфера, особенно процессы памяти. Сохранность процессов памяти является одним из важнейших факторов сохранения качества жизни в пожилом возрасте, чувства независимости, свободы и, как следствие, – собственного достоинства.

Современные исследования [2] показывают, что изменения когнитивной сферы, которые зачастую воспринимаются как естественная часть старения, являются лишь частным и даже патологическим вариантом динамики когнитивной сферы в пожилом

возрасте. Однако в связи с высокой степенью вариативности развития человека на поздних этапах онтогенеза, даже нарушения клеток мозга, ассоциируемые с болезнью Альцгеймера, могут не проявиться во внешней работе когнитивных функций [8], что предполагает наличие факторов, позволяющих отсрочить или смягчить проявления негативного характера. Концепции самоэффективности и метапамяти демонстрируют существенную роль психологических и в частности субъективных факторов, влияющих на когнитивную эффективность. Исследования американских ученых (М. Лакман и коллеги в рамках проекта MIDUS) [Цит. по: 2] показывают, что эти изменения могут корректироваться и тесно связаны с повседневной активностью и образом жизни.

Понятие когнитивного резерва

Одним из актуальных подходов к пониманию возможностей сохранения когнитивных функций в пожилом возрасте является подход, основанный на понятии когнитивного резерва, и исследования, связанные с ним. Понятие когнитивного резерва (КР), введенное Я. Штерном [4; 22; 23], возникло как альтернатива понятию «резерв мозга» [13] рассматривает индивидуальные различия людей, обеспечивающие разный уровень устойчивости к возрастным когнитивным изменениям, и связывает такие различия с включенностью человека в различные виды повседневной деятельности, стимулирующие как функциональные, так и структурные развитие и изменения. В отечественной психологии количество исследований, посвященных когнитивному резерву, относительно невелико, однако в зарубежной психологии и нейропсихологии этому явлению уделяется существенное внимание. Таким образом, вслед за Я. Штерном под когнитивным резервом мы будем понимать способность мозга использовать накопленные в течение жизни стратегии обработки информации и когнитивные ресурсы для минимизации повреждений клеток и структур мозга, ассоциируемых с такими заболеваниями, как болезнь Альцгеймера, и максимально эффективной компенсации таких повреждений.

Близким и часто употребляемым как синоним понятия когнитивного резерва можно назвать понятие резерва мозга. Авторы, его предпочитающие, обращают внимание на то, что такой резерв представляет собой лишь большее количество нейронов и синапсов, в результате чего требуется более сильное и длительное разрушительное воздействие для того, чтобы проявились возрастные

когнитивные изменения. То есть во многом это механический подход. В узком смысле мозговой резерв может рассматриваться как количественная модель, объясняющая индивидуальные различия [19]. Ведущую роль в определении такого резерва играют объем мозга, измерения окружности головы, число синаптических контактов. В широком смысле данная концепция рассматривает мозговой резерв как защитный фактор, снижающий уязвимость мозга к патологиям [16]. Согласно гипотезе мозгового резерва устойчивость к развитию патологий мозга зависит от особенностей и качества развития на начальных этапах жизни. В отличие от концепции мозгового резерва, концепция когнитивного резерва предполагает, что изменения носят не только структурный, но и функциональный характер. Так, человек с более высоким уровнем КР будет лучше противостоять изменениям, использовать больше когнитивных стратегий, привлекать больше ресурсов при решении когнитивных задач, чем человек с низким КР. Современные данные свидетельствуют в пользу того, что оба этих подхода отчасти объясняют устойчивость к возрастным когнитивным нарушениям. На ранних этапах исследований предполагалось, что КР выступает лишь медиатором между изменениями мозга и клиническими проявлениями, последние исследования свидетельствуют в пользу того, что когнитивно-стимулирующие виды деятельности, относящиеся к КР, способны замедлять атрофию гиппокампа и даже частично препятствовать формированию амилоидных бляшек.

Компоненты и факторы когнитивного резерва

По мнению Я. Штерна [22; 23], можно говорить о трех компонентах, относящихся к КР: 1) более развитые структуры мозга, отвечающие за выполнение привычных видов деятельности; 2) компенсаторные процессы; 3) наиболее гипотетический компонент – неспецифичные процессы.

В первом случае речь идет о том, что за годы выполнения определенной деятельности структуры мозга, отвечающие за ее выполнение, развиваются сильнее по сравнению с другими, увеличиваются количество и структура связей, благодаря чему структуры мозга остаются достаточно сохранными в пожилом возрасте. Во втором случае мы имеем дело с компенсацией функций все еще сохранными структурами мозга. И, наконец, в третьем случае Я. Штерн указывает на возможности поддержания об-

щего фона функционирования на фоне происходящих дегенеративных изменений отдельных структур.

Ключевым фактором, способствующим формированию когнитивного резерва, по праву считается уровень образования. Роль образования, как высшего, так и продолжающегося, неоднократно подчеркивалась исследователями в связи с различными психологическими явлениями, начиная от субъективного здоровья и заканчивая совладающим поведением. Образование является одним из мощнейших факторов, медиатором множества психических процессов. Интерпретации такой роли образования тоже весьма разнообразны – на нейропсихологическом уровне процесс получения образования способствует формированию большего количества нейронных связей, развитию связей между ними, тем самым, делая вклад в КР; на личностном уровне образование тесно связано с открытостью новому опыту. Посредством образования развиваются отделы мозга, ответственные за речь, и связанные с ними структуры, ответственные за семантическую память, которые остаются не только наиболее сохранными в период старения, но и способны развиваться и служить компенсаторными механизмами интеллектуальной сохранности (Б. Г. Ананьев, Н. Ф. Рыбалко, Я. Робертсон) [Цит. по: 1; 20].

Я. Робертсон предполагает [20], что в связи со значительной ролью речи в сохранности интеллектуальных функций, а также ее регуляторной ролью, описанной еще Л. С. Выготским, структуры мозга, ответственные за речь, можно рассматривать как одну из подсистем КР. Следует отметить, что, поскольку уровень образования вносит существенный вклад в формирование КР, зачастую он (уровень образования) рассматривается как его наиболее яркий эмпирический показатель. В некоторых исследованиях, посвященных когнитивному резерву, образование даже используется как единственный индикатор КР.

Еще одним связанным с образованием, но тем не менее самостоятельным фактором можно считать билингвизм (в данном случае под билингвизмом мы имеем в виду владение и постоянное использование двух языков) [12]. Так, некоторые исследования показали, что пожилые люди, знающие и использующие в повседневной жизни два языка, начинают страдать от болезни Альцгеймера в среднем на 4,5–6 лет позже, чем их моноязычные сверстники [5; 10]. Более того, данные исследования позволяют

говорить о том, что эти результаты невозможно свести к детской интеллектуальной одаренности или вербальной беглости. Согласно результатам исследования, билингвизм неодинаково сказывается на различных когнитивных процессах. Так, наибольший эффект был обнаружен для исполнительных функций, в то время как работа процессов памяти и монолингвов, и билингвов значимо не различалась. Интересными представляются результаты гонконгских исследований [24], которые обнаружили, что пожилые гонконгцы, владеющие двумя схожими языками (кантонский – мандаринский), продемонстрировали лучшую когнитивную сохранность, нежели их сверстники, владеющие менее схожими языками (кантонский – английский).

Исследования, соотносящие КР и эмоциональные процессы в пожилом возрасте, также обнаруживают интересные результаты [7; 9; 25]. Эмоциональная сфера пожилых людей является одной из, вероятно, наиболее противоречивых областей психологии старения. С одной стороны, многие геронтологические исследования сконцентрированы на исследовании депрессии, астении, сниженного эмоционального фона, а также одиночества и связанных с ним негативных чувств. С другой стороны, за последние десятилетия стал общепризнанным факт, что с возрастом усиливается позитивный эффект и уровень субъективного благополучия. Природа такого позитивного эффекта остается одним из наиболее дискуссионных вопросов в психологии старения. Так, к примеру, Дж. Качиоппо, Г. Бернстон и коллеги [6] связывают это со снижением активации амигдалы, отвечающей за негативные аффективные состояния. Однако Э. Мюррей [17] отмечает, что та же самая амигдала отвечает и за позитивные аффективные состояния, и, соответственно, если бы такое объяснение было верным, то у пожилых людей снижалось бы проявление всех эмоциональных состояний, а не только негативных. Другое возможное объяснение предложили Л. Карстенсен и Д. Айзаковитц в своей социоэмоциональной селективной теории [21]. В рамках данной теории утверждается, что с возрастом человек начинает больше ориентироваться на цели, имеющие эмоциональную, нежели бытовую значимость. В дополнение к этой теории М. Мазер и коллеги попытались объединить социоэмоциональную селективную теорию и модель когнитивного контроля. Результат такого объединения – гипотеза о том, что позитивный эффект сильнее проявляется у тех

пожилых людей, которые обладают большими когнитивными ресурсами. Эти результаты позволяют связать позитивный эффект и когнитивный резерв, хотя и опосредованно. В исследовании Д. Бруно и коллег была сделана попытка такого анализа, однако методы, использованные ими для оценки КР, по мнению самих же авторов, не позволяют однозначно считать эту гипотезу доказанной. Тем не менее данное направление исследований имеет обоснованные предпосылки и является актуальным полем для дальнейших исследований.

Еще одним возможным механизмом КР можно считать норадреналин-связанные процессы. Норадреналин, по данным исследователей [3; 15; 18], негативно влияет на развитие амилоидных бляшек, что способствует сохранности когнитивных функций, в то же время, выработка норадреналина связана с такими процессами, как удивление, реакция новизны, удержание внимания и т. д.

По мнению Я. Робертсона [20], процессы, связанные с воспроизведением информации, новизной, вниманием и осознанностью процессов (к примеру, самопроверки, отслеживание ошибок), тесно связаны с выработкой норадреналина, они способствуют его равномерному распределению в тканях мозга, что благоприятно сказывается на когнитивных, моторных функциях и функциях восприятия.

Подходы к эмпирическому изучению когнитивного резерва

Одной из сложнейших задач на сегодняшний день является экспериментальное изучение КР. Диапазон методов, используемых для его оценки, достаточно велик: от простого учета уровня образования до сложных психофизиологических тестов и даже посмертных исследований тканей мозга. При этом для понимания не только физиологической основы когнитивного резерва, но и выявления условий, факторов его формирования необходимы инструменты, позволяющие относительно простыми методами оценивать данный феномен.

Одной из перспективных моделей в этом направлении можно назвать модель М. Нуцци и коллег [19], предложивших опросник, позволяющий количественно оценить КР, накопленный человеком в течение его жизни, этот опросник может быть использован в любом возрасте (Cognitive Reserve Index Questionnaire – CRIq). Опросник включает в себя три подшкалы, направленные на деятельность, связанную с образованием, профессиональную дея-

тельность и непрофессиональную деятельность. По данным авторов, показатели, полученные с помощью CRIq, подкрепляются психофизиологическими исследованиями. Так, у людей с высоким значением КР большое количество нейронных соединений и их гибкость, как резерв, компенсируют атрофию серого вещества и делают не такими существенными патологические клинические симптомы [19]. В ходе исследований были обнаружены положительные связи между уровнем образования и КР, а также КР и результатами тестов на память и абстрактное мышление [14].

Некоторые авторы (С. Морбелли, А. Фубер-Самье) [16; 11] отмечают, что для исследования КР недостаточно ограничиться лишь опросниками и необходим анатомический подход. К примеру, С. Морбелли и коллеги в своем исследовании применили позитронно-эмиссионную томографию (ПЭТ) для выявления механизма влияния когнитивного резерва на разницу между состоянием когнитивной сферы и степенью проявления болезни Альцгеймера. Исследования КР с использованием ПЭТ показали, что мозговой резерв при болезни Альцгеймера связан с выработкой и удержанием холинергических нейротрансмиттеров. Было установлено, что у людей с высоким уровнем образования, страдающих болезнью Альцгеймера, наблюдается гипометаболизм в отделах задней коры, в отличие от людей, чей уровень образования ниже. С помощью нейровизуализации исследователи показали, что участие латеральных областей мозга с помощью специальных нейронных сетей помогает снизить проявление повреждений задней коры.

А. Фубер-Самье и коллеги предположили, что КР можно исследовать в связи с соотношением белого и серого вещества. Их гипотеза заключалась в том, что может существовать связь между тремя основными на сегодняшний день сферами, связываемыми с КР (образованием, профессией и досугом), и соотношением объемов белого и серого вещества. В исследовании им удалось выявить подобную связь с образованием, однако, по их мнению, структуры мозга в основном заканчивают свое формирование к 30 годам, в результате чего при таком измерении наибольший эффект оказывает именно образование.

Следует отметить, что представленные нейропсихологические и психофизиологические методы изучения КР хотя и дают более полную картину феномена, тем не менее являются гораздо менее доступными для исследователей.

Обсуждение

Проведенный анализ исследований КР позволяет предположить, что данный феномен имеет большой потенциал для исследования в российских реалиях. Так, с одной стороны, уровень образованности среди старшего поколения, выросшего в условиях Советского Союза, бесспорно высок, и, возможно, процент и уровень образованности пожилых россиян несколько выше, чем можно встретить в западных исследованиях. Исходя из этого, мы могли бы предположить и более высокий уровень когнитивного резерва и когнитивной сохранности у пожилых людей.

Однако данные о когнитивном резерве у пожилых россиян на сегодняшний день практически отсутствуют. Наши пилотные исследования показали, что по первым оценкам уровень когнитивного резерва существенно не отличается (речь идет о первых предварительных данных, не имеющих пока статистической доказательной силы). Мы можем предположить, что для российской выборки могут действовать дополнительные факторы, помимо образования и образа жизни, наиболее часто отмечаемые авторами. Так, в частности, при оценке когнитивного резерва авторы обращаются в первую очередь к позитивным факторам, способствующим его накоплению и формированию. Однако можно предположить, что существуют и негативные факторы, которые выступают противовесом и нивелируют позитивный эффект когнитивного резерва. К таким факторам, к примеру, можно отнести злоупотребление алкоголем и нездоровый образ жизни.

Несмотря на то, что понятие когнитивного резерва, как правило, используют применительно к пожилому возрасту, тем не менее он является кумулятивным результатом различных видов деятельности человека на протяжении жизни. В связи с этим следует отметить, что исследования условий, факторов, новых видов деятельности требуют изучения не только собственно пожилого человека, но и взрослого человека на гораздо более ранних этапах. Более того, в условиях повышенного интереса к здоровому образу жизни в современном обществе выявление новых видов деятельности, способствующих формированию когнитивного резерва у человека, необходимо для уточнения концепции здорового образа жизни в целом.

На современном этапе исследования КР сконцентрированы на изучении его психофизиологических механизмов, а также факто-

ров, влияющих на его формирование. Существующие данные убедительно свидетельствуют в пользу того, что КР выступает одновременно как предохранительный механизм нарушений когнитивной сферы и как фактор, увеличивающий потенциал восстановления когнитивных функций при произошедших нарушениях. При этом сохранность когнитивной сферы является важной составляющей качества жизни пожилого человека и его психологического благополучия. Мы можем предположить, что КР опосредованно или напрямую может быть связан с психологическим благополучием человека, однако требуются дальнейшие исследования, чтобы определить характер этих связей. Обращаясь к модели КР М. Нуцци, мы видим, что составляющими когнитивного резерва являются разнообразные виды деятельности, а также образ жизни в целом.

Поддержание такого образа жизни и, следовательно, накопления когнитивного резерва является, на наш взгляд, результатом не только организованности или сознательности человека, но и различных психологических составляющих, например умения справляться с трудными ситуациями, мотивации, коммуникативных навыков и способности поддерживать гармоничные отношения с окружающими и т. д.

Таким образом, на наш взгляд, вместе с активным исследованием психофизиологических механизмов необходимо исследование места когнитивного резерва в структуре параметров качества жизни и психологического благополучия, а также психологических факторов, способствующих накоплению когнитивного резерва.

Список литературы

1. Рыбалко Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология: учебное пособие. – СПб: Речь, 2004. 168 с.
2. Стрижицкая О. Ю. Современные проблемы психологии старения // Здоровая личность / под ред. Г. С. Никифорова. СПб: Речь, 2013. С. 336–355.
3. Association of Lifetime Cognitive Engagement and Low beta-Amyloid Deposition / S. M. Landau [et al.] // Arch Neurol. – 2012. – Vol. 69, No 5. – P. 623–629.
4. Barulli D. Efficiency, capacity, compensation, maintenance, plasticity: emerging concepts in cognitive reserve / D. Barulli, Y. Stern // Trends in Cognitive Sciences. – 2013. – Vol. 17, No 10. – P. 502–509.

5. Bilingualism delays age at onset of dementia, independent of education and immigration status / S. Alladi [et al.] // *Neurology*. – 2013. – Vol. 81. – P. 1938–1944.
6. Cacioppo J. T. Psychophysiology of emotion across the life span / J. T. Cacioppo, G. G. Berntson, D. J. Klein, K. M. Poehlmann // *Annual review of gerontology and geriatrics* / eds K. W. Schaie, M. P. Lawton. – 1998. – Vol. 17. – P. 27–74.
7. Charles S. T. Aging and emotional memory: The forgettable nature of negative images for older adults / S. T. Charles, M. Mather, L. L. Carstensen // *Journal of Experimental Psychology: General*. – 2003. – Vol. 132. – P. 310–324.
8. Clinical, pathological, and neurochemical changes in dementia: A subgroup with preserved mental status and numerous neocortical plaques / R. Katzman [et al.] // *Annals of Neurology*. – 1988. – Vol. 23. – P. 138–144.
9. Cognitive Reserve and Emotional Stimuli in Older Individuals: Level of Education Moderates the Age-Related Positivity Effect / D. Bruno [et al.] // *Experimental Aging Research*. – 2014. – Vol. 40, No 2. – P. 208–223.
10. Does bilingualism influence cognitive aging / T. H. Bak, J. J. Nissan, M. M. Allerhand, I. J. Deary // *Ann Neurol*. – 2014. – Vol. 75. – P. 959–963.
11. Education, occupation, leisure activities, and brain reserve: a population-based study / A. Foubert-Samier [et al.] // *Neurobiology Of Aging*. – 2012. – Vol. 33, No 2. P. 423–423.
12. Gold B. T. Lifelong bilingualism and neural reserve against Alzheimer’s disease: A review of findings and potential mechanisms // *Behavioural Brain Research*. – 2015. – Vol. 281. – P. 9–15.
13. Katzman R. Education and the prevalence of dementia and Alzheimer’s disease // *Neurology*. – 1993. – No 43. – P. 13–20.
14. Leyn I. Estimating Cognitive Reserve in Healthy Adults Using the Cognitive Reserve Scale / I. Leyn, J. Garcia-Garcia, L. Roldan-Tapia. – URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0102632>.
15. Lifespan mental activity predicts diminished rate of hippocampal atrophy / M. J. Valenzuela [et al.]. – URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0002598>.
16. Morbelli S. Cognitive reserve and clinical expression of Alzheimer’s disease: evidence and implications for brain PET imaging / S. Morbelli, F. Nobili // *American journal of nuclear medicine and molecular imaging*. – 2014. – Vol. 4, No 3. – P. 239–247.
17. Murray E. A. The amygdala, reward and emotion // *Trends in Cognitive Sciences*. – 2007. – No 11. – P. 489–497.
18. Neural reserve, neuronal density in the locus ceruleus, and cognitive decline / R. S. Wilson [et al.] // *Neurology*. – 2013. – Vol. 80, No 13. – P. 1202–1208.
19. Nucci M. The cognitive Reserve Questionnaire (CRIq): a new instrument for measuring the cognitive reserve / M. Nucci, D. Mapelli, S. Mondini //

Aging clinical and experimental research. – 2012. – Vol. 24, No 3. – P. 218–226.

20. Robertson I. A right hemisphere role in cognitive reserve // Neurobiology of Aging. – 2014. Vol. 35, No 6. – P. 1375–1385.

21. Scheibe S. Emotional Aging: Recent Findings and Future Trends / S. Scheibe, L. Carstensen // Journals Of Gerontology Series B: Psychological Sciences & Social Sciences. – 2010. – Vol. 65B, No 2. – P. 135–144.

22. Stern Y. Cognitive reserve // Neuropsychologia. – 2009. – Vol. 47, No 10. – P. 2015–2028.

23. Stern Y. Cognitive reserve in ageing and Alzheimer's disease // Lancet Neurol. – 2012. November. – Vol. 11, No 11. – P. 1006–1012.

24. The neuroprotective effects of bilingualism upon the inferior parietal lobule: A Structural Neuroimaging Study in Aging Chinese Bilinguals / J. Abutalebi [et al.] // J. Neurolinguis. – 2014. – Vol. 33. – P. 3–13.

25. Urry H. L. Emotion Regulation in Older Age / H. L. Urry, J. J. Gross // Current Directions In Psychological Science (Sage Publications Inc.). – 2010. Vol. 19, No 6. – P. 352–357.

ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА УДОВЛЕТВОРЁННОСТИ ЖИЗНЬЮ В ПОЖИЛОМ И СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ: СОЦИАЛЬНО ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД

*А. А. Нестерова, д. психол. н., С. М. Жучкова, соиск.,
Московский государственный областной университет.
Вестник Московского государственного областного университета.
Серия: Психологические науки. 2018. № 1*

Аннотация. В статье анализируются различные факторы удовлетворённости жизнью в пожилом и старческом возрасте. Факторный анализ переменных, характеризующих удовлетворённость жизнью в исследуемой выборке (450 людей пожилого и старческого возраста), позволил описать некоторые различия двух групп. Среди наиболее значимых факторов удовлетворённости жизнью у людей пожилого возраста можно выделить следующие: «осмысленная и активная жизненная позиция»; «включённость в социальную систему»; «ценностно-мотивационная интегрированность». У людей старческого возраста более важными явились такие факторы, как «здоровье и жизненные силы для активности», «экзистенциальная наполненность и самоуважение», «социальная поддержка со стороны семьи и удовлетворение потребностей жизнеобеспечения». На основе проведённого эмпирического исследования авторы делают вывод о необходимости учёта факторной структуры удовлетво-

рѐнности жизнью в пожилом и старческом возрасте в социально-психологическом сопровождении.

Ключевые слова: удовлетворѐнность жизнью, психологическое благополучие, социально-психологические факторы, пожилой возраст, старческий возраст.

Постановка проблемы

Удовлетворѐнность жизнью, психологическое благополучие является одной из важнейших ценностей современного мира, значимой целью государственной политики разных стран, а также ярко выраженным стремлением каждого человека.

Одной из приоритетных задач, стоящих перед психологической наукой, является необходимость исследования потенциальных возможностей улучшения качества жизни людей позднего возраста с целью обеспечения им достойной и благополучной старости [1; 2; 7; 19; 20]. В этой связи неизбежно актуализируется необходимость изучения условий, способствующих повышению и поддержанию состояния удовлетворѐнности жизнью у людей преклонного возраста. Значительное увеличение доли населения пожилого и старческого возраста во многих странах мира поставило перед медициной и психологией две очень важные задачи.

Во-первых, важно оптимизировать способы здоровьесбережения для людей старшего возраста. Во-вторых, не менее актуальным представляется изучение психосоциальных детерминантов удовлетворѐнности жизнью и психологического благополучия в старости. Решение этих задач имеет очень серьёзное, в том числе и для нашей страны, общественно-экономическое значение. При этом, несмотря на то, что исследователи из разных стран пытались разработать модели удовлетворѐнности жизнью на протяжении всего жизненного цикла человека, они достигали различных, иногда даже противоречивых результатов.

Одни учёные считают, что удовлетворѐнность жизнью в пожилом и старческом возрасте резко возрастает и достигает своего пика к 65 годам [13; 16], в других исследованиях регистрируется резкий спад удовлетворѐнности жизнью в позднем возрасте [11; 15]. Стоит также отметить исследования, в которых фиксируется разница в психологическом благополучии и удовлетворѐнности жизнью людей пожилого и старческого возраста [14]. Такие различия в выводах, на наш взгляд, обусловлены недостаточным учё-

том кросс-культурных социально-психологических факторов (исследования проводятся в разных странах на людях разного социально-экономического статуса, находящихся в разных социальных ситуациях).

Изучение предикторов удовлетворённости жизнью осложняется ещё и теоретико-методологической проблемой, которая заключается в том, что само понятие «удовлетворённость жизнью» по-разному интерпретируется различными учёными (М. Аргайл, Э. Динер, Э. Кэмпбелл, Д. Канеман, Р. Эммонс, К. А. Абульханова-Славская, Н. А. Джидарьян, Е. П. Ильин, К. В. Карпинский, Л. В. Куликов, Н. В. Панина, Р. М. Шамионов и др.).

Существуют разные подходы к объяснению природы этого феномена в контексте учёта различных факторов социального развития человека. Так, например, за рубежом наиболее распространены три подхода к изучению удовлетворённости жизнью человека. При эвдоменальном подходе («эвдомония» – счастье) основополагающим критерием удовлетворённости жизнью считается субъективно определяемая самим человеком ценность его жизни, возможность контролировать её, планировать будущее [17]. Оценочный подход основан на глобальной оценке человеком своей жизни. При этом подходе используются довольно «грубые» и спорные для психологической науки формы и методы измерения удовлетворённости жизнью – простые опросы людей, насколько они удовлетворены своей жизнью [12]. При аффективном подходе акцентируется внимание на таких критериях удовлетворённости жизнью, как ощущение счастья, грусти, тревоги, депрессии, страха, одиночества и прочих эмоциональных реакций, которые воздействуют на субъективное благополучие человека [18]. Очень разнятся также данные о факторах и детерминантах удовлетворённости жизнью в пожилом и старческом возрасте. Например, Д. Мрозек и А. Спиро утверждают, что на субъективное благополучие влияют отдельные аспекты жизни, среди которых удовлетворённость своим партнёром, браком, друзьями, любовью, возможностями для отдыха и т. д. Позитивные аффекты, связанные с удовлетворённостью, включают в себя положительные эмоции и эмоциональные состояния, такие как радость, привязанность, гордость, в то время как негативные включают беспокойство, грусть, чувство вины, стыд, гнев и т. д. Авторы также говорят о значимости оценки прошлого опыта в структуре удовлетворённости жиз-

нию пожилых людей, а также ожиданий на будущее [16]. Дж. Бонд и Л. Корнер отмечают необходимость придерживаться ключевых принципов социальной геронтопсихологии при изучении удовлетворённости жизнью в пожилом и старческом возрасте, один из которых гласит, что опыт старения в современном обществе определяется экономическими и социальными факторами, а также биологическими и индивидуальными особенностями человека [10]. Качество жизни, по их мнению, является индивидуальным опытом, так как каждый пожилой человек имеет свои собственные ожидания относительно жизни и собственного восприятия старости.

В оценке качества жизни наиболее весомыми авторы определяют три группы переменных: физиологические (самочувствие, состояние здоровья и т. п.), когнитивные и социальные. Осмысленность жизни, показатели жизнеспособности являются также важнейшими составляющими удовлетворённости жизнью в пожилом возрасте. Так, в работах А. А. Нестеровой доказано, что социально-психологические показатели жизнеспособности связаны с удовлетворённостью жизнью даже при переживании ярко выраженных ситуативных и возрастных кризисов [3; 4; 5]. Наличие определённых связей смысложизненных образований и человеческого счастья отмечала Т. И. Шульга, утверждая, что в состоянии абсолютной удовлетворённости жизнью, при осуществлении человеком своего назначения счастье отражает нахождение им своего смысла жизни [9]. Е. А. Сорокоумова утверждает, что, если у пенсионера сложились устойчивые отношения с другими пенсионерами, определённая общественная деятельность может серьёзно увлечь их, и тогда они будут стремиться отдаваться этой деятельности без остатка, особенно если такая деятельность представляется старикам общественно значимой [6].

Ряд авторов (И. В. Малофеев, С. М. Жучкова, О. В. Краснова, А. И. Рыбакова, Н. Г. Старцева, Т. Ф. Сулова, Н. А. Цветкова) отмечают необходимость специально организованной социальной-психологической работы с пожилыми людьми для увеличения всех показателей качества жизни и удовлетворённости ею [1; 2; 7; 8].

Таким образом, рассмотренные выше факторы удовлетворённости жизнью можно условно разделить на две группы. Первая группа включает социальные факторы: социальные условия жиз-

ни, условия удовлетворения основных жизненных потребностей (образ жизни, материально-экономические условия) и социально-психологические детерминанты (взаимодействие с социальным окружением, семейно-статусные и профессионально-статусные характеристики). Во вторую группу входят личностные детерминанты: оптимизм, самоуважение, воспринимаемый контроль над обстоятельствами, экстравертированность, интернальность (локус-контроль), – а также смысложизненные образования личности: наличие целей и смысла жизни, ощущение полноты жизни, уровень осмысленности жизненных событий и продуктивность воплощения смысложизненных ценностей. При этом специфика влияния этих факторов на удовлетворённость жизнью в пожилом и старческом возрасте не изучалась, все переменные нуждаются в интеграции в виде факторных структур.

Цель нашего исследования – проанализировать и описать всё многообразие социально-психологических факторов удовлетворённости жизнью, полученных в результате эмпирического исследования на двух различных выборках людей пожилого и старческого возраста, проживающих в городе Москве и Московской области. Важно выяснить, в чём сходства и различия систем детерминации удовлетворённости жизнью людей в пожилом и старческом возрасте.

Исследование проводилось на базе центра социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов «Забота» (отделение Щелковского района), клубов общения людей позднего возраста «Ретро», «Вечер встреч» муниципального учреждения дома культуры «Исток» г. Фрязино, центра социальной защиты г. Фрязино.

В исследовании принимали участие сотрудники пенсионного возраста, работающие в ФИРЭ РАН и НПП «Исток» и другие пенсионеры, проживающие в Щелковском районе Московской области. Выборка формировалась из людей пенсионного возраста, проживающих в современной России, ушедших на пенсию либо продолжающих трудовую деятельность. Учитывались факторы возраста, пола, образования, социального статуса, условий проживания. Общий объём выборки составил 450 человек (218 мужчин и 232 женщины). В контингент исследования входили психически сохранные женщины в возрасте от 55 до 90 лет и мужчины в возрасте от 60 до 90 лет. Группу 1 составили 315 испытуемых

пожилого возраста, а группу 2 составили 135 испытуемых старческого возраста.

С целью выявления факторов, обуславливающих удовлетворённость жизнью, была проведена процедура факторного анализа структуры пара метров удовлетворённости жизнью в пожилой и старческой группах респондентов. Для выявления факторной структуры этих параметров использовались 38 содержательных характеристик удовлетворённости жизнью: половая принадлежность, наличие работы, проживание в семье, наличие любимых занятий (досуга), показатели индекса удовлетворённости жизнью Н. В. Панина, шкалы субъективного благополучия М. В. Соколовой, шкалы удовлетворённости условиями жизни О. С. Копина, шкалы удовлетворённости основных жизненных потребностей О. С. Копина, методики СЖО Д. А. Леонтьева, методики «Уровень соотношений “ценности” и “доступности” в различных жизненных сферах» Е. Б. Фанталовой, шкалы самооценки здоровья Е. А. Копиной, Е. А. Сусловой, Е. В. Заикина, методики «личный дифференциал» Ч. Осгуда, шкала оптимизма-активности (AOS) Н. Е. Водопьяновой, многомерная шкала восприятия социальной поддержки Г. Зимета, опросник на определение переживания исключения из социальной системы И. Ю. Суворовой и шкалы одиночества Д. Рассела.

Результаты исследования и их интерпретация

На основе факторного анализа в группе респондентов пожилого возраста были выделены шесть факторов, которые объясняют 72,97 % суммарной дисперсии. Первый фактор, объясняющий 21,53 % дисперсии, был обозначен как «осмысленная и активная жизненная позиция». Он объединил показатели смысловых ориентаций: «цели», «процесс», «результат», «локус контроля – Я», «локус контроля – жизнь», «изменение настроения», «степень удовлетворения повседневной деятельностью», «удовлетворение основных жизненных потребностей», «уровень активности», «самооценка здоровья», «признаки психоэмоциональной симптоматики», «уровень психологического комфорта – дискомфорта» и «уровень уверенности в себе». Содержательные характеристики компонента выражаются в формировании активной и уверенной жизненной позиции личности, проявляющейся в постановке жизненных целей, в наполнении смыслом процесса жизни («причастности жизни»), в осмыслении продуктивности и результативности

своего прошлого, в осознании личной ответственности за реализацию главных задач, формировании убеждения в возможности субъективного контроля событий и свободного принятия решений. Данная жизненная позиция позволяет оценивать уровень психологического состояния, здоровья и степень удовлетворения основных жизненных потребностей в повседневной деятельности.

Вторым фактором, объясняющим 14,85 % дисперсии, была названа «включённость в социальную систему». В число признаков, образующих данный фактор, вошли следующие показатели: «общий показатель включённости в социум», «готовность принимать вызов», «принятие социальным окружением», «вовлечённость в социум», «индекс жизненной удовлетворённости», «наличие любимых занятий (досуг)», «напряжённость и чувствительность». Содержательные характеристики фактора свидетельствуют об оценке пожилыми людьми степени их включённости в социум, вовлечения в систему социальных отношений для проведения совместной деятельности, принятия со стороны социального окружения, готовности к активному взаимодействию с обществом.

Третий фактор (10,28 % дисперсии) был обозначен как «ценностно-мотивационная интегрированность». В число признаков, образующих данный фактор, вошли показатели конфликтности в ценностно-смысловой сфере личности: «индекс расхождения “ценность / доступность”», «внутриличностный конфликт» и «внутриличностный вакуум». Содержательные характеристики фактора выражаются в распознавании характера и степени диссоциации (расхождения) в ценностно-смысловой сфере, раскрытии «внутренних конфликтов» и «внутренних вакуумов» личности.

Четвертому фактору (8,57 % дисперсии) было присвоено название «социальная поддержка и забота от людей ближнего круга», так как в него вошли такие социальные показатели, как «социальная поддержка других», «уровень одиночества», «социальная поддержка коллектива», «социальная поддержка семьи», «уровень самоуважения», «проживание в семье», «социальная поддержка друзей». Содержательные характеристики фактора свидетельствуют об осмыслении своих социальных функций, формировании установок на поддержание теплых эмоциональных отношений с другими людьми, субъективных позиций значимости социального взаимодействия с семьёй и друзьями, возможности повышения уровня самоуважения.

Пятому фактору (9,58 % дисперсии) было присвоено название «оптимизм и удовлетворённость условиями жизни». В него вошли такие характеристики, как «удовлетворённость условиями жизни», «социальная поддержка организаций», «уровень оптимизма». Содержательные характеристики фактора свидетельствуют о том, что немаловажным в формировании отношения пожилых людей к жизни является оптимистическая оценка ими своих возможностей в удовлетворении жизненно необходимых условий существования (материальное обеспечение, жилищные, бытовые и экологические условия в районе проживания, условия труда, медицинского обслуживания и др.).

Шестой фактор (6,74 % дисперсии) был обозначен как «удовлетворённость статусно-ролевой позицией» и включил в себя три показателя: «половая принадлежность», «уровень образования» и «наличие работы». От половой принадлежности и уровня образования зависит выбор работы и род предпочитаемой трудовой деятельности, материальный доход человека. Получение продуктивных результатов в процессе работы может приносить удовлетворение и наполнять смыслом жизнь пожилого человека. Таким образом, шестой фактор удовлетворённости жизни обобщил статусно-ролевые и социально-средовые характеристики личности.

В группе респондентов старческого возраста факторный анализ позволил выделить следующие шесть факторов, которые объясняют 72,72 % суммарной дисперсии. Первый фактор, объясняющий 21,19 % дисперсии, мы представили как «здоровье и жизненные силы для активности». Он объединил следующие показатели: «общая включённость в социум», «готовность принимать вызов», «вовлечённость в социум», «принятие социальным окружением», «наличие любимых занятий (досуг)», «уровень психологического комфорта-дискомфорта», «признаки психоэмоциональной симптоматики», «самооценка здоровья», «индекс жизненной удовлетворённости», «уровень оптимизма». Содержательные характеристики фактора выражаются в осознании ресурсного запаса физических сил и возможностей, в оценке здоровья и эмоционального состояния, в определении степени психологического комфорта-дискомфорта, в использовании свойства оптимизма в виде личностного потенциала. Оценка самочувствия и грамотное использование своих физических возможностей требуются пожилому человеку для того, чтобы быть полноценно включённым в

систему социальных отношений, быть принятым окружающей средой, приносить пользу обществу, заниматься любимым делом.

Второму фактору удовлетворённости жизнью в старческой группе респондентов (16,15 % дисперсии) было присвоено название «экзистенциальная наполненность и самоуважение». Он объединил такие показатели смысловых ориентаций, как «цели», «результат», «локус контроля – Я», «локус контроля – жизнь», общий показатель осмысленности жизни, а также следующие показатели «удовлетворённости условиями жизни», «уровня уверенности в себе» и «напряжённости и чувствительности». Содержательные характеристики фактора выражаются в стремлении старых людей к переосмыслению жизни, в принятии своего прошлого и удовлетворённости самореализацией, в постановке достижимых целей, поддержании веры в собственные силы для контроля событий, поиске убеждений в управляемости жизни и формировании особого «философского» отношения к условиям жизни.

Третий фактор удовлетворённости жизнью в старческом возрасте (13,21 % дисперсии) мы обозначили как «социальная поддержка со стороны семьи и удовлетворение потребностей жизнеобеспечения». В него вошли следующие показатели: «значимость социального окружения», «социальная поддержка друзей», «уровень одиночества», «удовлетворение основных жизненных потребностей», «проживание в семье», «социальная поддержка семьи», «степень удовлетворения повседневной деятельностью». Содержательные характеристики фактора выражаются в осознании возможностей удовлетворения основных жизненных потребностей (в питании, отдыхе, общении, досуге, групповой принадлежности) и снижения чувства одиночества посредством помощи социального окружения, которое становится значимым в старческом возрасте. Данные характеристики свидетельствуют о важности укрепления семейных связей и взаимоотношений с родственниками, усиления значимости эмоциональной поддержки близких членов семьи, осознания значения их помощи в принятии решений и одновременной заботе о них. Присутствие друзей, близких родственников, семейная поддержка, бесспорно, могут вызывать позитивное настроение и приносить удовлетворение повседневной деятельностью и жизнью в целом.

Четвертому фактору удовлетворённости жизнью в группе старческого возраста (8,80 % дисперсии) было дано аналогичное третьему фактору название в группе пожилых респондентов – «ценностно-мотивационная интегрированность». В число признаков, образующих данный фактор, вошли показатели конфликтности в ценностно-смысловой сфере личности: «индекс расхождения “ценность / доступность”», «внутриличностный конфликт» и «внутриличностный вакуум». Его содержательные характеристики компонента выражаются в распознавании состояния дезинтеграции в ценностно-смысловой сфере, внутренней конфликтности личности и наличия «вакуумов».

Пятому фактору удовлетворённости жизнью в старческом возрасте (8,53 % дисперсии) было присвоено название «включённость в общественно-полезную деятельность и социальная поддержка со стороны расширенной социальной сети». В него вошли такие показатели, как «социальная поддержка других», «наличие работы», «интерес к процессу жизни», «социальная поддержка коллег» и «уровень образования». Содержательные характеристики фактора выражаются в стремлении людей старческого возраста находить интерес к процессу жизни посредством поддержания связей с трудовым коллективом, передачи трудового опыта молодым коллегам по работе, подтверждая тем самым преемственность занятий будущими поколениями. Вместе с тем помощь коллег по работе, социальная «опекунская» забота о стариках молодых членов коллектива тоже могут рассматриваться как причина чувства удовлетворённости, переживаемого людьми старческого возраста. Такое взаимодействие с учениками, коллегами по работе способно стать гарантом поддержания удовлетворённости жизнью человека преклонного возраста.

Шестой фактор удовлетворённости жизнью людей старческого возраста (6,83 % дисперсии) получил название «социальное признание и опора на социальную поддержку государства». В содержание данного фактора вошли показатели: «уровень самоуважения», «половая принадлежность», «социальная поддержка организаций» и «уровень активности». Содержательные характеристики выражаются в развитии самоуважения и поддержании уровня активности посредством помощи общественных организаций. Присутствие данных составляющих свидетельствует о том, что немаловажной в формировании отношения пожилых людей к

жизни является их оценка достигаемости ведения того образа жизни, который ведут другие сограждане, и возможностей получения медицинской, материальной, психологической и другой помощи от общественных структур. Таким образом, возможность получения реальной помощи от общественных, социальных, профсоюзных, реабилитационных и других организаций влияет на удовлетворённость жизнью в пожилом возрасте.

Так, на данном этапе было определено содержание факторов, повышающих удовлетворённость жизнью в позднем возрасте. В группе пожилого возраста выявлено шесть факторов повышения удовлетворённости жизнью: 1) «осмысленная и активная жизненная позиция»; 2) «включённость в социальную систему»; 3) «ценностно-мотивационная интегрированность»; 4) «социальная поддержка и забота от людей ближнего круга»; 5) «оптимизм и удовлетворённость условиями жизни»; 6) «удовлетворённость статусно-ролевой позицией».

В группе старческого возраста были обозначены следующие шесть факторов: 1) «здоровье и жизненные силы для активности»; 2) «экзистенциальная наполненность и самоуважение»; 3) «социальная поддержка со стороны семьи и удовлетворение потребностей жизнеобеспечения»; 4) «ценностно-мотивационная интегрированность»; 5) «включённость в общественно полезную деятельность и социальная поддержка со стороны расширенной социальной сети»; 6) «социальное признание и опора на социальную поддержку государства».

Необходимо отметить, что факторные структуры удовлетворённости жизнью в пожилом и старческом возрасте различаются, что, по всей вероятности, объясняется разными социальными ситуациями их развития. В пожилом возрасте удовлетворённость жизнью человека определяет в первую очередь его личностная осмысленная и активная жизненная позиция, способствующая формированию личной ответственности за поддержание своего здоровья и социальной активности, формирующая убеждение в возможности субъективного контроля событий и свободного принятия решений. Такая жизненная позиция позволяет пожилому человеку рассматривать себя в качестве субъекта социально-ориентированной деятельности. В старческом возрасте удовлетворённость жизнью зависит в большей степени от позитивной или негативной оценки старым человеком своего здоровья и жиз-

ненных сил для активности, дающих возможность включаться в различные виды социальной деятельности, обогащать социальные связи с родственниками, друзьями, сотрудниками трудового коллектива (при условии наличия работы), взаимодействовать с представителями социальных государственных организаций.

Выводы

Удовлетворённость жизнью определяется системой социально-психологических детерминант, характеризующейся своеобразием и спецификой в зависимости от возраста, половой принадлежности, уровня образования, семейного статуса, наличия / отсутствия занятости, социального круга общения, качества досуговой деятельности, характеристик личности, качества социальной поддержки и состояния здоровья. Социально-психологические факторы поддержания удовлетворённости жизнью у людей пожилого и старческого возраста различаются, что необходимо учитывать при организации психологической работы с учётом возраста. На основе результатов данного исследования, с опорой на знания об основных социально-психологических детерминантах удовлетворённости жизнью в пожилом и старческом возрасте необходимо разрабатывать адресные методические рекомендации по повышению и поддержанию удовлетворённости жизнью у людей в разных периодах позднего онтогенеза путём создания оптимальных условий формирования их личностных качеств и обеспечения социально-средовых условий. Рекомендации необходимо использовать в профессиональной деятельности специалистов, работающих в структурах оказания социально-психологической помощи пожилому населению.

Список литературы

1. Жучкова С. М. Исследование взаимосвязи смысложизненных ориентаций с удовлетворенностью жизнью в пожилом и старческом возрасте // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2014. – № 2. – С. 18–25.
2. Краснова О. В. Проблема потребностей пожилых людей в системе социального обслуживания населения / О. В. Краснова, И. В. Малофеев // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2011. – № 2. – С. 13–20.
3. Нестерова А. А. Разработка и валидизация методики «Жизнеспособность личности» // Психологический журнал. – 2017. – Т. 38, № 4. – С. 93–108.

4. Нестерова А. А. Феноменология жизнеспособности личности в трудных жизненных ситуациях // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2011. – № 4. – С. 51–62.
5. Нестерова А. А. Жизнеспособность и стратегии совладания матерей, воспитывающих детей с расстройствами аутистического спектра / А. А. Нестерова, Н. А. Ковалевская // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2015. – № 3. – С. 38–46.
6. Сорокоумова Е. А. Возрастная психология. Краткий курс. – СПб, 2007. – 208 с.
7. Сулова Т. Ф. Исследование смысложизненных ориентаций и удовлетворенности жизнью в пожилом и старческом возрасте / Т. Ф. Сулова, С. М. Жучкова // Социальная психология и общество. – 2014. – Т. 5, № 3. – С. 78–90.
8. Цветкова Н. А. Психологическая помощь личности, переживающей кризис старости / Н. А. Цветкова, А. И. Рыбакова, Н. Г. Старцева // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2015. – № 4. – С. 27–37.
9. Шульга Т. И. Представление о счастье у подростков как ценность осмысленной жизни // Психологические проблемы смысла жизни и акме: материалы XVIII симпозиума. – 2013. – URL: <http://www.pirao.ru/images/files/18simp/XVIII.pdf>.
10. Bond J. Quality of life and older people / J. Bond, L. Corner. – Maidenhead: Open University Press, 2004. – 131 p.
11. Carmel S. The will to live as an indicator of well-being and predictor of survival in old age // Understanding Well-being in the Oldest Old / eds. L. W. Poon, J. Cohen-Mansfield. – New York: Cambridge University Press, 2011. – P. 281–289.
12. Diener E. D. Assessing subjective well-being: Progress and opportunities // Social Indicators Research. – 1994. – Vol. 31. – P. 103–157.
13. Easterlin R. Building a new better theory of well-being // Economics and happiness: framing the analysis / eds. L. Porta, P. Bruni. – New York: Oxford University Press, 2006. – P. 29–64.
14. Frijters P. The mystery of the U-shaped relationship between happiness and age / P. Frijters, T. Beaton // Journal of Economic Behavior & Organization. – 2012. – Vol. 82, Issues 2–3. – P. 525–542.
15. Gwozdz W. Ageing, health and life satisfaction for the oldest old: an analysis for Germany / W. Gwozdz, A. Sousa-Poza // Social Indicators Research. – 2010. – Vol. 97. – P. 397–417.
16. Mroczek D. Change in life satisfaction during adulthood: findings from the Veterans Affairs Normative Aging Study / D. Mroczek, A. Spiro // Journal of Personality and Social Psychology. – 2005. – Vol. 88. – P. 189–202.

17. Ryff C. D. The contours of positive human health // Psychological Inquiry / C. D. Ryff, B. Singer. – 1998. – Vol. 9. – P. 1–28.
18. Tinkler L. Measuring subjective well-being / L. Tinkler, S. Hicks. – London: Office for National Statistics, 2011. – 27 p.
19. Van Landeghem B. Human Well-Being over the Life Cycle: Longitudinal Evidence from a 20-Year Panel // LICOS Discussion Paper. – 2008. – No. 213.
20. Walker A. A. European Perspective on Quality of Life in Old Age // European Journal of Ageing. – 2005. – Vol. 2. – P. 2–12.

СХОДСТВО ОБРАЗА Я И ОБРАЗА ЗНАЧИМОГО ДРУГОГО КАК ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

*Н. В. Халина, ст. преп., аспирант,
Кубанский государственный университет.
Современные исследования социальных проблем:
электронный научный журнал. 2012. № 10(18)*

Аннотация. Статья направлена на изучение влияния сходства образов Я и значимого Другого на удовлетворенность жизнью в позднем возрасте. Незнученность обозначенной проблемы делает ее актуальной в теоретико методологическом и в практическом плане. Методы исследования: метод теоретического анализа; методы обработки данных: критерий ф Фишера, корреляционный анализ Спирмена, факторный анализ, дисперсионный анализ для связанных выборок. Автор приходит к выводу, что удовлетворенность жизнью в целом взаимосвязана с остальными составляющими удовлетворенности (условиями жизни, витальных потребностей, здоровьем) и является основной при рассмотрении общего показателя удовлетворенности в пожилом возрасте. Пожилые люди, имеющие сходство образов по ценностным ориентациям, удовлетворены жизнью в большей степени по сравнению с престарелыми людьми, у которых имеются различия в представлении о собственной системе ценностей и ценностных ориентациях значимых других. Фактор «сходство образов» по ценностным ориентациям является выраженным и влияет на уровень удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте. Полученные результаты могут быть использованы для повышения удовлетворенности жизнью пожилых людей, а также формированию у них позитивного образа Я. Кроме того, обращение интереса к проблемам старения является залогом доверительных взаимоотношений людей пожилого возраста с молодым поколением, особенно людьми из значимого окружения.

Ключевые слова: пожилые люди; удовлетворенность жизнью; удовлетворенность жизнью в целом; удовлетворенность условиями жизни; удовлетворенность основных жизненных потребностей; самооценка здоровья, Образ Я, Образ значимого Другого, ценностные ориентации личности.

Актуальность проблемы обусловлена необходимостью научного осмысления феноменологии и выявления обусловленности удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте с точки зрения закономерности ее бытия и со-бытия с Другим. Концепция события личности с Другим создает возможность увидеть проблемы отношений между людьми с позиции личности, строящей бытие на основе субъектной активности (З. И. Рябикина, Г. Ю. Фоменко, Л. Н. Ожигова, Р. Тиводар, Г. Г. Танасов, Т. К. Хозяинова). Аутентичность бытия для каждого из партнеров, особенно конгруэнтность межличностных отношений обеспечивает чувство субъективного благополучия личности (З. И. Рябикина) [8]. Субъективное благополучие включено в качество жизни, рефлексивный компонент которого формирует представления личности об отдельных сторонах своего бытия и определяется как удовлетворенность жизнью (Л. В. Куликов). В настоящее время растет исследовательский интерес к проблеме удовлетворенности жизнью, в том числе и людей пожилого возраста. Понятие удовлетворенности жизнью широко рассматривается как отечественными, так и зарубежными авторами (К. А. Абульханова-Славская, М. Аргайл, Т. Н. Березена, И. А. Джидарьян, А. Кэмбелл, Е. П. Сигаева, Р. М. Шамионов и др.) [1; 3; 4]. Тем не менее анализ исследовательских работ показывает, что оно не имеет общепринятого определения и требует дальнейших научных разработок. Так, наряду с феноменом удовлетворенности жизнью рассматриваются схожие по значению понятия: «благополучие», «субъективное благополучие», «качество жизни», «субъективное качество жизни», «эмоциональный комфорт», «счастье».

Проведенный анализ теоретических и эмпирических исследований удовлетворенности жизнью пожилого возраста обращает нас к ее рассмотрению через такие составляющие как: удовлетворенность жизнью в целом (К. В. Костенко), условиями жизни (жилищные, бытовые, экологические и пр.), основных жизненных потребностей (семейное, материальное благополучие, общение с

друзьями, положение в обществе и др.), здоровьем (Е. В. Заикин, О. С. Копина, Е. А. Суслова) [5; 6].

Кроме того, удовлетворенность жизнью интересует исследователей с точки зрения взаимоотношений с близкими людьми. Например, А. И. Антонов, О. А. Лебедь, А. А. Соколов пишут о прямой ее зависимости от семейной атмосферы. Анализ общепсихологических принципов психологии (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, Д. Б. Эльконин и др.) дает возможность подхода к целостной характеристике Образа Я. Наиболее распространенным является представление о структуре Образа Я как единстве когнитивного (образ своих качеств, способностей, представление о себе и др.), эмоционального (самооценку, самоотношение, самоуважение, самоуничижение и т. д.) и оценочно-волевого (самоконтроль, уверенность в себе, активность и др.) компонентов (Р. Бернс, А. В. Петровский, Е. Т. Соколова, И. И. Чеснокова, М. Г. Ярошевский). Образ Я является рефлексивным (И. С. Кон), включает усвоенные личностью ценности (К. Роджерс, Ч. Х. Кули). При формировании Образа Я важную роль играют значимые Другие (Р. Бернс, Кули, Мид, Э. Эриксон, И. С. Кон, А. В. Петровский).

Образ человека, который формируется в результате восприятия, играет регулирующую роль в процессах взаимодействия, помогает выстраивать линию поведения к воспринимаемому человеку, в частности к значимому Другому.

Значимый Другой – человек, являющийся авторитетом для данного субъекта общения и деятельности (Г. Салливан). Новизна и значимость поставленной проблемы обусловлены характером влияния сходства образов Я и значимого Другого на удовлетворенность жизнью в позднем возрасте. Сходство образов, на наш взгляд, может указывать на потребность престарелых граждан в событийности, что обеспечивает удовлетворенность жизнью в позднем возрасте. В отечественной и зарубежной психологии исследования образов Я и значимого Другого проводились преимущественно на людях молодого и среднего возраста (Крушельницкая О. Б., Крылов А. Н., Малейчук Г. И., Матасова И. Л., Олифиревич Н. И., Таганова А. А., Харина И. В. и др.). Тема Образа Я и Образа значимого Другого в пожилом возрасте мало изучена, кроме того в ее связи с удовлетворенностью жизнью она не нашла достойного отражения в психологической науке. Данная

неизученность делает обозначенную проблему актуальной и в теоретико-методологическом, и в практическом плане.

Объектом исследования выступает удовлетворенность жизнью пожилого человека, предметом – связь удовлетворенности жизнью пожилого человека со сходством образов Я и значимого Другого.

Цель исследования – изучить влияние сходства данных образов на удовлетворенность жизнью в позднем возрасте.

Мы предполагаем, что удовлетворенность жизнью в пожилом возрасте выше у тех пожилых выборки, у которых наблюдается сходство образов Я и значимого Другого по ценностным ориентациям.

Объем выборки составил 82 человека (26 мужчин, 56 женщин) в возрасте от 60 до 95 лет (средний возраст 70,7 лет, ст. откл. 8,81 года), проживающие в г. Славянске-на-Кубани, г. Крымске. Стратегия построения выборки основана на сопоставлении пожилых мужчин и женщин в популяции людей преклонного возраста Краснодарского края.

При исследовании Образа Я и Образа значимого Другого, получения информации о субъективных аспектах отношений испытуемых к значимым другим были использованы: методика личностного дифференциала (адаптирована в НИИ им. В. М. Бехтерева); методика ценностных ориентаций (М. Рокич); тест Куна-Макпартленда «Кто Я?» (модификация Т. В. Румянцевой). Пожилой человек сам определял, кого из значимого окружения выбрать для оценки. Оценивание респондентами себя, а потом – Другого с помощью ЛД, ранжирования ценностных ориентаций, позволило исследовать сходство или различие образов Я и значимого Другого по факторам «Оценка», «Сила», «Активность», терминальным, инструментальным ценностям людей позднего возраста. Для измерения удовлетворенности жизнью был использован опросник «Ваше самочувствие» О. С. Копиной, Е. А. Сусловой, Е. В. Заикина. В ходе исследования было выявлено, что удовлетворенность жизнью в целом тесно взаимосвязана с остальными составляющими удовлетворенности (условиями жизни, витальных потребностей, здоровьем), $r > 0,220$ при $p < 0,05$.

Чем лучше самочувствие пожилого человека, материальные, бытовые, жилищные условия жизни, отношения с членами семьи, детьми, если есть возможность проведения досуга и необременительного времяпровождения, возможность посвящать себя люби-

тому занятию, то выше ощущение благополучно складывающейся жизни в преклонном возрасте.

Таким образом, высокая взаимосвязь удовлетворенности условиями жизни, витальных потребностей, здоровьем с удовлетворенностью жизнью в целом позволила взять данный параметр за основу при рассмотрении общего показателя удовлетворенности в пожилом возрасте и разделить респондентов выборки на «Удовлетворенных» и «Неудовлетворенных» жизнью. Распределение соответствует нормальному виду (коэффициент Колмогорова – Смирнова).

В группу удовлетворенных жизнью вошли 53 человека (65 % всей выборки) – 14 мужчин и 39 женщин, что составило 53,8 и 69,6 % от общего количества мужчин и женщин в выборке соответственно): пенсионеры со средним и высоким уровнем удовлетворенности жизнью. В группу неудовлетворенных жизнью вошли 29 человек (35 % всей выборки) – 12 мужчин и 17 женщин (46,2 % мужчин и 30,4 % женщин выборки исследования): респонденты, имеющие низкий уровень удовлетворенности жизнью.

Далее было выявлено, что среди всех составляющих Образов Я и значимого Другого именно ценностные ориентации взаимосвязаны с удовлетворенностью жизнью респондентов выборки.

С помощью факторного анализа, основанного на методе главных компонент, мы выявили, что существенными факторами для престарелых людей, а также в их представлении для значимых Других, являются: «конфликтность», «рационализм», «значимость», «нонконформность», «интеллектуальность», «альтруизм», которые подчеркивают важность следующих ценностей: честность, чуткость, рационализм, наличие верных друзей, общественное признание, развитие, работа над собой, смелость в отстаивании взглядов, познание, любовь, работа, а также «меркантильность», «неопытное отношение к собственной внешности», «уныние», которые подчеркивают важность материально обеспеченной жизни, красоты природы и искусства, жизненной мудрости, аккуратности, воспитанности, чувства юмора и жизнерадостности как для самого пожилого человека, так и значимого Другого.

Таким образом, эти 17 ценностей были взяты за основу при рассмотрении сходства Образов Я и значимого Другого. На уровне значимости $p \leq 0,01$ и выше мы выделили респондентов со слабым, средним и сильным сходством образов. Для этого определи-

ли критерий, который можно взять за основу подобного деления. Для осуществления поставленной задачи перевели ранги ценностей Я и Другого по каждому респонденту в проценты, с помощью критерия Фишера для долей определили уровень сходства каждой из 17 ценностей Я с Другим. Таким образом, по каждому респонденту было получено количество ценностей, по которым наблюдается сходство Образов Я и значимого Другого. Распределение соответствует нормальному виду.

В дальнейшем было сформировано четыре группы испытуемых. Образ Я, Образ значимого Другого, Группы «Удовлетворенные жизнью» (53 чел.) «Неудовлетворенные жизнью» (29 чел.). Сходство 37 (45,2 %), 17 (20,7 %), Различие 16 (19,5 %), 12 (14,6 %). Мы предположили, что пожилые люди, имеющие сходство образов по ценностным ориентациям, удовлетворены жизнью в большей степени по сравнению с престарелыми людьми, у которых имеются различия в представлении о собственной системе ценностей и ценностных ориентациях значимых других.

Таким образом, мы обнаружили, что удовлетворенность жизнью выше в группе «У», если наблюдается сходство Образа Я и Образа значимого Другого. А также неудовлетворенность жизнью снижается в группе «Н.У» при сходстве данных образов. Кроме того, мы выявили взаимосвязь сходства Образов Я и значимого Другого и удовлетворенности жизнью в двух группах ($r=0,302$; $r=0,650$). Далее мы изучили влияние сходства образов на удовлетворенность жизнью в преклонном возрасте. Фактор сходства образов является выраженным и влияет на уровень удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте. Наивысшие оценки удовлетворенности имеют пожилые с сильным сходством образов (5,143), а наименьшие – с низким.

Таким образом, пожилые люди, имеющие сходство образов, удовлетворены жизнью в большей степени по сравнению с престарелыми людьми, у которых имеются различия в представлении о собственной системе ценностей и ценностных ориентациях значимых других.

Фактор «сходство образов» по ценностным ориентациям является выраженным и влияет на уровень удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте. Наивысшие оценки удовлетворенности имеют пожилые с сильным сходством образов (5,143), а наименьшие – с низким. В преклонном возрасте очень важным является смысло-

вая общность с другим, схожесть образов «Я» и «Другого» в ценностной системе, потребность в событийности, что влияет на удовлетворенность жизнью пожилого человека. Потребность пожилых людей в аутентичности бытия со значимым Другим может обеспечивать им чувство удовлетворенности жизнью.

Список литературы

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Анцыферова Л. И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней зрелости // Психологический журнал. 2001. – Т. 22, № 3. – С. 85–99.
3. Аргайл М. Психология счастья. – 2-е изд. – СПб: Питер, 2003. – 271 с.
4. Джидарьян И. А. Счастье в представлениях обыденного сознания // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21, № 2. – С. 40–48.
5. Копина О. С. Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников // Вопросы психологии. – 1995. – № 3. – С. 119–133.
6. Костенко К. В. Субъективная картина жизненного пути и удовлетворенность жизнью в позднем возрасте (на материале проживающих в домах-интернатах): дисс. ... канд. психол. наук. – Краснодар, 2005. – 153 с.
7. Марцинковская Т. Д. Особенности психического развития в позднем возрасте // Психология зрелости и старения. – 1999. – № 3 (38). – С. 8–16.
8. Рябикина З. И. Субъектно-бытийный подход к личности и анализу ее со-бытия с другими (конструктивная версия постмодернистских «настроений») // Человек. Сообщество. Управление. – 2010. – № 2. – С. 4–19.

ПОЗДНИЙ ОНТОГЕНЕЗ: НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

*Т. А. Попова, к. психол. н., доц.,
ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-
педагогический университет». Вестник ПГГПУ. Серия № 1.
Психологические и педагогические науки. 2017. № 1*

Аннотация. В статье представлены результаты исследований самоотношения и ценностных ориентаций, личностных качеств, эмоциональной сферы и адаптационных механизмов личности в позднем онтогенезе. Выявлены различия в проявлениях тревожности и субъективного переживания одиночества, в отношении к себе, локусе контроля и системе ценностей пожилых людей в зависимости от возраста, пола, профессиональной занятости. В позднем онтогенезе не всегда проявляются негативные переживания и снижается самооценność. Удовлетворенность жизнью, ее осмысленность, понимание жизненных целей позволяют говорить о пожилом возрасте не только как возрасте угасания, но и как о возрасте развития и позитивных изменений личности.

Ключевые слова: поздний онтогенез; ценностные ориентации; субъективное переживание одиночества; тревожность; самоотношение; локус контроля; адаптация к новому образу жизни после выхода на пенсию.

В последние десятилетия современная психология развития все чаще обращается к исследованию позднего онтогенеза. Интерес к проблемам пожилого возраста обусловлен не только социально-экономическими причинами. В зарубежной и отечественной литературе в последнее время старение рассматривается не как простая инволюция, угасание или регресс, а как продолжающееся становление человека, которое включает не только многие приспособительные и компенсаторные механизмы жизнедеятельности, но и способы активного взаимодействия с миром [2]. Это объясняется не только резким повышением продолжительности жизни в развитых странах, но и изменением общественного мнения, которое все чаще склонно видеть в пожилом возрасте потенциал развития [2; 5; 8].

О реальности возрастного, онтогенетического опосредования личностного развития писал еще Б. Г. Ананьев [3]. Он одним из первых стал говорить о том, что личностные трансформации, происходящие в период поздней зрелости, переструктурирование системы самоотношения, переоценка наиболее актуальных

жизненных проблем, изменения в восприятии своего жизненного пути могут быть теми самыми трансформациями, которые позволяют человеку продолжить дивергентное развитие на более поздних этапах онтогенеза. Ученый указывал на то, что в старости наряду с инволюционными процессами происходит своеобразная качественная перестройка организма с сохранением особых приспособительных функций на фоне общего их спада [3].

В современном понимании поздний онтогенез все чаще ассоциируется с аккумуляцией опыта и знаний, интеллекта и личностного потенциала пожилых людей, адаптивных к возрастным переменам [8]. Закон метаморфозы Л. С. Выготского, когда развитие понимается как цепочка качественных изменений, вполне применим и к пожилому возрасту [6], в котором продолжается становление человека, происходит включение иных приспособительных и компенсаторных механизмов жизнедеятельности, способов активного взаимодействия с миром [2; 4; 5].

Период позднего онтогенеза как насыщенный переменами, отмечали Г. Шихи и Р. Пек. Л. Торнстам называл геротрансцендентность аналогом зрелой личности в период старения [Цит. по: 8]. Новое понимание механизмов онтогенетического развития в изучении проблем идентичности и эгоинтеграции, решения жизненных задач представлены в работах Э. Эриксона [14], теории активности – у Р. Хавигхурста и Ф. Маддокса, стратегии жизни и старения описаны у К. А. Абульхановой-Славской [1] и Л. И. Анцыферовой [4; 5], пожилой возраст как кризисный рассматривают О. В. Краснова, А. Г. Лидерс, Т. Д. Марцинковская [11]. Последние исследования Л. А. Головей о возрастном и профессиональном развитии личности [10], И. Б. Дермановой о формировании личностной зрелости [10], изучение стратегий освоения позднего возраста в работах Н. С. Глуханюк и Т. Б. Гершкович [7] подтверждают современное представление о позднем онтогенезе как возрасте развития, позволяя формировать образ позитивного старения.

Только с позиций позднего возраста можно «глубоко понять и объяснить жизнь как целое, ее сущность и смысл, ее обязательства перед предшествующими и последующими поколениями. Этот возраст отличает особое предназначение, специфическая роль в системе жизненного цикла человека» [8, с. 7].

И все же с повышением возраста неизменно ухудшается здоровье, что требует перестройки жизни пожилого человека, необхо-

димости изменения прежнего образа жизни, принятия на себя новой социальной роли, изменения самовосприятия. В связи с этим перестраивается и субъективная картина мира, который становится опасным, неизвестным, не позволяющим управлять собой [8; 11]. Пожилой человек начинает чувствовать себя беспомощным, слабым, тревожным и зависимым от других.

Традиционно считается, что одиночество, тревожность, депрессия, психологический дискомфорт чаще всего предстают как атрибуты старости и проявления «синдрома отставки» [2; 7]. Потеря работы, ухудшение здоровья, уход из жизни близких людей, сужение социальных ролей и изменение статусов могут вызвать (и вызывают) у пожилых людей негативные переживания.

В то же время Л. И. Анцыферова [4; 5] и другие исследователи отмечают, что негативные переживания могут обернуться в будущем как более эффективные стратегии взаимодействия человека с миром, как результат духовной работы и переосмысления собственной жизни. Ощущение тревоги и переживание одиночества пожилыми людьми зависит от многих факторов: личностных особенностей, характера деятельности и общения, степени активности воздействия на окружающий мир. На эмоциональные состояния пожилых людей влияют внешняя среда, социальное окружение, условия проживания, уровень материального благополучия, увлечения, стратегия жизни и старение. Известно, что мужчины более подвержены переживаниям одиночества: согласно данным, овдовевшие мужчины ощущают себя более одиночками, чем мужчины, состоящие в браке. Среди женщин, состоящих в браке и овдовевших, существенного различия в ощущении одиночества не обнаружено [8]. Переживание одиночества пожилыми людьми связано с осмыслением и оценкой ими социальных отношений [11].

В нашем исследовании изучались особенности проявлений тревожности и субъективного переживания одиночества в пожилом возрасте на разных возрастных выборках (60–70 и 71–80 лет). Общая выборка составила 120 чел. (по 60 в каждой возрастной группе).

Цель исследования заключалась в изучении тревожности и субъективного переживания одиночества в группах пожилых людей разного возраста, пола и семейного положения (одиноких и семейных).

Выборка была гетерогенна по составу, поэтому учесть все факторы, влияющие на особенности эмоционально-личностной сферы испытуемых, их проявления и различия в разных возрастных группах, было невозможно. Тем не менее для сравнительного анализа мы выделили следующие подгруппы: семейные мужчины и женщины 60–70 лет, одинокие мужчины и женщины 60–70 лет, семейные мужчины и женщины 71–80 лет, одинокие мужчины и женщины 71–80 лет, одинокие и семейные женщины 60–70 лет, одинокие и семейные женщины 71–80 лет, семейные женщины 60–70 и 71–80 лет, одинокие женщины 60–70 лет и 71–80 лет, одинокие и семейные мужчины 60–70 лет, одинокие и семейные мужчины 71–80 лет, семейные мужчины 60–70 и 71–80 лет, одинокие мужчины 60–70 и 71–80 лет.

Были использованы методика изучения уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона и методика Дж. Тейлора «Шкала тревожности» (вариант В. Г. Норакидзе). При сравнении средних значений изучаемых показателей по t-критерию Стьюдента выявлено следующее.

1. Пожилые семейные женщины менее ощущают свое одиночество и тревогу, нежели семейные мужчины этого возраста.

2. Одинокие женщины 60–70 лет более общительны, эмоционально стабильны, более доминантны, нормативны, более социально смелы и эмпатийны, у них выше уровень самоконтроля, чем у одиноких мужчин такого же возраста, которые чувствуют себя более тревожными и одинокими.

3. Семейные мужчины 71–80 лет более общительны, независимы, чем семейные женщины, но и менее эмпатийны, более тревожны и субъективно одиноки, чем семейные женщины.

4. Одинокие мужчины и женщины 71–80 лет имеют высокий уровень одиночества и тревоги, но у мужчин эти показатели выше. Семейные женщины 71–80 лет по сравнению с одинокими этого же возраста более эмоционально стабильны, доминантны, эмпатийны.

5. Одинокие женщины 71–80 лет более переживают одиночество и тревогу, чем семейные женщины такого же возраста.

6. В то же время семейные женщины 71–80 лет менее общительны, самостоятельны, независимы и активны, чем семейные женщины 60–70 лет, у которых ниже показатели чувства одиночества и тревоги.

7. Одинокие женщины 60–70 лет более общительны, критичны, эмоционально стабильны и доминантны, чем одинокие женщины 71–80 лет, которые более осторожны, тревожны и озабочены, более наивны и консервативны, более зависимы, чем одинокие женщины 60–70 лет. У одиноких пожилых женщин 71–80 лет более выражено чувство одиночества и тревожность.

8. Семейные мужчины 60–70 лет более открыты, общительны, доминантны, более критичны, более эмоционально стабильны, эмпатийны, чем одинокие мужчины этого возраста. Также семейные мужчины менее переживают одиночество и тревогу, чем одинокие.

9. Семейные мужчины 71–80 лет также более общительны и критичны, более эмоционально стабильны и спокойны, самостоятельны и ответственны, менее озабочены и осторожны, чем одинокие мужчины этого же возраста. И у семейных, и у одиноких мужчин 71–80 лет высокие показатели субъективного переживания одиночества и тревожности, тогда как у одиноких мужчин эти показатели значимо выше. Семейные мужчины 60–70 лет более общительны, эмоционально стабильны, доминантны, активны, чем их одинокие сверстники. Семейные мужчины этого возраста менее переживают чувство одиночества и тревожности, чем одинокие мужчины.

10. Одинокие пожилые мужчины 60–70 лет более критичны и эмоционально стабильны, более самостоятельны и социально смелы, менее зависимы от группы, у них выше уровень самоконтроля, чем у одиноких мужчин 71–80 лет. В то же время одинокие мужчины 71–80 лет более доверчивы, открыты, более наивны и консервативны. Одинокие мужчины и того и другого возраста имеют высокий уровень одиночества и тревожности, но у одиноких мужчин 71–80 лет эти показатели значимо выше.

Таким образом, одинокие пожилые мужчины и женщины разного возраста имеют выраженные различия в личностных свойствах, а также одинокие более тревожны и более остро переживают свое одиночество, чем семейные. Кроме того, показатели тревожности и субъективного переживания одиночества пожилыми людьми увеличиваются с возрастом, хотя и имеют различные варианты.

Большую роль играют характер деятельности и общения, социальное окружение, стратегии жизни и старения, система ценно-

стей, личностные качества, индивидуальные особенности, состояние здоровья и др. Старые люди, живущие в супружестве, испытывают «групповую солидарность», «взаимную зависимость» (по Т. Харевен), чувство общности с ровесниками, им легче совладать с общими трудностями и переживаниями пожилых людей [7; 11].

Знаменитые Боннский и Берклинский лонгитюды, проводившиеся в 60–80-е гг. прошлого века, показали, что внутрисемейные роли весьма стабильны, а значимым предиктором активности в супружеской роли является социоэкономический статус [10; 11]. Главный вывод обоих лонгитюдов заключался в том, что геронтологические исследования не должны игнорировать индивидуальные различия.

В психологии известны различные типы приспособления к старости (по Д. Бромлей): конструктивная установка, установка зависимости, защитная установка, установка враждебности и установка враждебности, направленная на самого себя [4]. Д. Бромлей называет возраст 65–70 как «удаление от дел». Эта стадия характеризуется повышением впечатлительности (восприимчивости) к нарушениям жизненного стереотипа и «психическим беспорядкам» в ближайшем окружении; увеличивающейся потребностью к коммуникации, обострением чувства родства и привязанностей к близким людям; освобождением от служебной роли и общественных дел или продолжением некоторого рода деятельности с целью поддержания авторитета и власти; адаптацией к новым условиям жизни.

Большое значение придается половым различиям в протекании старения человека, подчеркиваются гендерные различия: женщина в разное время выполняет роли дочери, матери, бабушки, жены или родственницы. Ее положение существенно зависит от структуры семьи, для мужчины более важны перемены в деловых отношениях, профессиональном статусе, уровне дохода [2]. Люди пожилого возраста остро переживают одиночество как атрибут старости, «синдром отставки». Для многих пожилых людей «отставка» – выход на пенсию – воспринимается как потеря будущего, как неопределенность и бессодержательность дальнейшей жизни, которая вызывает опасения и страхи.

Как отмечает Л. И. Анцыферова, только психологическое будущее с его перспективами позволяет личности пожилого человека развиваться [5]. Многие пожилые люди обращаются к страте-

гиям «антиципирующего совладания». Для того чтобы справиться с кризисной ситуацией, им необходимо формировать позитивные установки на будущее, проявлять активность в поиске новых смыслов. Автор выделяет два личностных типа старости, отличающихся друг от друга уровнем активности, стратегиями совладания с трудностями, отношением к миру и себе, удовлетворенностью жизнью. Если представители первого типа без особых эмоциональных нарушений переживают уход на пенсию, включаются в социальную жизнь, планируют будущее, исходя из ситуации, реализуют свои интересы и увлечения, то вторые тяжело переживают свой поздний возраст, отчуждаются от окружения, переживают собственную ненужность и нереализованность. Вероятно, потеря личностной идентичности связана с отсутствием опыта активного совладания с проблемами в привычных жизненных стратегиях.

Изучение защитно-совладающего поведения в позднем онтогенезе позволяет говорить об его обусловленности не только жизненной ситуацией, но и личностными качествами, полом, образованием. По мнению Л. А. Головей [10], защитно-совладающее поведение изменяется в разные периоды жизни человека. В частности, в период поздней зрелости оно становится более гибким.

Особую роль начинает играть позитивное самоотношение и Я-концепция, ощущение субъективного благополучия. М. В. Ермолаева считает, что субъективное отношение к выходу на пенсию связано с отсутствием общего и единоличного способа реагирования на старение. Одними людьми выход на пенсию переживается как трагическая изоляция от общества, а другими – как возможность заняться наконец тем, к чему всегда лежала душа [8]. Выработка адаптивных механизмов при этом определяется не только внешними факторами, но и в большей степени личными установками пожилого человека, его «умением строить свою жизнь» [7].

Это нашло подтверждение в нашем исследовании, направленном на изучение личностных свойств, отношения к себе, копинг-стратегий поведения и эмоциональных состояний (субъективное переживание одиночества) у работающих и неработающих пенсионеров. В исследовании приняли участие 50 человек в возрасте от 60 до 75 лет (25 работающих и 25 неработающих пенсионеров). Для решения поставленных задач были использованы: методика

Р. Кеттелла «16-факторный личностный опросник», методика изучения копинг-поведения в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер), методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона, методика исследования самоотношения (МИС Р. С. Пантелеева). Т-критерий Стьюдента позволил нам выделить значимые различия в изучаемых выборках в зависимости от занятости пожилых людей профессиональной деятельностью.

При сравнении личностных качеств, показателей отношения к себе и копинг-стратегий выявлены следующие различия.

1. Работающие люди пожилого возраста более проникательны и дипломатичны в общении (фактор N Кеттелла), чем неработающие.

2. Работающие пожилые люди более критичны и восприимчивы к новым идеям (фактор Q1 Кеттелла).

3. Работающие пожилые люди менее открыты для общения, потребность во взаимодействии с другими у них ниже, чем у неработающих пенсионеров (фактор «открытость» (МИС)). Потребность в коммуникации, установлении и поддержании социальных связей для неработающих пожилых людей является более значимой из-за ограничения групп общения в изменившейся социальной ситуации.

4. Выявлены различия в выборе копинг-стратегий на стрессовые ситуации. Неработающие пожилые люди в стрессовой ситуации более ориентированы на решение задачи, а работающие – на отвлечение от стрессовой ситуации.

5. В личности работающих пожилых людей представлены корреляционные связи между такими личностными свойствами, как экспрессивность, социальная смелость, самоконтроль, радикализм и тревожность, а в выборке неработающих – радикализм, социальная смелость, жизнерадостность, нормативность, общительность.

6. В выборке работающих пожилых людей наиболее ярко представлена корреляция показателей социальной смелости, самоуважения, внутренней неустроенности, чувствительности, зеркального Я и самообвинения. В выборке неработающих установлены следующие корреляты свойств личности и самоотношения: нормативность, открытость, самообвинение, зеркальное Я, самоценность, конфликтность и аутосимпатия.

7. В выборке работающих пенсионеров представлены корреляции показателей материального, физического и деятельного Я с показателями самоотношения (самоуважение и самопривязанность), а в выборке неработающих испытуемых наиболее выражены интеркорреляции показателей социального и деятельного Я практически со всеми показателями самоотношения.

8. В группе работающих пожилых людей не обнаружено корреляционных связей между субъективным переживанием одиночества, самоотношением, самовосприятием и копинг-стратегиями. В выборке неработающих испытуемых показатель субъективного переживания одиночества коррелирует с показателями самоотношения и самовосприятия, а также с копингом, ориентированным на задачу.

9. Выявлено сходство и различие факторных структур изучаемых свойств у людей пожилого возраста. В выборке работающих испытуемых структура личности включает такие факторы, как: критическое отношение к себе, эмоциональное спокойствие и стабильность, психическое равновесие, а в выборке неработающих – ценностно-критическое отношение к себе, социальную робость и консерватизм, неудовлетворение собой.

Таким образом, значимость проблемы социально-психологической адаптации после прекращения пожилыми людьми трудовой деятельности является весьма актуальной не только в психологическом, но и социальном плане. Выход на пенсию некоторыми пожилыми людьми воспринимается как сигнал конца своей полезности, безвозвратной потери главного смыслообразующего мотива всей жизни. Переход к жизни пенсионера может служить сигналом «утраты власти, беспомощности и автономии» [11]. В пожилом возрасте, особенно с сужением ролевого поведения, перестраивается вся потребностно-мотивационная сфера. В связи с этим мы поставили цель изучить особенности социально-психологической адаптации, локуса контроля и степень удовлетворенности основных потребностей неработающих пожилых людей в возрасте 55–65 лет.

В качестве психологического инструментария использовались методика диагностики социально-психологической адаптации (СПА) К. Роджерса и Р. Даймонда, методика диагностики степени удовлетворенности основных потребностей (по А. Маслоу), методика диагностики уровня субъективного контроля (УСК) Дж. Рот-

тера (адаптация Е. Ф. Бажина, С. А. Голынкиной, А. М. Эткинда). Выборка составила 98 чел. С помощью кластерного анализа было получено три группы испытуемых с высоким, средним и низким уровнем СПА.

Сравнение по t-критерию Стьюдента средних значений показателей адаптации, локуса контроля и удовлетворенности основных потребностей в группах с высоким (23 чел.) и низким уровнем адаптации (17 чел.) показало целый ряд различий средних показателей в изучаемых выборках.

1. У пожилых людей с высоким уровнем СПА более согласованы цели и результаты жизнедеятельности, у них выше показатели принятия себя и принятия других. Испытуемые данной выборки в большей степени испытывают эмоциональный комфорт, чаще стремятся к доминированию в делах и отношениях, не уходят от решения проблем.

2. Пожилые люди с высоким уровнем адаптации отличаются по ряду показателей локуса контроля: они более интернальны в семейных и межличностных отношениях, у них выше показатели локуса контроля здоровья.

3. Степень удовлетворенности основных потребностей пожилых людей с высоким и низким уровнем социально-психологической адаптации также имеет значимые различия. В группе с высоким уровнем адаптации в большей степени выражена потребность в самовыражении, более высок интерес к содержанию деятельности, более удовлетворена потребность в безопасности.

Таким образом, высокий уровень приспособления к изменившейся социальной ситуации развития при выходе на пенсию позволяет пожилым людям развиваться личностно, реализовать себя в новых для них видах деятельности, строить перспективные жизненные планы. По утверждению Н. С. Глуханюк и Т. Б. Гершкович, детерминанты толерантного отношения к собственному старению и выбор продуктивных стратегий адаптации отражаются в понятии готовности к освоению возрастно-временных изменений [7], что косвенно подтвердили полученные нами результаты.

В исследовании, направленном на изучение некоторых индивидуальных и личностных свойств, ценностных ориентаций, были задействованы две выборки людей пожилого возраста (50–60 лет, 110 чел.) и (60–70 лет, 80 чел.), в основном женщины. Были использованы диагностические методики для изучения психодина-

мических и личностных свойств: опросник ОСТ В. М. Русалова, методика изучения смысложизненных ориентаций личности (методика СЖО Д. А. Леонтьева), опросник изучения личностных качеств опросник 16 PF Р. Кеттелла, методика изучения сформированности готовности к освоению возрастнo-временных изменений (опросник Н. С. Глуханюк и Т. Б. Гершкович).

С помощью t-критерия Стьюдента были обнаружены следующие значимые отличия психодинамических и личностных свойств в изучаемых возрастах.

1. Установлено, что у 50–60-летних по сравнению с 60–70-летними пожилыми людьми более выражены психодинамические показатели интеллектуальной и коммуникативной пластичности и интеллектуальной скорости.

2. У 50–60-летних при исследовании свойств личности обнаружены большая выраженность общительности (А), интеллекта (В), эмоциональной устойчивости и силы Я (С), сдержанности (F) и конформизма (Q2) по сравнению с выборкой испытуемых старшего возраста. У 60–70-летних более выражены факторы нормативности поведения (G), робости (H), (I), прямолинейности (N), тревожности (O), самоконтроля (Q3) и напряженности (Q4).

3. По шкалам СЖО 60–70-летние испытуемые имеют более высокие показатели, т. е. они в большей мере осознают жизненные цели, проявляют интерес к эмоциональной и процессуальной стороне насыщенности жизни, удовлетворены результатом самореализации, у них более высок показатель локуса контроля управлением жизни.

4. Наиболее существенным является то, что в изучаемом возрастном диапазоне отчетливо проявляются возрастные и индивидуальные различия в свойствах темперамента и личности и взаимосвязях между ними, становится более отчетливым психологический портрет возраста [12].

Таким образом, полученные результаты позволяют говорить о разных стратегиях освоения и проживания данного периода жизни, требуют глубокого осмысления и исследования психологических проблем и условий генезиса личности в пожилом возрасте.

В проведенном нами сравнительном исследовании свойств личности, смысложизненных ориентаций и удовлетворенности браком на разных этапах онтогенеза ранней зрелости (29–34 года, работающие, состоящие в браке, 46 чел.) и пожилым возраст-

те (60–65 лет, неработающие, состоящие в браке, 35 чел.). В качестве психологического инструментария использовались методика исследования личностных свойств 16 PF Р. Кеттела, методика исследования смысложизненных ориентаций Д. А. Леонтьева и методика «Исследование удовлетворенности браком» В. В. Столина, Т. Л. Романовой, Г. П. Бутенко.

Сравнение по *t*-критерию Стьюдента средних значений показателей позволило выявить значимые различия свойств личности, смысложизненных ориентаций и удовлетворенности браком в изучаемых возрастных выборках. В результате выяснилось следующее:

1. Тридцатилетние испытуемые более общительны и готовы к сотрудничеству (фактор А Кеттела), более эмоционально стабильны (фактор С Кеттела), более доминантны и настойчивы (фактор Е Кеттела), чем пожилые люди.

2. Обнаружено, что тридцатилетние менее наивны, более прощательны (фактор N Кеттела), менее тревожны (фактор О Кеттела).

3. Пожилые люди более консервативны, менее склонны к нововведениям, чем люди среднего возраста (фактор Q1).

4. У пожилых людей более высокие показатели субъективной картины жизненного пути и осмысленности жизни по шкалам СЖО «цели в жизни», «локус контроля – Я» и «локус контроля – жизнь».

5. Также выявлено, что люди пожилого возраста более удовлетворены браком, чем тридцатилетние.

Представленные результаты показали, что в среднем и пожилом возрасте не только по-разному осмысливается жизнь, ценности, отношение к браку и удовлетворенности им, но и проявляются различные свойства личности. Фактор возраста, времени жизни, ее ценности и необратимости включен в мотивационную сферу пожилых людей. Личностные изменения могут быть связаны с дивергентным развитием на поздних этапах онтогенеза, с субъективным переживанием благополучия (неблагополучия), которое неизменно зависит от качества жизни, ее психологических, социальных и соматических факторов. Пожилые люди в процессе жизни приобретают стратегические знания и опыт. Аккумуляция опыта позволяет выстроить не только стратегию собственной жизни, но и выработать механизмы безопасности, ко-

пинги, которые позволяют справиться со стрессом и ухудшающимся здоровьем [1; 9]. Э. Эриксон, называя старость поздней взрослостью, подчеркивал дихотомичность ее развития. С одной стороны, эгоинтеграция, подведение итогов собственной жизни, прогрессивное развитие личности, с другой – регрессивные изменения, понимание необратимости и конечности бытия, приводящие к эго-отчаянию [14]. Возможность выбора новых смыслов оставшейся жизни позволяет говорить о поздней взрослости как возрасте развития, возрасте позитивных изменений личности, новых возможностей, позволяющих противостоять угасанию [13]. Именно поиск новых смыслов позволяет вырабатывать эффективные стратегии адаптации и копинги, сохранять и развивать личность в системе социальных отношений.

Список литературы

1. Абульханова К. А. Методологический принцип субъекта: исследование жизненного пути личности // Психол. журнал. – 2014. – № 2. – С. 5–18.
2. Александрова Н. Х. Особенности субъектности человека на поздних этапах онтогенеза: автореф. дисс. ... д-ра психол. наук: 19.00.13. – М., 2000. – 33 с.
3. Ананьев Б. Г. Некоторые проблемы психологии взрослых. – М., 1973. – 280 с.
4. Анцыферова Л. И. Новые стадии поздней жизни: время теплой осени или суровой зимы? // Психология старости и старения: хрестоматия: учеб. пособие для студентов психол. факультетов высш. учеб. заведений / сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. – М.: Академия, 2003. – С. 119–127.
5. Анцыферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтологии. – М.: Ин-т психологии РАН. – 2004. – 415 с.
6. Выготский Л. С. Проблема возраста // Хрестоматия по детской психологии. – М.: ИПП, 1996. – С. 4–20.
7. Глуханюк Н. С. Поздний возраст и стратегии его освоения / Н. С. Глуханюк, Т. Б. Гершкович. – М.: Моск. психол.-соц. ин-т, 2003. – 112 с.
8. Ермолаева М. В. Психология зрелого и позднего возрастов в вопросах и ответах: учеб. пособие. – М.: Воронеж, 2004. – 280 с.
9. Молчанова О. Н. Специфика Я-концепции в позднем возрасте и проблема психологического витуакта // Мир психологии. – 1999. – № 2. – С. 133–141.

10. Психологическая зрелость личности / под общ. ред. Л. А. Головей. – СПб: Скифия-принт, 2014. – 240 с.
11. Психология старости и старения. Хрестоматия: учеб. пособие для студентов психол. факультетов высш. учеб. заведений / сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. – М.: Академия, 2003. – 416 с.
12. Силивоник Е. В. Психологический аспект личности пожилого человека // Учен. Зап. РГСУ «Социальная педагогика и психология». – 2013. – № 2, Т. 2. – С. 169–174.
13. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Смысл, 1993. – С. 368.
14. Эриксон Э. Г. Детство и общество. – СПб: Ленато, 1996. – 592 с.

ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ У ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ПОСЛЕ ВЫХОДА НА ПЕНСИЮ

*Н. Г. Фирсова, асс. кафедры,
ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет». Научные ведомости БелГУ.
Серия: Гуманитарные науки. 2012. № 24(143)*

Аннотация. Статья содержит результаты психологического исследования особенностей самооценки пожилых людей после выхода на пенсию. Выявлены различия в оценке себя между социально-активными (работающими) и социально-неактивными (неработающими) пенсионерами. В статье доказывается необходимость сохранения и поддержания психического здоровья пенсионеров путем формирования их самооценки, создания условий для их самореализации и саморазвития.

Ключевые слова: самооценка, самоотношение, выход на пенсию.

Выход на пенсию – это один из наиболее важных этапов в жизни человека, который в литературе называют «шоком». С другой стороны, период выхода на пенсию – это острый и быстродействующий стресс, помогающий пожилому человеку постепенно реабилитироваться, используя механизмы социальной адаптации (инкорпоризация), компенсации (на основе «присвоения» положительных характеристик себе), негативной социальной идентичности самооценки за счет ее ретроспективного анализа, сближение идеальной и реальной самооценок и ориентацию на жизнь детей и внуков.

Как личностному образованию самооценке отводится роль в общем центральном контексте формирования личности – ее воз-

возможностей, направленности, активности, общественной значимости [1]. Самооценка как таковая автономно является очень важным, если не ключевым, элементом самосознания, она характеризуется как стержень этого процесса, показатель индивидуального уровня его развития, интегрирующее начало и его личностный аспект, органично включенный в процесс самопознания. С самооценкой связываются оценочные функции самосознания, вбирающие в себя эмоционально-ценностное отношение личности к себе, отражающие специфику понимания ею самой себя [2]. Становится всё более очевидной невозможность их рассмотрения без анализа.

Анализ самооценки имеет важное практическое значение. Знание истинной самооценки не только помогает понять причины и истины её успешности или неуспешности человека, но и является основой для коррекционной работы по формированию адекватной самооценки. Изучение самооценки позволяет понять особенности личности, поведения и деятельности, а также качественное своеобразие внутреннего мира [5]. В пожилом возрасте основные достижения человека уже в прошлом, они уже прожили большую часть своего социального времени, основная ценностная характеристика которого связана со стремлением личности к самовыражению, самореализации [3]. Ему остается проводить «инвентаризацию» сделанного. Пожилые люди как бы всматриваются в себя, в свое прошлое. Они уже могут оценить степень актуализации своей жизни. Оценка человеком прожитой жизни зависит от ряда факторов, прежде всего от степени реализации целей, которые он ставит перед собой в молодости [4].

В этот возрастной период происходит изменение личностных характеристик. А так как самооценка является важнейшим личностным показателем, имеющим многофакторный характер, социально обусловленный и неодинаково выраженный у разных людей, то и она претерпевает изменения. Самооценка – это то, что индивид значит сам для себя, это ценностный, а не когнитивный показатель. «Самооценка – это наличие критической позиции индивида по отношению к тому, чем он обладает, отвечая на вопрос: «Не что Я имею, а чего это стоит, что это значит, означает?» [1].

Очевидно, что люди позднего возраста вынуждены не только приспосабливаться к изменениям социальной ситуации, но и реагировать на изменения в самих себе. В этой связи возникает во-

прос: как пожилой человек оценивает себя и свое существование в свете новых обстоятельств, в которых он оказался, и те изменения, которые он наблюдает у себя, т. е. вопрос о самооценке в позднем возрасте как важнейшем регуляторе поведения.

В связи с этим проблема исследования самооценки пожилых людей после выхода на пенсию становится особенно актуальной для современной психологической науки и определяется необходимостью:

- поиска путей решения проблемы социального аутсайдерства в среде неработающих пенсионеров;

- сохранения и поддержания психического здоровья пенсионеров путем формирования их самооценки, создания условий для их самореализации и саморазвития;

- разработки направлений психологического сопровождения лиц пенсионного возраста как перспективной и активно востребованной социальной группы.

Особенности самооценки выявлялись с помощью ряда психодиагностических процедур:

1. Методика М. Куна «Кто Я?» (модификация Т. В. Румянцевой).
2. Методика исследования высоты, устойчивости и адекватности самооценки Дембо – Рубинштейн.
3. Методика О. И. Моткова «Самооценка личности» выходит на такие характеристики, как изучения внешних и внутренних ценностей личности, ее гармоничность на данном этапе развития.
4. Опросник самоуважения М. Розенберга для исследования отношения пожилых людей к себе (тест интерпретируется как тест на общую самооценку).

В исследовании принимали участие люди пожилого возраста после выхода на пенсию (работающие и не работающие пенсионеры). Объем выборки – 92 человека; 46 женщин и 46 мужчин; возраст – 55–61 год.

При рассмотрении и сравнении результатов по двум выборкам, были выявлены явные отличия группе работающих и неработающих пенсионеров. Для анализа особенностей самооценки, в частности изучение высоты, устойчивости, адекватности и степени дифференцированности самооценки, мы использовали данные, полученные с помощью методики Дембо – Рубинштейн.

В первую очередь, необходимо отметить, что по всем шкалам здесь наблюдается широкий разброс индивидуальных данных.

Медиальный профиль реальной самооценки обнаруживает, что большинство неработающих пожилых людей относят себя по различным характеристикам к средней зоне. В общем профиле самооценки, просматривается повышение на шкалах «будущее», «здоровье», «межличностные отношения» и занижение – на шкалах «успех в работе», «внешность». Испытуемые по всей выборке оценивают свое здоровье как «хорошее», «среднее», «плохое».

Высокие результаты по самооценке пенсионеров (работающих) на шкале «уверенность в себе», «характер», «ум, способности», их ответы раскрывают положительную установку на перспективу – можно предположить, что социально-активные пенсионеры (работающие) строят дальнейшие планы с самореализацией, это подтверждается и в исследовании О. И. Малининой [4]. В группе неработающих 15 % испытуемых отказались показать желаемую позицию, мотивируя это тем, что они практически не имеют возможности ее реализовать из-за своего образа жизни. Это вызвано, скорее всего, неадаптацией к сложившейся ситуации – выход на пенсию и приобретением нового социального статуса – пенсионер. Низкий уровень по шкале «самоуверенность» говорит о неудовлетворенности своими возможностями, ощущении слабости, сомнениях в способности вызывать уважение у других людей.

Основанием целостного рассмотрения самооценки служат: характер, интеллект, ум, способности, внешность, работа, здоровье, умение делать многое своими руками, авторитет, уверенность в себе. Но исследование показывает, что именно работающие пенсионеры учитывают важность всех факторов, которые обуславливает общую самооценку. Неработающие же пенсионеры формируют свою самооценку по одному фактору, но самому значимому для них («интеллект», «характер»).

Результаты, полученные по уровню притязаний: низкий уровень притязаний у неработающих и средний – у работающих пенсионеров. Хотя на некоторых шкалах «здоровье», «авторитет у сверстников» уровень притязаний превышает результаты группы работающих пенсионеров. По критерию Стьюдента и Фишера достоверности различий для двух независимых выборок по всем показателям между уровнем притязаний в двух группах оказались значимыми (4,3347; 4,9637).

Получив данные по уровню самооценки и уровню притязаний, мы вычислили еще несколько параметров:

У неработающих:

1. Степень расхождения между УП и уровнем СО – умеренная.
2. Степень дифференцированности притязаний – умеренная.
3. Степень дифференцированности самооценки – умеренная.

У работающих пенсионеров:

1. Степень расхождения между УП и уровнем СО – умеренная.
2. Степень дифференцированности притязаний – умеренная.
3. Степень дифференцированности самооценки – слабая.

Таким образом, можно говорить о том, что неработающие люди переживают сильную неуверенность в себе, испытывают сильное желание разобраться в себе, в своих возможностях. Как правило, очень охотно идут на общение, ищут в нем поддержку и опору. Небольшое расхождение между уровнем притязаний и уровнем самооценки в обеих группах, что свидетельствует о том, что испытуемые ставят перед собой цели, которые действительно стремятся достичь. Но сам уровень притязаний низкий, что свидетельствует о неблагоприятном развитии их личности.

У неработающих пенсионеров «идеал» либо совпадал с реальной самооценкой – «пусть все остается как есть», «так пускай и будет» (у 23 % респондентов), либо отмечали желаемую позицию формально (у 17 % респондентов). В данном случае своей регулирующей функции идеальная самооценка не выполняла, только 2 % испытуемых из группы неработающих указали желаемую позицию как достижимую. Как показали результаты испытуемых с активным приспособлением к старости (работающие пенсионеры), реальная самооценка у них не отождествлялась с достижимой. Позиция «могу», но «не хочу» показывает конфликтное отношение к себе в целом или к той или иной из сторон личности, что свидетельствует о неблагоприятии человека в той или иной области – мы можем предположить, что это работа. Неполное заполнение шкал, их пропускание 12 % респондентов может свидетельствовать о низком уровне самооценки, часто скрытых притязаниях.

Необходимо указать и на общее снижение самооценочной структуры: уровень идеальной самооценки ниже, чем в группе работающих пенсионеров (если она выделяется респондентом); занижение реальной самооценки (ярко выражена в случае деза-

даптации к новой социальной ситуации и к старению), практически полное слияние позиций достижимой и реальной самооценки (у некоторых испытуемых просматривается слияние всех трех элементов).

Устойчивость самооценки в повторном сеансе, следовавшем через 10–14 дней, выявлена с помощью методики Дембо – Рубинштейн. В целом по выборке различия в экспериментальной группе по показателям самооценки оказались значительными (2,7966). Испытуемые воспринимают и оценивают себя относительно людей старческого возраста, и в этом случае их привлекало прошлое.

По результатам исследования самооценки (методика О. И. Моткова) в обеих группах мы выявили общий уровень самооценки позитивного развития личности (у неработающих пенсионеров – 2,25; у работающих пенсионеров – 3,39), самооценку отдельных параметров, а также ее адекватность или неадекватность.

Полученные результаты позволяют нам увидеть различия в самооценке, а также различия в ее адекватности у мужчин и женщин. В среднем самооценка женщин несколько выше, чем таковая у мужчин, особенно по показателям «воля», «экстраверсия», «самостоятельность». «Максимумы» у женщин – «креативность», «воля», у мужчин – «экстраверсия» и «самостоятельность». Минимумы – в обоих случаях, это «гармоничность». У мужчин более низкий показатель, чем у женщин, это объясняется тем, что дом и семья по-прежнему занимают большую часть времени женщин. Мужчины же более остро переживают выход на пенсию, так как он вынужден резко менять свой социальный статус: профессиональная отставка, потеря экономической независимости, роли «добытчика» в семье. Низкая гармоничность личности обнаруживается гораздо чаще у людей с неблагоприятными внутренними психологическими и физическими факторами, при тех же неблагоприятных социальных условиях, что служит доказательством сильного преобладающего влияния внутренних факторов на развитие и выраженность гармоничности личности пенсионера.

Общая самооценка у мужчин и у женщин практически не различается, лишь по отдельным факторам. «Максимумы» у женщин – «экстраверсия» и «самостоятельность», у мужчин – «креативность» и «нравственность».

Работающие пенсионеры имеют средний уровень общей самооценки, а неработающие – низкий. То есть работающие пенсионеры оценивают выраженность позитивных качеств личности и личность в целом существенно выше, чем это делают неработающие пенсионеры. Это объясняется тем, что по отдельным показателям («гармоничность», «самостоятельность») получены низкие результаты.

В данном случае наиболее оптимальным, гармоничным является средний или высокий уровень их выраженности, о чем нельзя сказать по данным в группе неработающих пенсионеров. Тем более что показатели по факторам «нравственность», «воля» и особенно «гармоничность» находятся на низком уровне. Самооценка гармоничности личности наиболее тесно связана в группе работающих пенсионеров с общей самооценкой, с экстраверсией, волей и нравственностью. Это говорит о том, что люди этой группы считают гармоничность весьма существенной характеристикой положительного развития их личности в целом. В группе неработающих пенсионеров выражен показатель низкой гармоничности.

Самооценка работающих пенсионеров более адекватна и гармонична (более реалистична), чем самооценка неработающих. У неработающих пенсионеров она в целом завышена и отражает скорее желаемое, чем действительное. Все это лихорадит психику неработающих и делает ее временно более дисгармоничной, чем обычно, что отражается и на оценке своих качеств личности. В то же время обостряется и становится сильнее процесс осознания, начинает снова расти сфера осознания себя и мира. Наступает привыкание к новым желаниям и новым отношениям, «проявляется» опыт самоосознания и более глубокого самопонимания.

При анализе общего эмоционально-ценностного отношения к себе (опросник Розенберга) нами были получены следующие результаты: средний балл – 3,35 (у женщин – 3,5; у мужчин – 3,2). Отдельно подсчитывался балл для группы испытуемых с низким уровнем самооценки, выделенной на основании результатов методики Дембо, – 4,3 балла. То есть у 69 % неработающих пенсионеров низкий уровень самопринятия, самоуважения. В результате мы можем говорить о том, что низкий уровень когнитивной самооценки в группе неадаптированных к пенсии соответствует негативному отношению к себе и более низкому уровню самоуважения.

Анализ продуктивности по методике «Кто Я?» работы обнаруживает снижение: среднее количество ответов 13,3 при разбросе от 1 до 26. Но большинство испытуемых отвечали на вопрос «Кем Я был?», а не на вопрос «Кто Я сейчас?». Если говорить о среднем количестве суждений, написанных в настоящем времени, то оно почти вдвое уменьшено – 6,8. Вероятно, что падение продуктивности объясняется произвольным или вынужденным обеднением образа текущей жизни по сравнению с их прошлым. По данным в контрольной группе можно увидеть, что в ответах не представлен анализ жизненного пути, хотя и не очень много встречается суждений, обращенных в будущее.

Из перечня высказанных суждений часто упоминаемыми у мужчин являются категории профессиональной сферы, в которую входит перечисление видов работ и занимаемых в прошлом должностей, достижений, места в служебной иерархии, стаж, почти не называются формы деятельности, выполняемой в настоящее время. Особенно высока потребность в раскрытия профессиональной сферы у женщин, хотя при описании себя они выделяют в первую очередь свои личностные качества («трудолюбие» и «честность», у мужчинами – «исполнительность», «ответственность» и «трудолюбие»). Некоторые женщины (26 %) наблюдают изменения в своем характере в отрицательную сторону. Если в группе неработающих пенсионеров просматривается ретроспективная сторона высказываний по поводу работы, то в группе работающих пенсионеров их высказывания по поводу работы всегда в настоящем времени. Но деловая сфера у женщин (как и в экспериментальной группе) значительно беднее.

Сфера склонностей интересов, увлечений занимает значительное место в жизни неработающих пенсионеров. Чаще всего пенсионеры называют чтение, кино, телевидение, радио и т. п. – пассивная форма проведения досуга, реже – вязанье, шитье (у 19 % женщин) и спорт, шахматы у мужчин – 14 % (относится к активным формам проведения досуговой деятельности). В ответах неработающих пенсионеров четко просматривается возрастная динамика занятий: в прошлом – активных, а в настоящем – пассивных. Работающие же пенсионеры предпочитают активный вид спорта: шитье, вязание, отдых на природе, рыбалку, настольные игры. Выраженность категории интересов и увлечении связана с прекращением профессиональной деятельности, и если выход на

пенсию не компенсируется какими-либо значимыми для индивида видами деятельности, то приводит к дезадаптации, ухудшению физического и психического состояния. Среди неработающих пожилых людей, которые имеют хобби, удовлетворенность жизнью выше, чем у тех, у кого нет любимого занятия.

В самоописании значимой является и сфера социальных контактов (результаты методики «Самооценка личности»), это указывает на то, что одной из базовых характеристик ощущения счастья в старости является удовлетворенность социальными взаимоотношениями. Анализ полученных данных в группе неработающих пенсионеров говорит о том, что для части пенсионеров общение является сложной проблемой («не хочу навязываться», «я не умею общаться в компании»). Данную реакцию можно объяснить следующим аспектами: социальные связи сокращаются с возрастом, а особенно в связи с новой социальной ситуацией – выходом на пенсию и вызывают необходимость в новых знакомствах, что бывает не всегда успешным, следствие этого – проблема одиночества.

В сфере межличностных коммуникаций важную роль играет семья (описание в прошлом и настоящем взаимоотношений, характеристика детей или внуков или их отсутствие, смерть). Женщины подробнее раскрывают все аспекты этой темы, нежели мужчины, они начинают еще больше заботиться особенно о внуках, правнуках.

Отличительная особенность в самоописании пенсионеров – ретроспективная направленность. У социально активных (работающих) пенсионеров присутствует явная тенденция позитивно оценивать себя и в прошлом, и в настоящем, и в будущем, что отсутствует у неработающих пенсионеров, они отрицательно оценивают себя в настоящем, а для будущего этот показатель еще снижается. Анализ и оценка уже прожитого обращена в прошлое. Категория «мечты, желания» находится на одном из последних мест.

Как уже говорилось выше, неработающие пенсионеры, описывая себя, акцентируют внимание на характере, настроении, своих личностных особенностях и т. п. Для мужчин в группе работающих пенсионеров это набор профессиональных черт, и уже потом – личностные особенности; у женщин – наоборот; на следующем месте и у мужчин и у женщин – состояния здоровья, эмоции. В контрольной группе наблюдается такая же картина,

только все высказывания отражают настоящее положение дел, а в экспериментальной – обращены в прошлое. Проведя корреляцию по категориям высказываний, обращенных в настоящее, мы получили значимые различия ($T=2,453$).

Таким образом, обобщив полученные результаты, мы можем сделать вывод. Самооценка неработающих лиц пожилого возраста имеет склонность к снижению по сравнению с работающими в том, что относится к целостной конструкции самооценки и к отдельным ее элементам. Для реальной самооценки у неработающих пенсионеров можно указать: средний (у людей с успешной адаптацией к пенсии, социальному статусу) и низкий уровень (неадаптированных к пенсии, характеризующийся «неврозом отставки»).

В общей структуре самооценки: реальная (выступает ведущим элементом) и достижимая характеризуются их сближением, вплоть до слияния. Стабильность самооценки имеет ярко выраженные статистически значимые колебания в ряде шкал и имеет сдвиг в сторону занижения в категории «адекватность».

Помимо описанных общих особенностей самооценки, у неработающих и работающих пенсионеров есть различия по гендерной принадлежности:

- у мужчин самооценка несколько выше, чем у женщин (возможно, это объясняется тем, что среди мужчин больше тех, кто продолжает работать);

- существует прямая связь между самооценкой респондентов и оценкой их прожитой жизни. У мужчин она более явно выражена, чем у женщин.

Совокупность полученных данных служит подтверждением того, что выход на пенсию – не однонаправленный процесс регресса, угасания, а дальнейшее развитие человека, последующее становление личности. В ходе полученных результатов исследования, а также имеющихся данных в научной литературе возникает задача подготовки людей к выходу на пенсию. Решение ее обусловлено следующими позициями:

- поиска путей решения проблемы социального аутсайдерства в среде неработающих пенсионеров;

- сохранения и поддержания психического здоровья пенсионеров путем формирования их самооценки, создания условий для их самореализации и саморазвития;

– разработки направлений психологического сопровождения лиц пенсионного возраста как перспективной и активно востребованной социальной группы;

– разработки эффективных социально-психологических решений, дающих возможность регулирования жизненных стратегий незанятых пенсионеров.

Анализ уже имеющегося опыта подготовки к выходу на пенсию позволяет нам дать следующие рекомендации:

1) необходимо организовать массовое обучение людей предпенсионного возраста по специальной литературе (а также с использованием дополнительных пособий: брошюр, памяток, инструкций), в которой описываются особенности вхождения в новую для себя социальную среду;

2) организовать индивидуальные консультации специалистами-психологами и специалистами других служб, работающих с людьми пожилого возраста по различным вопросам подготовки к выходу на пенсию (не только самих пенсионеров, а также руководителям предприятий и организаций);

3) создать подготовительные группы по специально разработанным программам (для построения ими нового уклада – создание механизмов стимулирования деятельности содержательного характера лиц пожилого возраста, поиска новых путей включения в группу, общество с учетом своих интересов, овладение новыми социальными ролями, активное взаимодействие с миром).

Каждое из предложенных направлений имеет недостатки и преимущества. Первое направление работы является наиболее доступным, но при отсутствии контроля за подготовкой и невозможности личностно-ориентированного подхода приводит к снижению ее эффективности, и поэтому оно может быть предложено к использованию в сочетании с другими методами. Достоинство второго направления работы – устная форма подачи и индивидуальный подход. Третье направление подготовки неработающих пенсионеров гарантирует эффективность работы благодаря имеющимся в группе социально-психологическим феноменам. Помимо этого данное направление создает предпосылки интеграции будущих пенсионеров в обществе, что обеспечивает положительное влияние на процесс адаптации.

Список литературы

1. Бороздина Л. В. Самооценка в первой половине старости / Л. В. Бороздина, О. Н. Молчанова // Вестник Моск. ун-та. Психология. Сер. 14. – 1990. – № 1. – С. 24–38.
2. Ермолаева М. В. Практическая психология старости. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002.
3. Козлова Т. З. Самореализация и самооценка пенсионеров // Психология зрелости и старения. – 2006. – № 2. – С. 35.
4. Малинина О. И. Социальная активность и идентичность в пожилом возрасте // Психология зрелости и старения. – 2011. – № 4. – С. 59–77.
5. Фирсова Н. Г. Пожилой человек как субъект возрастных изменений: особенности самооценки // Пожилой человек как субъект возрастных изменений: особенности самооценки: материалы III Международной научно-практической конференции. – Ставрополь, 2012. – С. 47.

ВЫХОД НА ПЕНСИЮ И ИДЕНТИЧНОСТЬ ЖЕНЩИН

О. В. Краснова, д. психол. н., проф.,

Психологический институт Российской академии образования.

*Психологические исследования: электронный научный журнал.
2014. № 35*

Аннотация. Статья посвящена изучению опыта выхода на пенсию женщин в контексте концепции непрерывности жизненного пути с использованием нарративного подхода. Были проведены 28 интервью с женщинами, возраст которых – от 56 до 64 лет, что позволило собрать данные связи истории жизни и значения достижения пенсионного возраста с проблемами идентичности. Выборка была разделена на две группы – женщин-специалистов и женщин-непрофессионалов, что позволило определить как общие проблемы опыта женщин после выхода на пенсию, так и различия идентичности двух групп, обусловленные непрерывностью или прерыванием цикла жизни, работы, образования. Исследование показало, что идентичность остается важным механизмом совладания (копинг-механизмом) перед лицом жизненных разочарований и трудностей. Обнаружены способы поддержки идентичности женщин, имеющих разную историю работы и жизни.

Ключевые слова: геронтология, выход на пенсию, пенсионный период, адаптация, идентичность, копинг-стратегии.

Выход на пенсию как психологическая проблема

Выход на пенсию является одним из первых социальных вопросов, которые изучались в отношении проблем пожилых людей. Это относится и к зарубежной, и к отечественной науке, которая в историческом масштабе очень молода. Причем за рубежом выход на пенсию является предметом социологии старения [11]. В качестве проблем, сопровождающих выход на пенсию, указываются: перестройка ролей, адаптация индивида к роли пенсионера, возрастная дискриминация стариков.

В нашей стране выход на пенсию впервые изучался с точки зрения значимости факторов, определяющих занятость работающих пожилых людей и тех мотивов, которые влияют на их решение уйти на пенсию [4; 5; 6; 10]. Исследования проводились в русле социальной геронтологии, а позднее – социальной психологии старения [3]. Основные выводы киевских ученых-геронтологов: в случае отсутствия работы после пенсии у пожилого человека может наблюдаться дезадаптация, проявляющаяся в резком ухудшении психического или физического здоровья.

Психологи стали рассматривать выход на пенсию и прекращение активной трудовой деятельности как ожидаемое возрастнo-нормативное событие позднего возраста, а это значит, что многие люди переживают его без чрезмерных потрясений. К последствиям выхода на пенсию относят ряд потерь: повседневные модели поведения, которые способствуют структурированию жизни; референтные группы, в результате чего могут пропасть важная для индивида социальная роль и значимое место в обществе, что провоцирует разрыв сложившихся профессиональных и межличностных отношений. Все это сказывается на личностном самочувствии, самоощущении и самооценке: у пожилых людей отмечают усиление чувства ненужности или бесполезности, опустошенности, неуверенности в себе и недовольства собой.

Прекращение оплачиваемой работы и выход на пенсию объективно влекут за собой изменение социального статуса и связанного с ним образа жизни, а также потенциальную возможность изменения ритма и условий жизни. Поэтому эти вопросы относятся не только к области исследований медико-социальных наук, но и социальной психологии, так как изменение положения в социальной микросреде обуславливает определенную перестройку созна-

ния и поведения человека, активного поиска новых видов деятельности и включения его в новые сферы социальной жизни [1].

Трудовая деятельность для человека означает многое: определенное место в обществе, степень престижности, уровень благосостояния, удовлетворенность или неудовлетворенность своей деятельностью, привычку к постоянной занятости. Личное отношение к каждой из этих категорий в сопоставлении с тем новым, что приобретается или теряется, определяет характер реакции на сам факт прекращения работы и выход на пенсию. Исследования показывают, что резкое прекращение работы пожилыми людьми может привести к состоянию хронического стресса, который вызван изменением роли пенсионера в семье и обществе. В то же время известно, что систематический труд способствует продлению жизни, укрепляет физическое и психическое здоровье, придает чувство общественной полноценности.

Пенсионный период часто рассматривается авторами как кризисный [8; 9], так как предполагает значительное изменение жизненной ситуации, которое связано как с внешними факторами (официальный выход на пенсию, появление свободного времени, ранее занятого работой, изменение социального статуса и др.), так и с внутренними (осознание возрастного снижения физической и психической силы, пассивно-зависимое положение от общества и семьи, что влечет за собой формирование нового психосоциального статуса пожилого человека). Эти изменения требуют от человека переосмысления ценностей, отношения к действительности, к себе, то есть перестройки своего сознания, поиска новых возможностей и путей реализации своей активности. У пожилых людей процесс перестройки сознания, связанный с выходом на пенсию, происходит по-разному: у одних быстрее и легче, у других – долгое время и со значительными «потерями». Это так называемый процесс адаптации к пенсии.

Выход на пенсию приводит к изменениям паттернов поведения в семье. Например, многие супружеские пары начинают проводить намного больше времени вместе. Некоторые избавляются от негативных моментов пенсионного периода, переезжая в новый дом, но это влечет за собой другой негативный момент – потерю круга знакомых, друзей и соседей. Переход от продуктивной в экономическом смысле роли к непродуктивной может оказаться стрессовым. Все эти факторы говорят о том, что психологическое приспособление

ние к пенсии необходимо, и те, кто в состоянии разработать стиль жизни, сохранив связь с прошлым, и определить новые смыслы жизни, приспосабливаются хорошо. Оказывается, что люди, уходящие на пенсию по собственной воле, редко испытывают трудности в приспособлении. Однако уходящие на пенсию из-за достижения пенсионного возраста, как правило, сначала испытывают неудовлетворение, хотя постепенно привыкают к новому положению. Менее всего удовлетворены те, у кого плохое здоровье при выходе на пенсию (что и служит ее причиной), хотя состояние здоровья часто затем улучшается. Существует переходный этап между работой (занятостью) и пенсионным периодом, в котором молодой пенсионер сталкивается с проблемой адаптации. Те, кто более всего удовлетворен в период пенсии, – это ученые, писатели и другие представители гуманитарных профессий, которые продолжают заниматься своим делом с минимальным отрывом от доставляющих удовольствие видов работ. Пенсионеры, открывшие для себя различные виды досуга, доставляющие удовольствие, также хорошо приспосабливаются. Некоторые люди принимают решение выйти на пенсию раньше положенного срока, что означает, что пенсия не рассматривается ими как обязательное внезапное и вынужденное нарушение рабочей деятельности, неизбежно вызывающее ощущение «непригодности, ненужности» и приводящее к ухудшению физического и психического здоровья. После 60–65 лет многие люди не занимаются активным поиском оплачиваемой работы, хотя низкий уровень дохода в период пенсии является побудительным стимулом для работы.

Женщина должна приспосабливаться не только к своей собственной отставке, но также к отставке своего мужа или вдовству. Однако в силу того, что дом и семья по-прежнему занимают большую часть рабочего времени женщин, вероятно, что они в меньшей степени считают пенсию изменением стиля жизни, нежели мужчины. Многие мужчины болезненно переживают выход на пенсию, так как он означает выключение из привычной активной жизни, возможную финансовую зависимость и утрату доминирующей роли в семье.

В литературе не существует единого мнения относительно прямой связи между выходом на пенсию и психическим здоровьем в старости. Многие исследователи обратили внимание на то, что один из самых глубоких психосоциальных кризисов личности

связан с выходом на пенсию, потерей работы, что сопровождается депрессией, соматическими заболеваниями или ипохондрией, в то время как другие считают, что сам по себе выход на пенсию не может оцениваться как фактор, негативно влияющий на психику, не является причиной кризиса, а имеет отрицательное значение только при определенных чертах личности, психологической неподготовленности, неприятии положения пенсионера. Более того, по их мнению, учитывая, что только одна треть пенсионеров выражает недовольство своим новым образом жизни, кризис выхода на пенсию – это иллюзия массового сознания.

Однако чаще авторы приходят к выводу, что, выйдя на пенсию, пожилой человек частично либо полностью выключается из социальной жизни и не знает, чем себя занять. Вместе с тем пенсионный возраст иногда воспринимается как долгожданный отдых от тяжелого труда или нелюбимой работы. Двойственные чувства могут возникать в зависимости от привычного отношения к труду как к утомительному бременю или способу интеграции в социальную жизнь, источнику равновесия и духовного обогащения. Таким образом, выход на пенсию расположен в континууме от «чуждой старости», ведущей к исполнению всех задуманных желаний, до «катастрофической пенсии», лишаящей жизнь смысла. Однозначно решить вопрос о том, что же представляет собой отставка, выход на пенсию, испытывает ли человек при этом чувство освобождения или наоборот ущемления, не представляется возможным. Для каждого конкретного пожилого человека этот вопрос решается по-своему. В том случае, когда жизнь в позднем возрасте наполнена смыслом, делами и интересами, значимыми для данного человека, утрата прошлого привычного стереотипа не представляется тягостной. В любом возрасте жизнь человека не мыслится вне общественных отношений. Смысл существования на этом возрастном этапе сводится к тому, чтобы быть полезным обществу. Проблема занятости – это вопрос о возрастных лимитах возможности быть занятым и о мотивах занятости. Достигнув пенсионного возраста, люди не стремятся уйти от дел, потребность в труде может сохраняться как основная. Желание продолжать прежнюю профессиональную деятельность продиктовано как потребностью в привычной занятости, так и материальными соображениями.

Интересно, что ни история работы, ни конструктивное использование свободного времени не являются «предшественниками» намерений и отношений в плане выхода на пенсию для специалистов высокой квалификации. Факторы работы более важны для людей низкой квалификации, где плохие условия труда, физическое напряжение плохо влияют на здоровье и качество жизни. Профессионалы находятся в более привилегированном положении, особенности их работы другие. «Текущая деятельность, относящаяся или не относящаяся к работе, может не иметь значения сама по себе до тех пор, пока не будет дана правильная мысль в отношении того, что делать (как жить) после выхода на пенсию» [17].

Таким образом, социологи, геронтологи и психологи в русле исследования проблем выхода на пенсию выявили проблемы адаптации, отношения к выходу на пенсию, которое связывают с характером профессиональной деятельности, удовлетворенностью работой и т. п. Во всех статьях и научных работах прослеживается мнение, в соответствии с которым старость не может быть хорошим временем. Люди видят в ней трудный период жизни, который характеризуется проблемами со здоровьем, плохим материальным положением, эмоциональными нагрузками, одиночеством. Пожилой возраст в представлениях общества видится наименее ресурсным периодом человеческой жизни, связанным с социальными, физиологическими и психологическими проблемами. Действительно, как признают многие социологи, старость у многих пенсионеров протекает на фоне негативного эмоционального фона, слабого здоровья, материальных затруднений. В возрастных группах начиная с 50 лет отрицательные эмоции встречаются чаще, чем у групп более молодого возраста, тогда как положительные с возрастом упоминаются реже [7]. В нашей стране прекращение работы в связи с выходом на пенсию почти всегда влечет за собой значительное изменение статуса и материального положения человека. Пенсионер переходит на финансовое иждивение государства, испытывает нехватку социальных и материальных ресурсов. При этом, несмотря на снижение уровня жизни в пенсионный период, пенсионеры формируют свой финансовый запас, откладывая деньги. Например, у четверти людей старше 55 лет имеются сбережения, а у тех, кому за 70, эта доля доходит до 31 % [7, с. 134]. Объяснение ученые находят в том, что пожилые тратят на себя меньше, чем молодые, а также в том, что

у них формируется потребность создавать финансовый запас. При этом более молодые группы (34–54 года) не имеют такой особенности, так как у них очень высоки потребительские расходы. Как считают многие ученые, в настоящее время бедность как риск для пожилых людей следует оценивать в гораздо меньшей степени, чем в прошлом. Сейчас этот риск выше для более молодых и средних возрастных групп. Таким образом, несмотря на разнообразие вопросов, связанных с выходом на пенсию, никто из отечественных авторов не связывает его с вопросами идентичности. Кроме того, отдельно не рассматривали значимость выхода на пенсию для мужчин и для женщин.

Изучение выхода на пенсию женщин

В 1990-е годы психологи стали проявлять интерес к влиянию выхода на пенсию на идентичность пожилых людей, ее значение для пожилого человека. Можно привести в пример исследование субъективного значения выхода на пенсию для женщин [21]. При этом в исследовании применяли разные методы, как количественные, так и качественные. К сожалению, большинство исследований «женского выхода на пенсию» сравнивают данные по мужчинам и женщинам. При этом зачастую игнорируют сложности и многообразие пенсионного периода и у мужчин, и у женщин. Требуется заметить, что природа выхода на пенсию женщин уникальна, что определяется отличием «женского» от «мужского» выхода на пенсию. Так, у женщин, в отличие от мужчин, история их работы не так последовательна и непрерывна, как у мужчин, что связано с рождением и воспитанием детей. Чаще всего женщины работают на низкооплачиваемых работах, имеют низкий рабочий статус. Кроме того, они обременены многочисленными семейными и хозяйственными заботами. Каждый из этих факторов влияет на решение женщины выйти на пенсию, завершив трудовую деятельность. Она должна понимать и свои финансовые возможности, чтобы оставить оплачиваемую занятость, и предполагать, какой у нее будет уровень жизни на пенсии. В несколько последних десятилетий с увеличением количества женщин на рынке труда пенсия как период жизни становится нормативным событием для них. Однако исследования выхода на пенсию и вообще описание пенсионного периода жизни традиционно проводились на выборке мужчин. Исследования, которые используют выборки женщин, зачастую только изучают их опыт как жен, чьи

мужья вышли на пенсию, или влияние нового периода жизни на удовлетворенность браком. Давно стало фактом изменение ролей женщин, растущее число женщин-пенсионеров. Женщины составляют большинство старшего поколения, поэтому выход на пенсию не может больше оставаться только «мужским» событием. При этом до 1975 года подобных исследований не проводилось за рубежом [19], а в нашей стране не проводится до сих пор. Для женщин, вышедших на пенсию, которые прерывали трудовую занятость, работали на низкооплачиваемых должностях, характерна финансовая нестабильность. Аттitudes к выходу на пенсию очень отличаются у женщин в зависимости от их истории работы, наличия семейных обязанностей. Первые количественные исследования имели большой массив данных, большие выборки, что позволяло проследить основные тенденции, но не проясняли индивидуальный опыт женщин, вышедших на пенсию. Если трудовые роли являются важным аспектом идентичности женщин, то при выходе на пенсию они рассматривают это жизненное событие как негативное. Выход женщин на пенсию следует рассматривать только в контексте их семейных обязанностей и финансового положения.

Качественные исследования могут делать упор на субъективном значении пенсионного периода жизни для женщин. Выход на пенсию часто рассматривается как унитарное событие (на пенсию либо выходят, либо продолжают работу). Качественное исследование позволяет обнаружить значимость контекстуальных вопросов и личностную значимость события. Теоретический подход многих зарубежных исследований значения выхода на пенсию в целом связан с изучением отставки в контексте ролевой теории. Согласно этой теории, с возрастом индивида его роли сходят на нет, их количество уменьшается. То, как индивиды адаптируются к старению, зависит от того, насколько они принимают уменьшение количества своих ролей [13]. Потеря рабочей роли в этом контексте часто упоминается как одна из самых значительных возрастных потерь, что оказывает влияние на психологическое благополучие и в целом на удовлетворенность жизнью. В литературе часто можно встретить упоминание о том, что в западном обществе роли пожилых людей не определены четко, следовательно, нет какого-то четкого руководства для поведения старшего поколения, не ясно, какая активность и деятельность для них

самая значительная и значимая. Поэтому принято считать, что роль пожилого человека «безролевая» как результат недостатка ее четко определенных характеристик. Это ведет к ограничению продуктивной активности пожилых людей и негативно влияет на их идентичность и самоуважение. Согласно ролевой теории, можно успешно справиться с этой проблемой, если заменить социальные роли другими, альтернативными, например ролями бабушек и дедушек, волонтеров, туристов и т. п.

Многие из женщин считают потерю профессиональной роли самым значимым моментом своей отставки, ведь они теряют социальный статус, возможности профессионального роста и социальных контактов. Однако в противовес ролевой теории многие из них не видят негативного влияния потери профессиональной идентичности на свое самоуважение и личностную идентичность.

Теоретический подход настоящего исследования связан с изучением опыта выхода на пенсию женщин в контексте концепции непрерывности жизненного пути. Согласно этой концепции, индивидуальный опыт каждого этапа жизни подготавливает личность к обретению и выполнению новых социальных ролей и функций на следующем этапе. Переходя от ступени к ступени, человек стремится сохранить прежние предпочтения и привычки, усвоенные роли и функции. Поэтому, несмотря на неизбежные ролевые изменения, связанные с возрастом, человек не только сохраняет прежний стиль жизни, но и адаптируется к изменившимся условиям, а также сохраняет свое прежнее положение сразу в нескольких сторонах жизнедеятельности, что позволяет ему сохранять свою идентичность. Личностная идентичность обнаруживается не столько в поведении человека, сколько в его способности поддерживать и продолжать некий нарратив, историю собственного Я, сохраняющего свою цельность, несмотря на изменение отдельных компонентов.

Методы

Таким образом, целью настоящего исследования является изучение опыта выхода на пенсию женщин с использованием нарративного подхода – рассказывания истории жизни. Когда человек рассказывает историю жизни, он не просто перечисляет события или припоминает их, а отбирает и интерпретирует их так, чтобы подтвердить свою идентичность, свое «Я», свою личность. То есть происходит процесс и создания, и реконструкции истории, даже

манипуляция фактами, которая и конвенциональная, и творческая. Когда человек рассказывает свою историю, он выбирает те аспекты своего «Я», которые хочет донести до слушателя. А кроме того, он не только автор-рассказчик, но и человек, который находится в определенном мире, о котором рассказывает [14], в определенном культурном контексте. В конструировании рассказов истории жизни человек конструирует историю о себе таким образом, чтобы не только он сам подтвердил свою идентичность, но и дал возможность слушателю подтвердить его идентичность. Причем это делается в соответствии с нормами и культуральным контекстом.

То, как человек интерпретирует события и условия своей жизни, зависит от факторов – сохранить смысл «Я», пересказать историю жизни в терминах ключевых тем, которые до сих пор имеют важность для него [16]. Глубокое влияние на идентичность оказывает место проживания человека [2] и, как считают авторы [18], то, как он рассказывает свою историю.

Выборка

Было проведено открытое интервью с 28 женщинами, половина из которых – женщины с высоким уровнем образования, занимающие ответственные должности, т. е. это женщины-специалисты в возрасте от 56 до 64 лет. Должности, которые они занимали на момент интервью: менеджеры отечественных и зарубежных фирм, владельцы и директора предприятий. Вторая группа респондентов, которых мы условно называем женщинами-непрофессионалами, имеют среднее или среднее специальное образование.

Методика

Интервью проходило в рамках неформальной беседы в тех местах, которые определяли сами респонденты, – собственных квартирах, офисах, кафе или парках. Длительность каждого интервью – от полутора до двух часов. Участники принимали добровольное участие в опросе. Цели этого интервью – дать возможность свободно рассказать о своей жизни, семье, в том числе родительской, обучении, семейной жизни, работе, а также высказаться о своем опыте достижения пенсионного возраста, выхода на пенсию и определить, что именно, какие компоненты влияют на этот опыт. В ходе интервью респондентов просили рассказать об их трудовой деятельности, что включает образование, карьеру,

повышение квалификации, то, как изменилась жизнь за отрезок времени, прошедший с момента достижения пенсионного возраста, и изменилась ли она вообще.

Каждый респондент описывал свою жизнь на сегодняшний момент, рассказывал историю жизни, а также о своих ожиданиях в отношении будущего. Используя подход непрерывности жизненного пути, респонденты рассказывали о своей жизни в свете более ранних этапов жизни. Поэтому было важно понять способы, в которых они реконструируют память о своей жизни в соответствии с культурными и индивидуальными ценностями.

Анализ собранных данных позволил определить значимые темы жизни женщин, достигших пенсионного возраста, а также различия идентичности двух групп.

Результаты

В результате деления выборки женщин на две группы – женщин-специалистов и женщин-непрофессионалов – явно обозначились различия этих групп в отношении к выходу на пенсию. Хотя мы говорим о выходе на пенсию, под этим мы подразумеваем достижение женщинами пенсионного возраста, переход их в группу пожилых людей, так как почти все респонденты продолжают работать.

Женщины-специалисты отличаются от другой половины выборки – женщин-непрофессионалов следующим: работают больше часов в неделю, имеют более высокую зарплату, у них больше ответственности. Кроме того, у них более последовательная история работы и очень низкая степень идентичности с ролями домашней хозяйки. Женщины-специалисты зачастую выполняют «мужские» роли, в то время как непрофессионалы – «женские»: няни, медицинские сестры, маляры, массажистки.

Событие достижения пенсионного возраста подразумевает, что за месяц до дня рождения, достижения 55 лет, женщина должна обращаться в определенные социальные службы, чтобы оформить пенсию как денежное ежемесячное пособие. Для первой группы – женщин-специалистов – это событие незначимо. Их зарплата настолько высока, что пенсионное пособие не оказывает какого-то значимого влияния на их бюджет. При этом они все оформили получение пенсии и социальную карту, которая позволяет им бесплатно ездить на общественном транспорте, но и это для них незначимо, так как они ездят на личном автотранспорте:

«Я тут пошутила, спросила их [работников собес], а не дают ли они льготы на бензин. Зачем мне эта карта, если я все равно езжу на машине?» (56 лет).

«Ничего, кроме бесплатного проезда, не получила, а он мне не нужен» (59 лет).

Для женщин-непрофессионалов оформление и получение пенсии является весьма значимым событием, так как зачастую размер пенсии превышает размер их зарплаты:

«Я почтальоном пять тысяч получала, а сейчас ни за что имею двенадцать!» (59 лет).

«Как хорошо получать пенсию: ни с того ни с сего у меня на книжке кругленькая сумма. Люди иногда даже такой зарплаты не имеют, какая у меня пенсия» (57 лет).

Таким образом, именно эта группа приравнивает выход на пенсию к другим значимым событиям своей жизни, таким как замужество или рождение детей.

Достижение пенсионного возраста означает появление нового образа «Я», новой идентичности. Под новой идентичностью здесь понимается продолжение существующей идентичности, но с добавлением чего-то нового. С одной стороны, уже нет «сценария» ожиданий от будущего, которое очень сокращается. С другой – уже имеется история прожитой жизни.

Представители обеих групп сталкиваются с социальными стереотипами, большинство из которых описывают женщин как некомпетентных и не способных решать важные задачи. Для женщин-специалистов этот опыт трактуется как дискриминационный, потому что на работе они начинают понимать свою уязвимость:

«Вы не представляете, как стало трудно, меня стали зажимать, вставляют палки в колеса, стало труднее всего добиваться, а раньше стоило только улыбнуться...» (57 лет).

Но и дома со стороны семьи тоже идут негативные сигналы: «Мне домашние говорят, что я ничего не делаю, а только отдыхаю – что тебе делать? А у меня вообще времени не стало, я не успела проснуться, как пора спать» (60 лет).

Общее двух групп респондентов заключается в следующем. Во-первых, они не соглашались с применением к ним понятия «пожилая»:

«Я никогда не думала о себе как о пенсионерке, я ведь вовсе не старая, я все время занята» (63 года).

«Сколько мне лет? Мне восемнадцать!» (61 год).

Во-вторых, женщины по-прежнему продолжают уделять себе внимание, своей внешности:

«Я тут себе куртку купила. Совсем другие ощущения, я себе нравлюсь. Как что-то новое купишь, себя по-другому ощущаешь. Думаю, что когда не захочешь ничего себе купить, то тогда уже старость наступила» (62 года).

Очень радуются, когда взрослые дети делают им подарки:

«Мне дочь на Новый год сделала подарок. Мы были в магазине, искали мне пальто, представляешь, она мне купила кожаное, я померила – мое» (63 года).

Другие действия относятся к желанию сохранить привлекательность, молодость или чувство молодости:

«Собираюсь сделать подтяжку. Узнала, что можно нити сделать, чтобы подбородок подтянуть» (57 лет).

«Я как сумасшедшая хожу в фитнес-зал, по два часа кручу педали, плаваю» (60 лет).

Изменения идентичности связаны с ухудшением здоровья, что может не проявляться очевидно, например, в наличии хронических заболеваний, но чаще всего в замедлении поведения.

«Раньше я все могла быстро делать – квартиру уберу, постираю, обед сготовлю и на работу бегом. А сейчас нужно утром два часа расхаживаться, чтобы кости в порядок привести» (63 года).

«Время не обманешь, как бы я ни хорохорилась, а время свое берет, уже нет таких сил, как раньше» (59 лет).

При этом у женщин сохраняется потребность или необходимость работать. Представители первой группы специалистов продолжают работать, так как не могут оставить свой бизнес, который иногда некому передать. Другие из них не могут прекратить работать, потому что привыкли к определенному высокому уровню жизни, который им обеспечивает высокая зарплата. Те, кто работает в зарубежных фирмах, надеются, что будут получать пенсию из-за рубежа, из тех стран, в фирмах которых они работают. Поэтому им требуется работать до 62 или 65 лет, в зависимости от того, в каком возрасте в этих странах женщины выходят на пенсию.

Представители второй группы выборки – женщины с невысоким уровнем образования – ищут занятость на неполный рабочий день. Они объясняют то, что работают, желанием общаться, под-

держивать социальные контакты или избегать общения с мужем, который постоянно находится дома, и желанием путешествовать:

«Хочется выйти из дома, не с мужем ведь сидеть. Я ведь все знаю, что он скажет. Тут он на кухню пришел, сок себе делать. Я ему говорю: давай, я все сделаю, а ты потом. У нас такая кухня – не повернуться» (63 года).

«Хочется общения. Я люблю с другими людьми общаться, поэтому пока работаю» (60 лет)

«Мне нужны деньги, чтобы ездить по святым местам» (58 лет).

«Мне нужны деньги на путешествия, хочется везде побывать. До 60 лет дожила, а за границей ни разу не была» (61 год).

Поэтому и в том и в другом случае материальное положение, финансовый статус определяют потребность или необходимость работать, хотя уровни жизни двух групп значительно различаются.

Женщины первой группы еще сохраняют свой профессиональный статус, так как они еще заняты на работе, поэтому их ожидания будущего менее оптимистичны, чем у женщин второй группы, потому что они могут потерять профессиональный статус, высокую должность, соответственно, высокую зарплату и то, что связано с этим, а именно высокий уровень жизни. Также они сохраняют свои социальные контакты (в отличие от женщин второй группы). Для некоторых женщин коллеги стали друзьями, с которыми ходят обедать, пить кофе, курить, шутить, вместе отмечают праздники. Другими словами, на работе не нужно делать усилий, чтобы находиться в контакте, взаимодействовать с другими людьми, а женщины второй группы друзей видят не каждый день. У женщин-специалистов также сохраняются возможности профессионального роста и возможности решать текущие рабочие задачи. Они остаются вовлеченными в различную активность повседневной жизни, решают разные производственные и профессиональные задачи, сложные проблемы. У них сохраняется чувство удовлетворенности, своей продуктивности, востребованности.

Обсуждение и выводы

Групповое членство и солидарность с группой жизненно необходимы для конструирования новой идентичности. Члены группы – это зеркало, которое служит для отражения и усиления сконструированной идентичности, потому что оценки других сильно влияют на идентичность личности: «вы настолько стары или молоды, насколько другие чувствуют вас» [15, p. 149].

Пожилые женщины активно конструируют личностную идентичность через отрицание своей «старости» и возрастных категорий («я не старая, да, я не молода, я это понимаю, но и не старая»). Понятие «не старая» используется для объяснения своего группового членства, статуса и идентичности, для объяснения «кто я» и «кем я не являюсь». В то же самое время понятие «не старая» позволяет считать пенсионный возраст и свой образ «Я» самыми активными, полезными для себя и других, хотя реальноности возраста, проявляющиеся в ухудшении здоровья, потере супруга, работы, рабочего статуса, изменении своего тела и внешнего вида, представляют угрозу личному благополучию и членству в группе «не старых».

Определения, которые себе давали женщины двух групп («не старая», «не пенсионерка»), означают, что у них еще имеется определенный уровень активности и социальных взаимодействий, которые позволяют отделять себя от «старых» и «пенсионеров». Эти женщины продолжают ухаживать за своими супругами, старыми родителями, внуками и другими родственниками. В интервью они отрицали или минимизировали серьезные проблемы здоровья. Женщины первой группы большее внимание уделяют своему здоровью, внешнему виду, телу. Такой уход за собой и время, которое они тратят на эту деятельность (посещение фитнес-залов, косметологов, салонов красоты), позволяют им не относить себя к группе «старых». Все это конструирует и поддерживает их позитивную идентичность.

Большинство женщин второй группы не испытывают психологических трудностей, связанных с потерей профессиональных ролей, так как, во-первых, они часто меняли не только места работы, но и специализации (например, от повара в молодости до сотрудника регистратуры в поликлинике в более позднем возрасте). Во-вторых, они продолжают выполнять рабочие и семейные роли. Для тех из них, кто в молодости и зрелом возрасте занимался домашней работой (домохозяйки) или имел прерывистый рабочий стаж (из-за рождения и воспитания детей, например), профессиональные, рабочие роли, так же как и статус, не важны. Поэтому они не рассматривают достижение пенсионного возраста как значимый этап жизни или значимые изменения в жизни. Как сказано выше, он значим только с точки зрения материальной выгоды – получения прибавки в семейный или собственный бюджет. Они

продолжают выполнять важные для них семейные и общественные роли – матери, бабушки или сиблинга. Они показали в своих нарративах эффективность, оптимизм, умения, навыки, продолжая нести большую нагрузку.

Достижение пенсионного возраста не ведет к эрозии социальной или личностной идентичности, потому что у них сохраняются сложные многочисленные семейные обязанности. Они осваивают новые роли в пенсионный период жизни – бабушки, няни; новые умения – учатся делать ремонт в квартире, меняют мебель, предметы повседневного быта, интерьерера, занимаются вышивкой, посещают курсы флористики, танцев, где заводят новые знакомства. Эти женщины не пассивно принимают потерю коллег, а активно заводят новые знакомства и больше внимания уделяют семейным обязанностям.

Многие люди с возрастом сталкиваются не только с ухудшением здоровья, своего внешнего вида, но и с потерей супруга. Женщины живут дольше, чем мужчины, поэтому опыт вдовства для них более част. Вдовство для женщин может быть также формой пенсионного периода жизни, особенно если они большое внимание уделяли семье, а не оплачиваемой работе, карьере, рожали детей, занимались их воспитанием, а потому они имеют прерывистый рабочий стаж, прерывистую историю своей работы. Поэтому, по мнению многих авторов, идентичность женщин часто определяется через их взаимодействия и уход за другими [12; 20]. Если женщина теряет того, кого любила (и за кем ухаживала), то это требует формирования новой идентичности, новых оценок своего Я.

Все женщины двух групп считают, что их идентичность не изменилась после достижения пенсионного возраста, их концепция Я стабильна, сохраняется и обогащается личностная идентичность. На примере выборки видно, что женщины могут практиковать свои профессиональные умения в альтернативных ролях, что подтверждает их продуктивность. Несмотря на то, что женщины-специалисты достигли пенсионного возраста от двух до девяти лет назад, они не отказываются от профессиональной деятельности, сохраняя профессиональную идентичность.

Трудовая деятельность для человека означает многое: осознание занимаемого места в обществе, степень престижности, уровень благосостояния, удовлетворенность или неудовлетворен-

ность своей деятельностью, привычка к постоянной занятости. Личное отношение к каждой из этих категорий в сопоставлении с тем новым, что приобретается или теряется, определяет характер реакции на сам факт прекращения работы и выход на пенсию.

В видении женщин-специалистов недалекого будущего присутствуют ожидания болезненного опыта – потери социальных контактов, профессионального роста, невостребованности приобретенных умений и знаний, которые когда-то не будут нужны. Эти женщины много сделали для своих профессиональных ролей, испытывают большое чувство удовлетворения от их выполнения. Поэтому ожидаемая их потеря очень чувствительна для них уже сегодня.

Женщины не испытывают понижения самоуважения или личностной идентичности. Вместо этого они обращаются к новым социальным ролям и выбирают новые возможности значимых социальных взаимодействий. Истории работы женщин двух групп различны, их экономическая стабильность случайна. Семейные обязанности женщин влияют на их работу, так же как и на решение прекратить профессиональную деятельность. Ни одна из женщин не описывает достижение пенсионного возраста как окончание жизни, ее конец. Это только другой этап жизни. Больше того, они рассматривают его как позитивный опыт. Каждая женщина говорила о новом опыте, получении или приобретении новых умений, знаний. Поэтому достижение пенсионного возраста означает начало времени нового выбора, свободы выбирать себе новую деятельность.

Результаты этого исследования могут не показывать опыт всех женщин, вышедших на пенсию. Но полученные данные могут помочь нам сделать следующие выводы:

1. Идентичность остается важным механизмом совладания (копинг-механизмом) перед лицом реальных или ожидаемых жизненных разочарований и трудностей, обнаружены разные способы поддержки идентичности женщин, имеющих разную историю работы и жизни.

2. Изучая субъективный опыт женщин на пенсии, можно добиться лучшего понимания развития женщин в поздний период жизни. Стандарты красоты, физические характеристики (особенно вес тела), собственная желательность (для других) – все это интересные темы и области для будущих исследований.

Список литературы

1. Зрелость и поздняя зрелость в социально-психологическом контексте // Антология социальной психологии возраста / под ред. М. Ю. Кондратьева. – М.: Моск. гор. психол.-пед. университет, 2010. – С. 310–414.
2. Краснова О. В. Особенности становления социокультурной идентичности в пожилом возрасте // Современная социальная психология: теоретические подходы и прикладные исследования. – 2013. – № 2. – С. 47–72.
3. Краснова О. В. Социальная психология старения / О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. – М.: Академия, 2002.
4. Москалец Г. М. Социально-культурная активность пенсионеров и их здоровье // Геронтология и гериатрия: пожилой человек, медицинская и социальная помощь: ежегодник / под ред. Д. Ф. Чеботарева. – Киев: Институт геронтологии АМН СССР, 1982. – С. 149–152.
5. Панина Н. В. Проблемы социальной адаптации пожилых людей к статусу пенсионера: автореф. дисс. ... канд. философ. наук. – М., 1980.
6. Панина Н. В. Роль семьи в проведении досуга пенсионеров и их социальной адаптации // Геронтология и гериатрия: пожилой человек, медицинская и социальная помощь: ежегодник / под ред. Д. Ф. Чеботарева. – Киев: Институт геронтологии АМН СССР, 1982.
7. Преснякова Л. Старость по-русский. Социально-экономические условия и психологический климат // В памяти и добром здравии. Старшее поколение, общество и политика. – М.: Весь мир, 2011. – С. 121–136.
8. Психология среднего возраста, старения, смерти / под ред. А. А. Реана. – СПб: Прайм-Еврознак, 2003. – С. 43–212.
9. Сапогова Е. Е. Психология развития человека. – М.: Аспект Пресс, 2001.
10. Стежанская Е. И. Пожилой человек и современное // Геронтология и гериатрия: пожилой человек, медицинская и социальная помощь: ежегодник / под ред. Д. Ф. Чеботарева. – Киев: Институт геронтологии АМН СССР, 1982. – С. 40–49.
11. США глазами американских социологов. Социальные аспекты американского образа жизни / под ред. Ю. Н. Давыдов, Г. В. Осипов. Т. 1. – М.: Наука, 1982.
12. Clair J. M. Experiencing the life cycle: a social psychology of aging / J. M. Clair, D. A. Karp, W. C. Yoels. – Springfield, IL: Charles C. Thomas, 1993.
13. Fry P. S. Major social theories of aging and their Implications for counseling concepts and practice: a critical review // The Counseling Psychologist. – 1992. – No. 20(2). – P. 246–329.
14. Goffman E. Forms of talk. – Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1981.

15. Karp D. A. Work, careers and aging / D. A. Karp, W. C. Yoels // *Qualitative Sociology*. – 1981. – No. 4(2). – P. 145–166.
16. Kaufman S. The ageless self: sources of meaning in later life. – New York: Meridian, 1986.
17. Kilty K. M. Predicting the retirement intention attitudes of professional workers / K. M. Kilty, J. H. Behling // *Journal of Gerontology*. – 1985. – No. 40(2). – P. 219–227.
18. Narratives and self-identity in later life two rural american older women / D. Shenk [et al.] // *Journal of Aging Studies*. – 2002. – No. 16(4). – P. 401–413.
19. Price C. A. Women and retirement: relinquishing professional identity // *Journal of Aging Studies*. – 2000. – No. 14(1). – P. 81–101.
20. Rice S. Sexuality and Intimacy for aging women: a changing perspective // *Journal of Women and Aging*. – 1989. – No. 1(3). – P. 245–264.
21. Slevin K. F. Women in retirement: a review and critique of empirical research since 1976 / K. F. Slevin, C. R. Wingrove // *Sociological Inquiry*. – 1995. – No. 65(1). – P. 1–21.

САМОДЕТЕРМИНАЦИЯ В ПЕРИОД ПОЗДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ И СТАРЕНИЯ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И ПРОБЛЕМЫ

*О. Ю. Стрижицкая, к. психол. н.,
Санкт-Петербургский государственный университет.
Вестник СПбГУ. Сер. 12. 2013. Вып. 4*

Аннотация. В данной работе рассматривается концепция самодетерминации как одного из возможных подходов к изучению специфики развития и функционирования в пожилом возрасте. Рассматривается возможность приложения концепции Р. Райана и Э. Деси к периодам поздней зрелости и старения. В своей концепции исследователи выделяют три компонента – наличие внутренней силы, автономии, или направленности, а также позитивную поддержку окружающих как необходимое условие подкрепления «самонаправленности» личности.

Ключевые слова: самодетерминация, активность личности, субъектность, позитивное старение, развитие, личностные ресурсы.

В последнее время все больше внимания в современной психологической науке уделяется развитию взрослого человека, его внутриличностному росту, раскрытию потенциалов и самоактуализации. В этой связи, как в отечественной, так и в западной психологии возникает большое количество теорий, подходов и кон-

цепщей, рассматривающих различные аспекты становления и развития личности взрослого.

Несмотря на многочисленные исследования, остается открытым вопрос о разделении понятий «взрослость» и «зрелость». Также, если рассматривать «зрелость» не как фрагмент периодизации, а как качественный этап развития личности взрослого, о содержании этого понятия, его функциях, механизмах и т. д. В западной психологии последние несколько десятилетий ведущей остается концепция «Большой пятерки» [17], свидетельствующая, что личность можно описать через пять основных, наиболее детерминирующих прочие проявления факторов, которые, по мнению авторов, формируются в период ранней взрослости и остаются стабильными на протяжении всей жизни. Данная концепция и исследования, выполняемые в ее русле, исходят из того, что личность формируется к 25–30 годам (основные черты «Большой пятерки») и остается устойчивой на протяжении жизни.

Другие же исследования, в частности, исследования самооценки, самоотношения, а также личностной зрелости, ее формирования и развития в период взрослости свидетельствуют о том, что выделенные факторы являются настолько обобщенными, что не позволяют в полной мере рассмотреть специфику личностного развития, а также во многом носят констатирующий характер и не объясняют причин такого разнообразия личностных проявлений. Кроме того, с позиций данной концепции остается нераскрытым вопрос о механизмах и факторах личностного развития взрослого, причинах нарастающей вариативности личностных проявлений, а также сохранении личностной активности, стремления к саморазвитию или же, напротив, отсутствии такого стремления. В целом же зачастую речь идет преимущественно о периоде ранней взрослости, изредка средней. Периоды поздней взрослости и старения редко рассматриваются с позиций личностного развития (в большей степени с ориентацией на то, что в эти периоды скорее подготавливаются процессы инволюционного характера и каком-либо росте и развитии здесь речь уже не идет). Тем не менее периоды поздней взрослости и старения несут в себе все еще не реализованный потенциал – результат взаимопроникновения социальных, исторических и биологических процессов, делающих человека уникальным и неповторимым, а также, что немаловажно для исследователя – сложным для изучения. Особенно актуаль-

ным этот вопрос становится, когда мы обращаемся к периоду поздней взрослости и старения. Уже многие десятилетия авторы сходятся в том, что период 50–60 лет является переломным для становления процесса геронтогенеза, в этот период происходит выбор пути развития в период старения. Исследования Л. В. Бороздиной [2], О. Н. Молчановой [9], Л. Н. Кулешовой, О. Ю. Стрижицкой [8] показали на примере самооценок и самоотношения, что в этот период в структуре Я-концепции наблюдаются серьезные перестройки. А исследования личностной зрелости в данный период свидетельствуют о том, что структурные компоненты личности, обеспечивающие формирование и развитие личностной зрелости, нестабильны в период взрослости.

Еще Б. Г. Ананьев и М. Д. Александрова в своих работах заметили, что пожилой человек (отсюда и далее под пожилым человеком, для краткости, мы будем понимать человека от 50 лет и старше) обладает уникальным и специфическим ресурсом – собственным жизненным опытом. Этот ресурс накладывает отпечаток на самые разные стороны его психической деятельности – от когнитивных стилей и совладающего поведения до когнитивного функционирования и физического самочувствия. Именно жизненный путь создает тот самый «почерк старения» и несравнимо более высокую вариативность результатов пожилых людей по сравнению с молодежью. Все дело в том, что чем старше становится человек, тем больший отпечаток жизненный путь и жизненный опыт накладывают на его психологические особенности и тем в большей степени человек становится субъектом собственной жизни. И, таким образом, мы можем сделать вывод, что с возрастом растет субъектность человека, то есть способность к самоорганизации и саморегуляции собственной жизни [5]. Также следует отметить, что чем старше становится человек, тем большую роль начинают играть субъективные факторы в общем его функционировании. Так, западными исследователями обнаружено [Цит. по: 11], что субъективные факторы оказывают влияние на объективное и субъективное здоровье человека, особенности переживания времени, когнитивную сохранность пожилого человека. В недавнем исследовании Е. П. Даведюк, О. Ю. Стрижицкой было обнаружено, что субъективные факторы оказывают влияние и на характеристики когнитивного функционирования в период старения [10].

Тем не менее процесс старения не всегда оказывается позитивным. Среди специалистов разных областей, занимающихся старением, все острее встает вопрос не об увеличении продолжительности жизни как таковой, но о сохранении и улучшении качества жизни. Так, к примеру, в Испании, при достаточно высокой продолжительности жизни в целом (84–88 лет для мужчин и женщин соответственно), проблема повышения качества жизни пожилого человека, его психологического и субъективного благополучия стоит чрезвычайно остро. Таким образом, вопрос о внутренних ресурсах сохранения активности личности в пожилом и старческом возрасте кажется не только актуальным, но и весьма обоснованным.

В качестве одного из возможных подходов к решению данной проблемы кажется вполне разумным обратиться к концепции самодетерминации Р. Райана и Э. Деси (R. Ryan, E. Deci). В своей концепции они выделяют три компонента – наличие внутренней силы, автономии, или направленности, а также позитивную поддержку окружающих как необходимое условие подкрепления «самонаправленности» личности. На первый взгляд, эта концепция кажется достаточно близкой отечественной трактовке «активности личности», формирования «индивидуальности», однако, познакомившись поближе с данной концепцией и исследованиями, выполненными в ее русле, мы обнаруживаем, что концепция самодетерминации – это прежде всего мотивационная концепция, а исследования (западные) в первую очередь ориентированы на формирование «сильной» мотивации у подростков и «молодых» взрослых. Такой взгляд, разумеется, довольно сильно расходится с отечественными представлениями о том, что субъектность и «само»-характеристики скорее формируются в более зрелом возрасте и отражают соприкосновение жизненного пути и онтогенеза человека.

Тем не менее, несмотря на указанные особенности данной теории, она представляется нам достаточно перспективной с позиций понимания особенностей психического функционирования человека в период поздней зрелости и старения, с поправкой на некоторые теоретико-методологические уточнения, которые мы пробуем рассмотреть в данной статье.

Итак, концепция самодетерминации имеет в своей основе, согласно ее авторам [13], три основных компонента: 1) первый

предполагает, что человек по своей природе активен, что он обладает способностью управлять одновременно как внутренними силами, так и регулировать внешние воздействия в противовес пассивному им подчинению; 2) второй компонент касается врожденной способности человека к самоорганизации, данный компонент предполагает, что любой человек внутренне предрасположен к саморазвитию, росту и целостному функционированию; 3) третий компонент подчеркивает роль взаимодействия с социальным окружением, которое, по мнению авторов, в зависимости от специфики его воздействия – подкрепления или отвержения – может способствовать субъективному благополучию и оптимальному функционированию человека.

Внутренняя сила. Данный компонент, на наш взгляд, наиболее тесно пересекается с понятиями субъекта и субъектности, разрабатываемыми в отечественной психологии [3; 5]. Зачастую субъектность как понятие в отечественной психологии рассматривается как синоним самодетерминации. Говоря о субъектности, отечественные авторы делают акцент, прежде всего, на волевом, осознанном аспекте самоосуществления. Также следует отметить, что в отечественной психологии субъект рассматривается как наивысший уровень активности человека и выделяются такие понятия как «субъект жизни», «субъект жизненного пути» и т. д.

Следует отметить, что данный компонент кажется более разработанным в теоретическом плане в отечественной психологии (особо следует подчеркнуть, что проблема субъекта в отечественной психологии имеет куда более длинную историю исследования, так, еще Б. Г. Ананьев и В. С. Мерлин занимались способностью человека самоосуществляться в собственной, уникальной манере, становиться индивидуальностью). Л. И. Анцыферова подчеркивает, что все высшие ценности личности утверждаются и реализуются субъектом. «Эти функции, включающие реальное преобразование мира, адаптацию к нему, совладания с трудностями, самосозидание, рефлексивные “операции”, и выполняет субъект...» [1].

Исследуя человека как субъекта жизнедеятельности в контексте взаимодействия с жизненными ситуациями, Е. Ю. Коржова [7] в качестве одного из параметров потенциала субъектности выделяет субъектно-объектные ориентации в жизненных ситуациях. Для объектноориентированных характерны более пассивные стра-

тегии, дезадаптивного плана. В трудных и в приносящих удовлетворение ситуациях субъектно-ориентированные чаще, чем объектно-ориентированные, избирают более эффективные стратегии [Цит. по: 5].

На сегодня практически общепринятым является представление о том, что в возрастном плане наблюдается рост субъектности, а исследования в области временной перспективы демонстрируют куда более наполненную и осознанную картину жизни у пожилых людей, нежели у молодежи. Таким образом, мы можем вполне обоснованно предположить, что данный компонент является актуальным ресурсом для периода поздней зрелости. Однако проведенные нами исследования свидетельствуют, что данный ресурс может быть по-разному актуализирован в указанный период и существенно влиять как на субъективное благополучие человека, так и на стратегии совладания с различными жизненными ситуациями.

Наиболее близким по содержанию критерием личностной зрелости, выделенным в ходе эмпирического исследования, можно назвать параметр «Самоуправление, самоорганизация жизни и направленность на цели».

Данный критерий зрелости выделен на основании того, что зрелая личность является полноценным субъектом своей жизни. Это значит, что она имеет достаточный потенциал для управления своей жизнью путем самостоятельной постановки адекватных целей на ближнюю, среднюю и далекую перспективу, для построения жизненного плана и жизненной программы, распределения времени жизни и своих личных ресурсов на пути к целям. Этот потенциал субъекта связан с осмысленностью жизни.

Обращаясь к эмпирическим результатам (здесь и далее, говоря об эмпирических результатах исследования личностной зрелости, мы будем опираться на результаты НИР, выполненной на кафедре психологии развития и дифференциальной психологии факультета психологии СПбГУ), мы обнаружили, что ведущими характеристиками личности по данному критерию в период поздней зрелости могут считаться способность целеполагания в масштабе жизненного пути, особенности смысложизненных ориентаций, лежащих в основе планирования жизни и сознательной регуляции процесса социальной жизнедеятельности. Было обнаружено, что по сравнению с более молодой выборкой (по данным Р. А. Ахме-

рова), в возрастном плане происходит смещение временной перспективы в сторону ее увеличения. Это может происходить в силу того, что с возрастом человек приближается к хронологической отметке, поставленной в более раннем возрасте. Однако субъективно перспектива не уменьшается, что приводит к изменению ее положения на оси жизненного пути.

Интересно отметить, что данные об увеличении временной перспективы в период поздней зрелости и старения подтверждаются не только в российских, но и в зарубежных исследованиях (например, [14]), а также согласуются с идеей Л. Торнстама о том, что в отличие от стадии целостности Эго по Эриксону, предполагающей ретроспективный анализ прожитой жизни и подведение итогов, концепция геротрансцендентности видит развитие человека в сохранении заинтересованности в будущем [19; 20].

В рамках теории геротрансцендентности старение рассматривается как своеобразный уникальный период, принципиально отличающийся от периода зрелости.

Она предполагает создание иной реальности, нежели была в средней зрелости, которую геронтологи и профессионалы зачастую проецируют на пожилой возраст. На событийно нагруженном уровне оценки модусов прошлого и настоящего выступают в роли антагонистов. Можно предположить, что причиной данного факта является процесс сравнения периодов прошлого и настоящего. При наличии позитивного опыта и успехов в настоящем прошлое становится как бы менее актуальным, при отсутствии такого опыта и успехов сравнение с прошлым оказывается не в пользу настоящего.

Анализ средней возрастной группы периода поздней зрелости (50–54 года) показал, что стабильность продуктивности взаимосвязана с увеличением психологического возраста, то есть чем старше человек, тем более конструктивное влияние оказывает на него субъективное переживание стабильности жизненного пути.

Полученные данные показывают, что для лиц с адекватной самооценкой своего возраста характерно высокое чувство самоуважения, высокое чувство контроля, самопонимание, ожидание, что и другие также положительно оценивают их. При рассмотрении актуальной самооценки наиболее чувствительным критерием субъективной оценки возраста выступает общая положительная оценка себя и уверенность в себе. Лица, адекватно оценивающие

свой возраст, принимают свой возраст, а следовательно, и те возрастные изменения, которые его сопровождают. Вместе с тем они видят зоны риска в своем развитии. Это проявляется в очень высоком расхождении уровня притязаний и реальной самооценки по таким параметрам, как здоровье, способности, субъективное благополучие, общая оценка, оценка внешности, уверенность в себе.

Автономия. В рамках теории самодетерминации [12] авторы предполагают, что стремление к автономии является врожденным. Одновременно авторы считают, что человек в равной степени стремится стать как можно более интегрированным в социальную матрицу. То есть человеку важно оставаться самостоятельным, взаимодействуя со своим окружением. Наряду с концепцией самодетерминации понятие «автономия» рассматривается в теории Эго-развития Дж. Левингер. Личностная автономия представляет собой, согласно этой концепции, механизм саморегуляции и самодетерминации личности, реализующейся в виде осознанного выбора способа действий, учитывающего как внутреннее стремление, так и внешние условия жизни человека. Сама Дж. Левингер признает, что ее концепция во многом условна и не привязана к конкретным возрастам. Это подчеркивает индивидуальность и нелинейность развития каждого человека. Период поздней зрелости и старения, в рамках этой концепции, лишь условно относится к стадии автономии. Главной чертой этой стадии является признание потребности в автономии других людей. Например, родители признают потребность в автономии своих выросших детей. Для этой стадии характерна, так же как и для двух предыдущих стадий Эго-развития, чрезмерная ответственность, но при отсутствии моральной дихотомии, которая заменяется пониманием сложности и многообразия характеров и жизненных ситуаций. На этой стадии индивид испытывает глубокое уважение к людям, признает их право на самовыражение, а также на ошибки; признается конфликт между потребностями и возможностями, часто как часть экзистенциального существования и, таким образом, неразрешимый полностью; наблюдается глубокая терпимость к двойственности, признаются парадоксы. Индивидам на этой стадии свойственен сарказм и юмор, которые касаются аспектов человеческого существования и самой природы вещей. Борьба за достижения трансформируется в поиск для самовыражения [16].

Понятие автономии рассматривается также и в концепции субъективного благополучия К. Рифф [6]. В ее концепции автономия рассматривается скорее как способность противостоять внешнему давлению, сохранять собственную линию поведения, функционировать в соответствии с собственной системой ценностей и стандартов, таким образом, по сравнению с двумя предыдущими трактовками в данной концепции автономия в большей степени характеризует внутреннюю позицию человека. В этой концепции не уделяется особого внимания необходимости или, возможно, даже потребности человека быть включенным в социальную матрицу и там демонстрировать собственную систему ценностей. Тем не менее кажется весьма обоснованным вывод, вытекающий из подходов Деси, Райана и Левингер, о необходимости существования социального окружения, в котором человек мог бы реализовать собственную автономию.

В отечественной психологии понятие автономии, как правило, рассматривается как компонент самоотношения или самоактуализации.

Таким образом, объединив различные подходы к пониманию автономии, мы видим, что данный компонент сочетает в себе как внутреннюю направленность личности, ее содержательный компонент, так и потребность в ее реализации вовне.

Исходя из того, что автономия предполагает проявления некоторых собственных сложившихся представлений о себе и о том, к чему человек стремится (в аспекте самоактуализации), мы можем допустить, что формирование таких представлений само по себе требует некоторого времени (на примере ранней зрелости исследователи неоднократно демонстрировали и продолжают демонстрировать несформированность как перспективы и планов будущего в целом, так и незрелость личностных конструктов, способствующих формированию подобных представлений и планов [4]). Вместе с тем мы можем предположить, что формирование автономии на основе таких представлений также требует определенного времени. Таким образом, кажется обоснованным предположить, что формирование автономии правильнее ожидать на более поздних этапах развития.

Соотнося концепцию самодетерминации и модель личностной зрелости, сформулированную в ходе недавнего исследования на кафедре психологии развития и дифференциальной психологии

факультета психологии СПбГУ [Там же], можно говорить о том, что наиболее близкими по содержанию компонентами личностной зрелости к пониманию автономии в рамках концепции самодетерминации являются критерии «Автономия» и «Конгруэнтность» (поскольку фокусом исследования зрелости не являлась автономия как таковая или как компонент самодетерминации, то методический аппарат подбирался в большей степени для изучения именно зрелости и ее развития, в связи с чем полученные данные отражают лишь отдельные характеристики автономии и их следует рассматривать с поправкой на данное замечание). Эмпирические данные, полученные по данному критерию в рамках исследования зрелости, обнаружили, что в период поздней взрослости различные проявления автономности характеризуются относительной противоречивостью. Так, при достаточно высоких показателях саморуководства наблюдается так же достаточно высокий уровень конформизма. При этом микровозрастной анализ показывает, что от 45 к 60 годам происходит снижение показателя саморуководства. Полученные данные отражают достаточно высокий уровень конфликтности в рассматриваемый период. При этом уровень конфликтности различается в зависимости от сфер. Наиболее высокий уровень конфликтности наблюдается в таких сферах, как здоровье, счастье и внешность. Интересно, что именно в этих сферах в период поздней взрослости происходят наиболее интенсивные трансформации.

Среди работ последних лет в этой связи интересно упомянуть исследования старых одиноких людей в Швеции [15]. Несмотря на небольшую выборку (40 человек, 17 мужчин и 23 женщины, в возрасте 80–89 лет), поднятая исследователями проблема кажется исключительно созвучной понятию автономии: проблема независимости пожилых людей. Являясь базовой ценностью в западном обществе, независимость рассматривается как необходимое и обязательное условие субъективного благополучия пожилого человека. Вопрос, поставленный исследователями, заключался в том, является ли «независимость» стабильным конструктом и меняется ли ее значение с возрастом.

Исследование показало, что для шведских стариков независимость остается ценностью до самых поздних этапов онтогенеза, однако меняется содержание этого понятия. Если в молодости оно включает в себя самостоятельность и независимость деятельности

от других людей, способность справляться с поставленными задачами без посторонней помощи, то в старости независимость рассматривается как способность справляться с повседневными задачами, принимать самостоятельно решения и быть независимыми в пределах своего дома. Другим фокусом данного исследования стало изучение представлений о доме и их значение в связи с субъективным благополучием и автономией. Анализ данных показал, что «дом» занимает центральное место в представлениях пожилых людей и его роль исключительно велика. Дом ассоциируется со свободой и безопасностью. Для старых людей дом является местом, где они могут быть самими собой, местом встречи, местом самовыражения, то есть местом, где человек проявляет себя и за счет этого чувствует себя свободным. Кроме того, дом означает воспоминания о близких людях, он адаптирован под потребность конкретного человека, а знакомое окружение позволяет рассчитывать на быструю помощь в случае необходимости, что проецируется в чувство безопасности, связываемое с домом. Было обнаружено, что представления о доме значимо связаны с субъективным благополучием испытуемых. Авторы исследования делают акцент на том, что полученные данные характеризуют узкую специфическую выборку старых людей, тем не менее эти данные открывают новые перспективы для понимания и изучения психологических ресурсов старых людей.

Автономия в контексте пожилого и старческого возраста представляется понятием исключительно сложным и многогранным. Так, следует отметить его тесную связь с другим компонентом самодетерминации – позитивной поддержкой окружающих. Согласно Э. Эриксону, Дж. Левингер и другим исследователям, обладая высокой степенью автономии, пожилой человек тем не менее испытывает потребность быть включенным в социальную матрицу. С другой стороны, исследования одиночества среди пожилых людей говорят о неоднозначности соотношения социального взаимодействия и автономии [18]. Так, Л. Торстам [19; 20] в своей теории геротрансцендентности предполагает, что в отдельных случаях одиночество пожилого человека может быть осознанным выбором и не нести в себе негативных или депрессивных составляющих.

Позитивная поддержка окружающих. Самым сложным для рассмотрения и операционализации, на наш взгляд, является по-

следний компонент самодетерминации – взаимодействие с окружающими. В оригинальной концепции предполагается, что для самодетерминации человеку необходимо позитивное подкрепление со стороны окружающих. Абстрагируясь от пожилого человека, мы могли бы предположить, что, в зависимости от личностных особенностей, негативное подкрепление также иногда может оказывать позитивное воздействие на активизацию внутренних психических ресурсов человека, как, скажем, определенная степень стресса или неопределенности. Однако, примеряя данную концепцию к периоду старения, мы скорее склонны согласиться с тем, что именно позитивное подкрепление будет выполнять наиболее адаптивную функцию. Так, социоэмоциональная селективная теория, предложенная Л. Карстенсен и Д. Айзаковитцем [11], а вслед за ними и исследования по всему миру продемонстрировали, что для пожилых людей социальная включенность и эмоциональный контакт играют огромную роль в сохранении психологического благополучия и личностной активности. Кроме того ими было показано, что не любой, а именно позитивный контакт оказывает подобное действие. Сложность рассмотрения данного аспекта заключается еще и в том, что на сегодня методологически данный аспект остается практически неразработанным. Инструментарий, ориентированный на изучение межличностных отношений (как правило, в принципе не имеющий целевой аудиторией пожилых людей), рассматривает степень позитивности таких отношений, однако не уделяет должного внимания степени поддержки, получаемой человеком, и тем более качеству такой поддержки. В рамках исследования личностной зрелости в качестве одного из критериев также были выделены «Позитивные межличностные отношения». Данные, полученные по указанному критерию в период поздней зрелости, показали, что для изучаемого возрастного периода характерна средняя степень выраженности коммуникативных свойств, активная жизненная позиция. Интересно отметить, что уровневые показатели коммуникативных особенностей в период поздней зрелости существенно не отличаются от соответствующих показателей в период ранней зрелости, что, возможно, отражает представления западных психологов о том, что отдельные личностные особенности формируются в период ранней зрелости и остаются устойчивыми в течение всей жизни.

Выводы и обсуждение

Таким образом, сопоставляя теоретические подходы к трактовке самодетерминации как одного из возможных ресурсов развития и сохранения психической активности и психологического благополучия в пожилом возрасте и некоторые существующие эмпирические данные, можно говорить о том, что выделенные авторами компоненты являются активными составляющими психического развития пожилого человека. Они обнаруживают сложную систему взаимосвязей с различными характеристиками биопсихосоциального порядка, но структура таких взаимосвязей остается недостаточно изученной. Выделенные компоненты могут быть существенно дополнены характеристиками субъектного плана. Субъектный подход, активно разрабатываемый в отечественной психологии, позволяет придать теории самодетерминации более законченную и объемную форму. Именно формирование субъектности, внутренней позиции и активности человека, вероятно, является той основой, благодаря которой происходит развитие компонентов самодетерминации в период поздней зрелости и старения.

На примере данных, имеющихся по периоду поздней зрелости, мы видим, что выделенные компоненты не только играют важную роль в психическом функционировании человека, но также динамично меняются, и можно предположить, что в период старения такие изменения продолжаются. Существенным ограничением для понимания роли и потенциалов самодетерминации как психического явления в период поздней зрелости и старения является недостаток эмпирических данных, сфокусированных непосредственно на данном феномене (существующие исследования лишь косвенно свидетельствуют в пользу тех или иных проявлений самодетерминации). Не менее важным было бы проведение лонгитюдных исследований, позволяющих не только констатировать, но и изучить динамику самодетерминации в период старения, что позволило бы более полно оценить потенциалы данного явления.

Список литературы

1. Анцыферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтологии. – М.: Изд-во ИП РАН, 2006. – С. 227.

2. Бороздина Л. В. Самооценка в возрасте второй зрелости / Л. В. Бороздина, О. Н. Молчанова // Вестник МГУ. Сер. 14. – 1997. – № 1. – С. 27–41.
3. Головей Л. А., Петраш М. Д. К проблеме развития субъекта деятельности // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 11 (к 100-летию со дня рождения Б. Г. Ананьева) / под ред. Л. А. Коростылевой. – СПб: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2007. – С. 29–40.
4. Дерманова И. Б. Личностная зрелость: к определению психологического содержания / И. Б. Дерманова, В. Р. Манукян // Вестник С.-Петербург. ун-та. Сер. 12. – 2010. – Вып. 4. – С. 68–73.
5. Дерманова И. Б. Субъект и субъектность в структуре свойств человека: попытка комплексного подхода // Акмеология. – 2004. – № 3. – С. 106–116.
6. Жуковская Л. В. Шкала психологического благополучия К. Рифф / Л. В. Жуковская, Е. Г. Трошихина // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32, № 2. – С. 82–93.
7. Коржова Е. Ю. Психологическое познание судьбы человека. – СПб: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена: Союз, 2002. – 334 с.
8. Кулешова Л. Н. Активность личности как потенциал развития в период поздней зрелости / Л. Н. Кулешова, О. Ю. Стрижицкая // Вестн. С.-Петербург. ун-та. Сер. 12. – 2008. – Вып. 4. – С. 111–119.
9. Молчанова О. Н. Самооценка: стабильность или изменчивость // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2006. – Т. 3, № 2. – С. 23–51.
10. Стрижицкая О. Ю. Индивидуально-психологические особенности когнитивных процессов и психологические ресурсы в пожилом возрасте / О. Ю. Стрижицкая, Е. П. Даведюк // Вестн. С.-Петербург. ун-та. Сер. 12. – 2013. – № 2. – С. 86–93.
11. Стрижицкая О. Ю. Современные проблемы психологии старения // Здоровая личность / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб: Речь, 2013. – С. 336–355.
12. Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness / Reis H. T. [et al.] // Personality and Social Psychology Bulletin. – 2000. – No. 26. – P. 419–435.
13. Deci E. L. Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology / E. L. Deci, M. Vansteenkiste // Ricerche di Psicologia. – 2004. – Vol 27 (1). – P. 23–40.
14. Figueira P. Time perspective orientation and Big-Five dimensions: an exploratory study in Portuguese population / P. Figueira, R. Bartolo-Ribeiro // International Studies in Time Perspective. – Coimbra, 2013. – P. 95–101.
15. Home as a signification of independence and autonomy: Experiences among very old Swedish people / M. Haak [et al.] // Scandinavian Journal of Occupational Therapy. – 2007. – No. 14(1). – P. 16–24.

16. Loevinger J. Conformity and Conscientiousness: One Factor or Two Stages // *Studying lives through time: Personality and development* / eds D. C. Funder, R. D. Parke, C. Tomlinson-Keasey, K. Widaman. – Washington: APA, 1993. – P. 189–205.

17. McCrae R. R. *Personality in Adulthood* / R. R. McCrae, T. Costa Paul. – 2-nd ed. – N. Y.: The Guilford Press, 2003. – 268 p.

18. Suffering from Loneliness Indicates Significant Mortality Risk of Older People / R. S. Tilvis [et al.] // *Journal of Aging Research*. – 2011. – No. 3. – P. 1–5.

19. Tornstam L. *Gerotranscendence. A Developmental Theory of Positive Aging*. – N. Y.: Springer Publ., 2005. – 213 p.

20. Tornstam L. Gerotranscendence: The contemplative dimension of aging // *Journal of Aging Studies*. – 1997. – Vol. 11, Issue 2. – P. 143–154.

ОСОБЕННОСТИ КРИЗИСОВ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЖИЗНЕННОГО КРИЗИСА В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

*Н. С. Гилева, к. психол.н., доцент,
Омская гуманитарная академия. Наука о человеке:
гуманитарные исследования. Омск, 2017*

Аннотация. Статья посвящена особенностям переживания жизненного кризиса у мужчин и женщин в пожилом возрасте, кризисном периоде, который связан с выходом на пенсию.

Ключевые слова: пожилой возраст, кризис, гендерные различия, ценностно-смысловая сфера, индивидуальные особенности переживания, самопротравивание, самоопределение, самореализация.

Знание социально-психологических проблем, возникающих в пожилом возрасте, специфики протекания процесса старения, активное включение пожилых людей в общественные отношения являются условием оптимизации отношений в обществе между представителями различных возрастных групп и полов.

В процессе жизни человек проходит через ряд стадий своего развития, на которых возникают свои задачи и приоритеты, жизненные проблемы и связанные с ними переживания. Возрастные периоды насыщены психологическими и поведенческими особенностями, которые за пределами этого возраста не повторяются. Переход от старого качественного состояния к новому связан с прохождением и преодолением возрастных кризисов, которые отечественные учёные рассматривали как противоречие между актуальными потребностями и возможностями личности.

Исследованием возрастных кризисов занимались такие ученые, как Р. А. Ахмеров, Л. И. Божович, П. И. Буль, Л. С. Выготский, М. В. Гамезо, В. С. Герасимова, Г. Г. Горелова, М. С. Лебединский, С. А. Маничев, А. В. Петровский, В. Е. Рожнов, Х. Ремшмидт, В. И. Слободчиков, Г. У. Солдатова, Э. Э. Сыманюк, З. Фрейд, О. В. Хухлаева, Л. А. Шайгерова, Д. Б. Эльконин, Л. Н. Юрьева, М. Г. Ярошевский и др. Наступление кризиса связано не с хронологией жизни, а с поворотными событиями, заставляющими человека переосмысливать своё прошлое, пересматривать це-

ли, менять ведущие мотивы, связанные с системными изменениями в сфере социальных отношений, деятельности и сознания [4]. Л. С. Выготский ввёл понятие «возрастные кризисы», определяя их как целостное становление личности человека, связанное со сменой стабильных периодов [2].

Поздняя зрелость играет специфическую роль в системе жизненного цикла человека, потому что именно в этот период можно понять и объяснить его жизнь как целое. Выход на пенсию – кризисный период в развитии людей пожилого возраста, сущностью которого является перестройка внутреннего переживания, в котором представлена личность в социальной ситуации развития. Через переживание происходит связь человека с окружающим миром, поскольку переживая, человек интериоризирует окружающий мир, изменяя себя относительно усвоенного. В этом выражается регулятивная функция переживания, осуществляемая посредством его рефлексивности [9]. Специфика возрастных кризисов заключается в изменении социальной ситуации, связанной с образами будущего и прошлого, следовательно, восприятия времени. Возрастные кризисы нормативны и необходимы для решения возрастных задач развития, поэтому кризис является неотъемлемой и обязательной частью развития человека.

Таким образом, возрастной кризис – переходный период, переживаемый человеком при смене возрастных этапов, являющихся завершением стадий развития, сущностью которых является перестройка внутреннего переживания, определяющего отношение к среде, изменение потребностей и побуждений, влияющих на его поведение. Правильное понимание кризиса и отношение к нему как к трудному этапу в естественном процессе развития способно дать спонтанное исцеление различных эмоциональных и психосоматических нарушений, благоприятное изменение личности для решения жизненных проблем и эволюционного развития сознания, что даёт человеку возможность перейти на другой уровень развития более зрелой личностью [1].

Ведущей деятельностью в период поздней зрелости А. Лидерс считает «внутреннюю работу», направленную на принятие своего жизненного пути. Пожилой человек осмысливает прожитую и текущую жизнь, поэтому плодотворная здоровая старость связана с принятием своего жизненного пути. Постигание смысла связано с осмыслением прошлого и осознанием того, что настоя-

щее и будущее определяется им [8]. Для пожилого человека практически использованы возможности серьёзных изменений в процессе жизни, поэтому он может бесконечно много работать над этим внутренне, в идеальном плане [5].

Уход на пенсию – кризисный период развития, поскольку человек ставится перед необходимостью решения важных для себя задач: структурирование времени; реализация новых социальных ролей; нахождение сферы приложения собственной активности. Предпосылкой успешного их решения является принятие человеком собственной старости, использование активных способов приспособления к новой для себя ситуации. В поздней взрослости, с одной стороны, необходимо осознать важность работы по завершению того, что может быть завершено, с другой – ощутить границы возможного и признать несовершенство как самого себя, так и окружающего мира. Из этого положения вытекает важнейшая задача старости – выполнение жизненных заданий, которые не выполнялись или недостаточно хорошо выполнялись в течение жизни [7]. Если человеку не удалось успешно разрешить кризис встречи со старостью, то необходимость изменения жизненной позиции, ценностей, установок и поведенческих стереотипов осознаётся с большим трудом, поэтому растёт общая ригидность и неоптимальные формы преодоления жизненных проблем.

Учёные выделяют два варианта разрешения кризиса:

1. Человек, рискуя, открывает для себя новые возможности и, преодолевая страх изменений, переходит на новую ступень своего развития, получая новый опыт и новые знания о мире и о себе.

2. Выбирая безопасность, человек приостанавливается в своём развитии, разрушая и ограничивая себя [6].

Следовательно, чтобы развиваться, актуализируя потенциальные возможности, а иногда и просто выжить, человек должен учиться, чтобы справляться с кризисными ситуациями. Поэтому проблема оценки тяжести критической жизненной ситуации может получить разрешение при подходе к внутреннему миру человека как иерархическому соотношению, потому что такой подход рассматривают как жизненный кризис, кризис жизненного пути личности. Кризис возникает, когда человек не принимает изменения, происходящие в его жизни. Кризис перемещает человека в маргинальное положение или нейтральную зону, когда привычные стереотипы мышления и поведения уже не работают, а новых

ещё нет. Это время между концом и началом, «промежуточный период». Человек, находясь в пространстве между «тем, что уже разрушено» и «тем, что еще не создано», может понять, что для того, чтобы справиться с критическим периодом в жизни, ему надо встретиться с собой, при этом он всегда будет один на один с тем, что встретит [4].

Однако ещё остаются недостаточно разработанными вопросы процесса переживания кризиса, индивидуальных особенностей переживания (динамики психических состояний); влияния трудностей, возникающих в разных сферах жизнедеятельности человека. Вполне вероятно, что у нас появится возможность говорить о культуре психологического переживания человека в пожилом возрасте, о способах преодоления психологических трудностей, связанных с жизненными ситуациями у старшего поколения [3]. Овладев техниками внутренней перестройки в системе психологической поддержки, человек пожилого возраста сумеет преодолевать трудности, вызываемые болезненным процессом, направляя свои усилия на формирование способов конструктивного разрешения и преодоления возрастного кризиса. Ведущими психологическими факторами можно считать развитие пожилого человека как социально активной личности, субъекта творческой деятельности и яркой индивидуальности.

В исследовании по изучению гендерных различий в переживании жизненного кризиса в пожилом возрасте приняли участие 30 человек, из них 15 женщин и 15 мужчин, состоящих в официальном браке и имеющих совершеннолетних детей. Респонденты переживали кризис, связанный с выходом на заслуженный отдых (от 57 до 62 лет). В гипотезе предполагалось, что процесс переживания жизненного кризиса в пожилом возрасте имеет гендерные различия в ценностно-смысловой сфере на уровне рефлексии и активности личности. Гендерные особенности переживания кризиса изучались с помощью методик А. С. Шарова «Изучение системы ценностных ориентаций» и «Жизненные кризисы в развитии личности». Ценности автор понимает как многомерное оформление индивидуального пространства жизнедеятельности человека, представляющие системы, ориентирующие человека в жизни.

В ценностных ориентациях А. С. Шаров выделяет ценности организации жизнедеятельности и ценности взаимодействия, которые им рассматриваются в качестве ценностей целей жизнедея-

тельности и средств как определённых качеств и свойств личности, ведущих к реализации поставленных целей. Ценности распределены по группам в зависимости от уровня регуляции (витальный, социальный, духовный) и обобщены регулятивной тенденцией человека: самопротраивание, самоопределение и самореализация, которые проявляются в социуме как одобряемые или неодобряемые. У каждого человека данные ценности определённым образом сочетаются и выражаются. У женщин и мужчин значимость ценности взаимодействия несколько выше, чем ценности организации жизнедеятельности. Это свидетельствует о том, что наиболее значимыми являются качества личности, которые становятся средствами для организации взаимодействия с окружающим миром, что может выражаться как заинтересованность собой, проявление повышенного интереса к себе, желания быть таким, как хочется, что не всегда воплощается в реальности.

У мужчин и женщин наблюдается существенная разница между значимостью ценностей и реализацией их в активности, что свидетельствует о внутреннем напряжении, несогласованности регуляции жизнедеятельности при переживании кризиса, негативных эмоциональных переживаниях. Значимых гендерных различий не выявлено. Переломным моментом своей жизни, кризисной ситуацией мужчины и женщины назвали выход на пенсию. Переживание кризисной ситуации – это соотнесение жизнедеятельности человека с его ценностно-смысловыми образованиями в значимом событии.

Ученые считают, что ценности, смыслы и мотивы являются содержательно-динамичными образованиями, определяющими внутренний мир человека и направляющими его жизнедеятельность. Методика «Жизненные кризисы в развитии личности» изучает особенности переживания кризиса и его признаков, ценностно-смысловой сферы, рефлексии и активности. Анализ переживания кризиса осуществляется в соответствии с ключом, в котором выделены его компоненты: ценностно-смысловая сфера, активность и рефлексия. Количественная и качественная обработка результатов исследования психологического механизма переживания позволяет его описать с учётом половозрастных и социокультурных особенностей испытуемого.

Данные свидетельствуют о гендерных различиях в переживании кризиса в ценностно-смысловой сфере испытуемых. Женщи-

ны в большей степени, чем мужчины, переживают кризис на уровне смысла ($p = 0,01$). Им чаще присущи изменения, происходящие в личностных смыслах и смыслах деятельности, проявляющихся посредством смыслоосознания и смыслостроительства. Мужчины переживают кризис на уровне мотивов ($p = 0,05$), отмечая отсутствие изменений в ценностно-смысловой сфере либо небольшие изменения, не влияющие на их жизнь в целом. Выявлены статистически значимые различия. Компонентами переживания является активность аффективная, когнитивная (внутренняя) и конативная (внешняя). Данные свидетельствуют о том, что у женщин в сравнении с мужчинами повышенная аффективная активность ($p = 0,01$), характеризующаяся эмоциональностью, экспрессивностью эмоций и чувств, проявляющихся в переживании. У женщин обостряются аффективные переживания в силу их большей эмоциональности по сравнению с мужчинами. Когнитивная активность преобладает у мужчин ($p = 0,05$), которые в кризисной ситуации, анализируя её, стремятся осмыслить и найти способы решения. Конативная активность у мужчин немного выше, чем у женщин, но ниже других видов активности, что может говорить о направленности внутрь себя, на переживание. Механизмом саморегуляции является рефлексия как механизм отражения личностных смыслов и принципов действия, как один из этапов кризиса. Рефлексия оформляет внутренний мир человека в процессе регуляции жизнедеятельности и его взаимодействия с миром, следовательно, и в процессе переживания. Данные исследования рефлексии по методике «Жизненные кризисы в развитии личности» говорят о преобладании показателей рефлексии прошлого у мужчин и женщин, что обусловлено возрастом респондентов, когда большинство жизненных планов реализовано или утратило свою актуальность, а наиболее продуктивные периоды жизни остались в прошлом, которое с возрастом приобретает наибольшую ценность. Показатель рефлексии будущего имеет значимые гендерные различия ($p = 0,05$), у женщин он выше, чем у мужчин. Следовательно, у женщин более широкий круг социальных связей и новых социальных ролей, наличие интереса к жизни настоящей и будущей в сравнении с мужчинами.

Таким образом, переживание жизненного кризиса в пожилом возрасте имеет гендерные различия в ценностно-смысловой сфере на уровне рефлексии и активности личности. Для принятия ново-

го образа жизни мы рекомендуем терапию духовной культурой как психотерапевтическое направление, способствующее творческому вдохновению, смягчающему напряжённость и просветляющему душу. Самое высокое в человеке – его творчество, которое, проясняя, утверждает личность, поскольку человек в процессе творчества обретает себя, выходя из душевного разлада, обретая смысл жизни. Приёмы самопомощи творческого самовыражения не заглушают, нивелируя личностное переживание, а проясняют индивидуальность, чтобы человек, опираясь на свои духовные особенности, мог творчески выразить его.

Учёные утверждают, что человек может сохранять способность к активной деятельности и адаптации только при получении определённых нагрузок, на которые он реагирует, а творческая деятельность является фактором, противостоящим инволюции в целом и способствующим активному долголетию человека. Творческий потенциал в период геронтогенеза обуславливается рядом факторов, одним из них является психологический, оказывающий влияние на человека в течение всей жизни. Мобилизация различных функций, включённых в структуру интеллекта как целостного образования, устойчиво противостоящего процессу старения, характерна для людей, занимающихся творческим трудом, поскольку творчество предполагает максимальную выраженность единства личности и субъекта деятельности. Нами разработаны мероприятия для организованного досуга пожилых людей в целях адаптации к новой для них ситуации. Организация и проведение досуговых мероприятий помогает осознанию прошлого и получению нового эмоционального опыта в группе; развитию навыков саморегуляции; актуализации качеств, способствующих эффективному восприятию реальности, открытости переживаниям, целостности и гармоничности личности; спонтанности и экспрессивности; аутентичности, автономности и объективности в оценке своих поступков.

Список литературы

1. Альперович В. Д. Геронтология. Старость: социокультурный портрет. – М.: Приор, 2001.
2. Выготский Л. С. Исторический смысл психологического кризиса: собр. соч. в 6 т. Т. 1. – М., 1984. – С. 291–437.
3. Гилева Н. С. Ценностно-смысловая сфера как основа регуляции жизнедеятельности // Наука и общество: проблемы современных иссле-

дований. X Международная научно-практическая конференция: сборник статей в 2 ч. Ч. 2 / под ред. д. ф. н., проф. А. Э. Еремеева. – Омск: Изд-во ОмГА, 2016. – С. 178–182.

4. Ливехуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни. Развитие человека между детством и старостью. – Калуга, 2000. – 12 с.

5. Лидерс А. Г. Возрастно-психологические особенности консультирования пожилых людей // Психология зрелости и старения. – 2001. – № 4. – С. 13–22.

6. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы взрослости. – М.: Эксмо, 2005. – 368 с.

7. Слободчиков В. И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: развитие субъективной реальности в онтогенезе / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М.: Школьная пресса, 2000. – 416 с.

8. Чудновский В. Э. Смысл жизни: некоторые итоги и перспективы исследования // Психологический журнал. – 2015. – Т. 36, № 1. – С. 5–19.

9. Шихи Г. Возрастные кризисы. – СПб, 2000. – 221 с.

ПЕРЕЖИВАНИЕ ОДИНОЧЕСТВА В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

А. В. Левченко, доцент,

Благовещенский государственный педагогический университет.

Ученые записки: научно-теоретический журнал. 2014. № 10(116)

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы переживания одиночества в период пожилого возраста. Одиночество в этот период рассматривается в контексте проблемы самоактуализации личности. Представлены результаты эмпирического исследования пожилых людей с разным уровнем самоактуализации. Описаны уровень переживания одиночества, его виды и стратегии преодоления у разных групп испытуемых.

Ключевые слова: пожилой возраст, самоактуализация, одиночество, копинг-стратегии.

Введение

Проблема одиночества в пожилом возрасте является актуальной и практически значимой, поскольку традиционно этот период в жизни воспринимается как возраст печали, потерь, тоски. В этот период реальность старения влечет за собой много причин одиночества. Взрослые дети отдаляются от родителей. Умирают старые друзья, и, хотя человек может заменить их новыми знакомыми,

мысль о продолжении своего существования не служит достаточным утешением [4]. В целях лучшего приспособления к среде человек должен иметь зрелые, устойчивые социальные контакты. Дефицит различных типов межличностных отношений может привести к эмоциональному или к социальному одиночеству. Степень переживания одиночества в пожилом возрасте связана с уровнем самоактуализации личности [1]. Внимание к проблеме самоактуализации в современной психологии обусловлено актуальностью вопросов, связанных с исследованием внутренней активности человека, максимального использования его ресурсов. Самоактуализация рассматривается как личностное свойство с разной степенью выраженности, а личность с высокой выраженностью данного свойства считается самоактуализирующейся [3]. Исследование же различий переживания и преодоления одиночества пожилыми людьми с разным уровнем самоактуализации позволит не только систематизировать существующие данные о названном психологическом феномене, но и обеспечит возможность организовать психологическую помощь в преодолении одиночества пожилыми людьми.

Экспериментальная часть

Эмпирическое исследование проводилось на базе села Березовка Амурской области, в нем приняли участие 60 человек в возрасте от 65 до 74 лет. Методологическую основу исследования составила концепция С. Г. Корчагиной, в которой одиночество рассматривается как результат оценки человеком своих социальных связей [2], а также взгляды А. Маслоу на самоактуализацию как личностное свойство с разной степенью выраженности [3]. Исследования Н. Ф. Шахматова, Д. Б. Бромлей и Л. И. Анцыферовой позволили ситуацию одиночества в старости рассматривать как стрессовую и описывать стратегии отношения к ней [1; 4]. На основании теоретического анализа литературы по проблематике исследования было выдвинуто предположение, что у пожилых людей с разным уровнем самоактуализации существуют особенности в силе переживания одиночества, его причинах и способах преодоления. В исследовании использовались следующие тестовые методики: модифицированная шкала одиночества UCLA Д. Рассела и М. Фергюсона, тест Э. Хейма для диагностики копинг-механизмов личности, самоактуализационный тест Ю. Е.

Алешиной, Л. Я. Гозмана, М. В. Загика и М. В. Кроза, опросник для определения вида одиночества С. Г. Корчагиной.

Результаты исследования и их обсуждение

На первом этапе исследования с помощью самоактуализационного теста 60 пожилых респондентов были разделены на три группы (в соответствии с уровнем самоактуализации). Для пожилых людей с высоким уровнем самоактуализации (35 %) характерно осмысленное связывание противоречивых явлений, вера в то, что сосуществуют добро и зло, бескорыстие и корыстолюбие, бесчувственность и чувствительность. У данных испытуемых развита творческая направленность, они высоко ценят себя и нравятся себе.

Пожилые люди со средним уровнем самоактуализации (37 %) в своих поступках опираются на собственные чувства и мысли, могут легко и быстро вступать в контакт, при этом отношения с людьми не являются поверхностными. Они играют значимую роль в жизни своих друзей и близких, их отношения с людьми полны смысла и доброжелательности. Такие люди принимают себя такими, какими они есть, со всеми своими недостатками и слабостями. Они быстро реагируют на изменяющуюся ситуацию, а также понимают, что агрессивность и гнев свойственны природе человека и могут проявляться в межличностных контактах.

Для пожилых людей с низким уровнем самоактуализации (28 %) характерны трудности в общении, они опасаются открыто проявлять свои чувства и жестко придерживаются общих принципов. Их поведение больше ориентировано на мнение других, а не на собственное, одобрение других людей становится высшей целью. Такого человека характеризует навязчивая, ненасытная потребность в привязанности и уверенности, что его любят.

На следующем этапе исследования с помощью модифицированной шкалы одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона была выявлена степень переживания одиночества у испытуемых.

Качественный анализ показывает, что у пожилых людей со средним уровнем самоактуализации самый благоприятный уровень одиночества. Они находятся в ладу с окружающими, легко заводят новых друзей, не чувствуют себя одиночками. Редко бывают несчастливы, занимаясь делами в одиночку, и чувствуют, что никто их не понимает и не разделяет их интересов и мыслей.

Испытуемые с высоким уровнем самоактуализации способны раскрепощаться и общаться с теми, кто их окружает, легко знако-

мятся с людьми, не чувствуют себя одинокими. Респонденты считают, что их социальные отношения и связи поверхностны, в действительности никто как следует, не знает их. Иногда им не с кем поговорить.

Пожилые люди с низким уровнем самоактуализации ощущают себя изолированными от других людей, и считают, что никто не знает их по-настоящему. Они редко чувствуют, что рядом есть те, кто их понимает. Свои отношения с окружающими описывают следующим образом: «Люди вокруг меня, но не со мной».

С помощью опросника С. Г. Корчагиной у респондентов определялся ведущий вид одиночества. У пожилых людей с высоким уровнем самоактуализации доминирует отчуждающий вид одиночества. Следствием преобладания в личности тенденции к обособлению является отчуждение человека от других людей, норм и ценностей, принятых в обществе, мира в целом. При этом наблюдается потеря значимых связей и контактов, интимности, приватности в общении, способности к единению. Человек чувствует себя покинутым, потерянным, брошенным в чуждый и непонятный ему мир. Он не может уже найти необходимый отклик и понимание. Осознание невозможности быть выслушанным, понятым, принятым зачастую приводит к убеждению в собственной ненужности.

Для пожилых лиц со средним уровнем самоактуализации актуальным является переживание диффузного и субъективно позитивного вида одиночества. Людей переживающих диффузный вид одиночества, отличает подозрительность в межличностных отношениях и сочетание противоречащих личностных и поведенческих характеристик: сопротивление и приспособление в конфликтах. Во многом такое противоречие объясняется идентификацией человека с разными объектами (людьми), обладающими, естественно, разными психологическими особенностями. В состоянии острого переживания диффузного одиночества человек стремится к другим людям, надеясь найти в общении с ними подтверждение собственного бытия, своей значимости. Для испытуемых, переживающих субъективно позитивный вид одиночества, характерно переживание психологической отдельности, собственной индивидуальности. Это динамическое равновесие можно рассматривать как одно из проявлений психологической устойчивости личности относительно воздействий социума.

Для пожилых людей с низким уровнем самоактуализации характерно переживание диссоциированного вида одиночества. Переживая этот вид одиночества, человек отождествляет себя с другим, принимая его образ жизни и, следуя ему, безгранично доверяет «как самому себе». После полной идентификации следует резкое отчуждение от того же объекта, что отражает истинное отношение человека к самому себе.

При анализе результатов методики Э. Хейма для определения копинг-стратегий преодоления одиночества, были обнаружены различия у испытуемых с разным уровнем самоактуализации. При выборе когнитивных копинг-стратегий пожилые люди с высоким уровнем самоактуализации демонстрируют такие адаптивные стратегии, как «религиозность» и «установка собственной ценности». Они верят в Бога при столкновении со сложными ситуациями, считают, что в данное время не могут справиться с трудностями, но со временем справятся и с ними. В этой группе также были определены неадаптивные стратегии, такие как «игнорирование» (14 %), «смирение» (14 %). Респондентам кажется, что состояние одиночества не закончится никогда, их переживания и проблемы более важные по сравнению с переживаниями и проблемами других людей.

Большинство пожилых людей со средним уровнем самоактуализации (27 %) выбирают адаптивную стратегию «проблемного анализа», пытаясь проанализировать, взвесить и объяснить себе все, что случилось. Кроме того, 18 % испытуемых считают, что по сравнению с проблемами других их проблемы – это пустяки и если в данное время они полностью не могут справиться с ними, то со временем смогут справиться и с ними, и с более сложными. Респонденты не теряют самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараются никому не показывать своего состояния.

Пожилые люди с низким уровнем самоактуализации выбирают адаптивные стратегии «относительности», «сохранения самообладания» и «установки собственной ценности». Они не теряют самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты, стараются никому не показывать своего состояния, убеждают себе в том, что их проблемы незначительны. При анализе эмоциональных копингов было определено, что ведущие стратегии совладания с одиночеством у испытуемых трех групп не имеют принципиальных

различий. Респонденты склонны выбирать адаптивные стратегии «оптимизма», «эмоциональной разрядки» и неадаптивную – «подавление эмоций».

В ходе анализа выбранных испытуемыми поведенческих копинг-стратегий было обнаружено, что пожилые люди с высоким и средним уровнем самоактуализации чаще демонстрируют адаптивные стратегии «отвлечения», «альтруизма». Помогая другим людям, обращаясь к окружающим за советом, они конструктивно преодолевают свое одиночество, уверены, что есть выход из трудной ситуации, верят в Бога, погружаются в любимое дело, помогают близким и тем самым забывают о своих огорчениях. При этом пожилые люди с высоким и средним уровнем самоактуализации для преодоления одиночества используют и ряд неадаптивных стратегий. Они изолируются, избегают сосредотачиваться на своих неприятностях, стараются остаться наедине с собой. Респонденты с низким уровнем самоактуализации выбирают такие стратегии, как «альтруизм», «компенсация» и «отвлечение». Для преодоления одиночества они стараются отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды), погружаются в любимое дело или стараются помочь людям.

Заключение

Анализ результатов исследования позволяет сделать следующие выводы. У пожилых людей со средним уровнем самоактуализации самый благоприятный уровень одиночества. В своих поступках они опираются на собственные чувства и мысли, могут быстро вступать в контакт, находятся в ладу с окружающими, заводят новых друзей, их отношения с людьми являются глубокими. Преодолевая диффузное и субъективно позитивное одиночество, испытуемые выбирают как адаптивные, так и неадаптивные стратегии поведения.

Пожилые люди с высоким уровнем самоактуализации высоко ценят себя, считают, что их социальные связи поверхностны, окружающие плохо знают их. Иногда им не с кем поговорить и они переживают отчуждающий вид одиночества, для преодоления которого выбирают адаптивные копинг-стратегии. Помогая другим людям, обращаясь к окружающим за советом, такие личности не только конструктивно преодолевают свое одиночество, но и ста-

раются не думать о своих неприятностях, а при столкновении со сложными ситуациями верят в Бога.

Для пожилых людей с низким уровнем самоактуализации характерны трудности в общении и опасения открыто проявлять свои чувства. Высшей целью становится получение одобрения других людей. Они редко чувствуют, что люди их понимают и переживают диссоциированный вид одиночества. Для преодоления своих негативных эмоций они стараются отвлечься и расслабиться с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды или ищут людей, которые могут им помочь советом.

Список литературы

1. Анциферова Л. И. Новые стадии поздней жизни: время теплой осени или суровой зимы? // Психология старости и старения: хрестоматия для студентов психологических факультетов высших учебных заведений / сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. – М.: Академия, 2003. – С. 119–127.

2. Корчагина С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества: монография. – М.: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та, 2005. – 196 с.

3. Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности. Тексты. – М.: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1982. – С. 270–288.

4. Шахматов Н. Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное. – М.: Медицина, 2005. – 185 с.

СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

ГЕНЕЗИС СУПРУЖЕСТВА НА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

*Е. В. Гурова, к. психол. н., проф.,
Московский гуманитарный университет. Научные труды
Московского гуманитарного университета. 2017. № 2*

Аннотация. В статье рассматривается специфика супружеских отношений в период геронтогенеза. Показана значимость семейных отношений в жизни пожилого человека, трансформация функций семьи пожилого человека, а также ролевой структуры.

Ключевые слова: геронтология, геронтогенез, поздний возраст, супружество, пожилой человек, семейные отношения.

Семейные и супружеские отношения пожилых людей долгое время оставались на периферии научного интереса. В психологии семейных отношений рассматриваются в основном проблемы создания и функционирования молодежной семьи или семьи среднего возраста. И практически не рассматривается проблематика, связанная с функционированием пожилой семьи, несмотря на то, что продолжительность существования такой семьи значительная.

Пожилые семьи в большей степени изучаются в социологии и социальной геронтологии, при этом основной акцент в социогеронтологических работах делается на вопросы поддержки пожилых родителей и ухода за ними, оказание медико-социальной помощи, рассматриваются и правовые аспекты социальной защиты и поддержки пожилых людей, вопросы государственной политики в отношении пожилых граждан, а также положение пожилого человека в семье. В массовом сознании бытуют социальные негативные стереотипы в отношении к пожилым семьям. Они отражают общие тенденции и ценности развития института семьи в конкретном социальном контексте.

Считается, что одной из главных функций семьи является репродуктивная функция – рождение и воспитание детей. Эти стереотипы исключают многофункциональность жизнедеятельности семьи, обесценивают социальное бытие пожилых семей. В сознании людей формируется деформированный социальный портрет

пожилой семьи как пассивной, беспомощной, бесполезной для общества. Данные современных исследований говорят о том, что в сознании людей происходит консервация представлений о повседневных проблемах пожилых супружеских пар. Во многом это происходит из-за существования в обществе негативных стереотипов старости, создания средствами массовой коммуникации образа немощного, больного пожилого человека, нуждающегося в медицинской и социальной помощи.

Исследование социальных представлений студентов и работающих взрослых о пожилых людях показало, что в целом они имеют негативную направленность. При этом в ответах студентов были преимущественно негативные метафоры, в то время как работающие взрослые оценивали пожилых людей и с позитивной стороны [5]. Также можно говорить и об искаженном восприятии семьи пожилого человека.

В исследовании М. Э. Елютиной было выявлено, что семья пожилого человека воспринимается в общественном сознании как: пассивная и беспомощная; некая герметизированная, замкнутая и приватная среда, в которой отсутствует динамика становления и обновления; объект материальной, моральной и физической помощи в настоящем или в ближайшем будущем; безликая слитность: происходит стирание дифференциации супружеских ролей – муж и жена объединяются словом «старики» или «они»; аутсайдер социальной жизни; домашний «хоспис» с характерной «разряженностью» жизни. Основными проблемами повседневной жизни пожилых супругов, по мнению респондентов, являются здоровье и материальная обеспеченность. Внимание супругов сосредоточено теперь на внутренних бытовых проблемах – прежде всего это дачно-огородные дела и воспитание внуков. Межличностные отношения пожилых супругов и связанные с ним проблемы не осознаются и не отражаются в сознании респондентов. М. Э. Елютина подчеркивает, что этот пласт семейной жизни на данном возрастном этапе представляет собой «слепую зону», не обладающую публичностью выражения, проблемной напряженностью.

Автор делает предположение, что такое игнорирование зоны межличностного общения может быть своего рода защитной реакцией на возрастную перспективу «совместного старения» [4]. Вместе с тем можно говорить о том, что сейчас происходит принципиально новое открытие старости. Этот период человеческой

жизни стал рассматриваться как равноправный в ряду других психологических возрастов, содержащий не только инволюционные изменения, процессы распада, но и эволюционные изменения, свойственные любому другому возрасту. Они имеют свою специфику и свидетельствуют о том, что в старости развитие психики человека не прекращается.

Исследования отечественных ученых Г. С. Абрамовой (Абрамова, 2004), Л. В. Бороздиной (Бороздина, Молчанова, 2001), М. В. Ермолаевой (Ермолаева, 2007), О. В. Красновой (Краснова, 2009) А. Г. Лидерса (Лидерс, 2004), И. В. Шаповаленко (Шаповаленко, 2011) и др. показывают, что в условиях вытеснения пожилого человека из общественной жизни, утраты здоровья, семья становится тем местом, где пожилой человек находит поддержку и понимание.

Семья для пожилого человека становится источником стабильности, защищенности, прочности, радости, влияет на качество жизни и ее оценку. Отношения с детьми, внуками помогают пожилому человеку определить свое место в новых условиях жизни. Сосредоточение пожилых людей на интересах узкого социального пространства собственной семьи является одним из механизмов жизненной активности человека в старости. При этом способность человека прогрессивно развиваться, вести активный и здоровый образ жизни, быть включенным в социальную жизнь общества является важным фактором противостояния наступлению старости. Теряя физические силы, человек может сохранять способность прогрессивного развития как личность [11]. Семья, полноценные семейные отношения помогают пожилым людям принять свою старость и достойно прожить заключительный период своей жизни в кругу самых близких ему людей.

Что же представляет собой семья пожилого человека? Согласно периодизации жизненного цикла семьи Р. Хилла, пожилые супруги переживают стадию после отделения детей, стадию «вылета детей из семьи», «стадию пустого гнезда» [9]. Специфика этой стадии определяется прежде всего тем, что супруги или один из них входит в заключительный период своего онтогенетического развития. Как отмечает Л. И. Анцыферова, построение нового образа жизни сопряжено со значительным напряжением адаптивных возможностей пожилого человека, его интеллектуальных

усилий, мотивацией достижения, поиском новых опор в своем жизненном мире [2].

Смена общественной позиции, выход на пенсию, сужение социального мира, возрастно-психологические изменения пожилого человека определяют во многом характер его семейных отношений. Жизненный цикл семьи на данном этапе определяется рождением внуков и освоением в этой связи новых социальных ролей бабушки / дедушки, повышением зависимости от взрослых детей и необходимостью принятия помощи от них, изменением сексуальных отношений, переживанием утраты супруга и необходимостью построения нового образа жизни в условиях вдовства или нового брака.

Ученые отмечают стабильность супружеских отношений в этом возрасте, обостренную потребность супругов друг в друге, особое осознание ценности брака, чувстве гармонии, меньшей напряженности. Одиночество – пугающая перспектива, которую пожилые люди редко выбирают добровольно. Характер отношений супругов в пожилом возрасте во многом определен их длительной историей совместного проживания. В исследовании Д. В. Латышева было установлено, что пожилая семья перестает быть детоцентристской структурой. В ней идет интенсивная выработка новых паттернов взаимодействия, как с внешней, так и с внутренней средой, поиск лично ориентированных смыслов. Формируется особый режим взаимодействия и внутри семьи, и за ее пределами. Изменяется идеология семьи в направлении закрытости. Внешняя граница пожилой семьи становится более жесткой. Стратегия экспансии сменяется фокусированием на собственных, внутрисемейных проблемах [7].

Во взаимодействии мужа и жены усиливается взаимозависимость, симбиотичность пожилых супругов, формируются общие механизмы репрезентации мира, в котором семья пожилых людей функционирует, общие фильтры, способствующие выбору той или иной интерпретации внешних событий. Супруги переживают схожие психические состояния. Все это помогает пожилым людям найти необходимые стратегии выхода из кризисных ситуаций. Изменяется режим существования современных пожилых семей.

Социологические исследования показывают, что большинство российских пожилых семей принадлежит к социально уязвимым группам. Их материальное положение хотя и дифференцировано,

но остается весьма скромным. Размер государственной пенсии не позволяет им вести независимую материальную жизнь, многие семьи пожилых людей получают пособия, дотации, субсидии. Изменяются функции пожилой семьи. Утрачивается репродуктивная функция, ослабляется воспитательная, снижена функция ретрансляции и передачи культурного опыта, ценностей, знаний (происходит процесс переоценки ценностей в современном обществе). Видоизменяется сексуально-эротическая функция.

Старение организма сказывается на характере интимной жизни, половое влечение заметно ослабевает, но сила и скорость затухания зависит от ряда факторов, прежде всего состояния здоровья пожилого человека. Более сильно выражена потребность в ласке, нежности, поддержке, заботе. Происходит усиление функции эмоциональной поддержки и принятия или так называемая психотерапевтическая функция. Пожилые супруги отличаются проявлением повышенной заботы друг о друге, вниманием и теплотой отношений, сочувствием и взаимопомощью в бытовых делах, супруги стараются оградить спутника жизни от лишних волнений. Если на раннем этапе жизни семья выступает своеобразной стартовой площадкой для человека, то на завершающем – последним прибежищем. Вытесненный из системы общественной жизни, в условиях неопределенности социальных ожиданий в отношении себя, равнодушия и пренебрежения окружающих (эйджизм), с огромными потерями (здоровья, достатка, уважения, статуса, физической силы и внешней привлекательности, позитивного отношения со стороны окружающих и т. д.) пожилой человек в семье может найти поддержку и понимание. Возрастает значение функции духовного общения. Супруги становятся родными и близкими по долгим прожитым годам, по общим человеческим ценностям, образу жизни и мысли, по взглядам, привычкам и вкусам. Реализуется регенеративная функция: семья пожилого человека – это мостик в родственных связях, связующее звено в отношениях младших и старших поколений, хранитель истории семьи, традиций, семейных мифов и воспоминаний.

Изменяются и ролевая структура пожилой семьи. Практически одинаковый размер пенсии пожилых людей освобождает мужчину от роли кормильца, что влечет за собой и перераспределение вопроса властных полномочий в семье. Учитывая, что с возрастом у женщин под действием тестостерона начинает проявляться та-

кие мужские черты, как властность, агрессивность, активность, напористость и т. д., роль главы семьи, как правило, в пожилой паре принадлежит женщинам. Она ведет семейный бюджет, является хозяйкой дома, она же в большей степени принимает участие в воспитании внуков, а также в силу большей эмоциональной чувствительности выступает и семейным психотерапевтом. Все это позволяет пожилым женщинам успешнее адаптироваться к процессу старения, к новому социальному статусу пенсионера, ощущать свою востребованность в семье.

Таким образом, в пожилых семьях, как отмечает О. А. КарабANOва, происходит «тихая бархатная революция» и вся полнота семейной власти оказывается в женских руках [9, с. 35]. Такой вариант динамики ролевой структуры семьи обедняет и схематизирует супружеские отношения, выходом из создавшейся ситуации может служить поиск новых значимых и доступных сфер самореализации, преодоление вынужденной праздности своего существования. Л. И. Анцыферова предполагает, что успешное прохождение личностью возрастных периодов связано с экспериментированием с жизненными ролями. Роль на некоторое время определяет личностный способ существования человека, он ведет себя в соответствии с правилами этой роли. Когда возникает рассогласование между требованиями роли и возможностями индивида (социальными или психологическими), он пытается опробовать себя в новых ролях. При этом пережитые человеком разные формы личностного существования не исчезают, а сохраняются в его внутреннем мире в виде «эскизов» виртуальных личностей. Эти фрагментарные личности в позднем возрасте помогают субъекту обрести себя в новом качестве и наполнить ее новым смыслом. В результате выхода на пенсию человек оказывается в ситуации неопределенности. И теперь он сам должен организовать свое настоящее и будущее, наметить новую жизненную программу. Именно в такие моменты актуализация виртуальных личностей может помочь человеку начать новую деятельную жизнь [2]. В связи с этим особое значение в жизни пожилых супругов имеет прародительство. Продолжительная супружеская жизнь изменяет и чувства супругов, теряется чувство первооткрытия, новизны, неизведанности. С возрастом пылкая любовь, с которой они когда-то создавали семью, уступает месту не менее прекрасному чувству тесной привязанности и крепкой дружбе. Это позволяет

пожилым супругам принимать друг друга такими, какие они есть, со всеми недостатками. Поведение пожилого человека в семье определяется многими факторами, но в значительной мере его личностными особенностями, мотивационным здоровьем – наличием интереса к жизни и потребностью жить дальше, а также типом отношения к факту своего старения.

Список литературы

1. Абрамова Г. С. Психология человеческой жизни: исследования геронтопсихологии. – М.: Академия, 2004.
2. Анцыферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. – М.: ИПРАН, 2004.
3. Бороздина Л. В. Самооценка в разных возрастных группах: от подростков до престарелых / Л. В. Бороздина, О. С. Молчанова. – М.: Проект-Ф, 2001.
4. Елютина М. Э. Супружеские отношения в пожилом возрасте // Социологические исследования. – 2010. – № 11. – С. 83–92.
5. Емельянова Т. П. Уровни репрезентации престарелых людей в российском обществе / Т. П. Емельянова, А. А. Зинина // Знание. Понимание. Умение. – 2014. – № 3. – С. 213–223.
6. Ермолаева М. В. Современные технологии психологического консультирования и психотерапии пожилых людей. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2007.
7. Латышев Д. В. Социальная идентификация пожилой семьи в современном российском контексте: автореф. дисс. ... канд. социол. наук. – Саратов, 2007.
8. Лидерс А. Г. Семья как психологическая система. – М.; Обнинск, 2004.
9. Карабанова О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. – М.: Гардарики, 2007.
10. Краснова О. В. Особенности восприятия современной социальной ситуации пожилыми // Психология зрелости и старения. – 2009. – № 2. – С. 13.
11. Психология семьи: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н. В. Гребенникова, Е. В. Гурова, Е. И. Захарова [и др.]; под ред. Е. Г. Сурковой. – М.: Академия, 2014.
12. Шаповаленко И. В. Толерантное отношение к процессу старения как позиция личности // Социальная политика и социология. – 2011. – № 7(73). – С. 205–211.

КОНСТРУИРОВАНИЕ СТАРЕНИЯ: СЕКС И ИНТИМНОСТЬ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

*Ю. А. Зеликова, к. соц. н., доцент,
Северо-Западный институт управления РАНХиГС, Санкт-Петербург.
Журнал исследований социальной политики. 2018. № 1*

Аннотация. Статья посвящена изучению интимных и сексуальных отношений в пожилом возрасте. Дискурс о старении в современном обществе строится вокруг утверждения, что с возрастом снижаются способности, потребности и желания, в том числе сексуальные. Старение воспринимается обществом как поражение человека, как неспособность жить вне заданных характеристик возраста.

Цель статьи – продемонстрировать ошибочность представлений о сексуальности в пожилом возрасте. Исследование исходит из конструктивистского подхода, в рамках которого старение – это процесс, обусловленный социальными институтами. В фокусе исследования находятся общественные стереотипы о сексуальной жизни пожилых людей, нормы поведения, приписываемые обществом, и социальные ожидания, влияющие на личную интимную жизнь в пожилом возрасте. Эмпирической базой являются 18 нарративных интервью с людьми в возрасте от 65 лет до 81 года. В статье показано, что в современной России конструирование пожилого возраста осуществляется, в частности, с помощью контроля над сексуальностью в форме отказа пожилым людям в праве на сексуальную активность. Интимность, телесность и сексуальность пожилых людей воспринимаются как отступление от нормы и несоответствие ожиданиям. Такое явление следует описывать как эйджизм, поскольку эти практики производят маргинализирующий и стигматизирующий дискурс в отношении пожилых людей.

Ключевые слова: критическая геронтология, интимность, сексуальность в пожилом возрасте, конструирование старения, нарративные интервью.

Введение

Отсутствие интимных и сексуальных отношений в пожилом возрасте – один из широко распространенных стереотипов о старении. Более того, пожилой возраст часто конституируется как такой этап в жизни человека, в котором отсутствуют любовь и секс. Общество отказывает пожилым людям в способности к любовным переживаниям и сексуальной активности [17].

В статье используются теоретические подходы и эмпирический материал для демонстрации ошибочности представлений о сексу-

альности в пожилом возрасте. Исследование показывает необходимость изучения смыслов и ценностей сексуальных отношений для пожилых людей. Анализ эмпирического материала позволяет выявить дискурсы и практики, которые создают стереотипы, стигматизирующие и маргинализирующие пожилых. Таким образом, отмечается дискриминационный характер этих дискурсов.

В 1978 г. Сьюзен Сонтаг [20] показала, что дискурс вокруг темы старения строится на утверждении того, что с возрастом снижаются способности, пропадают желания, утрачиваются навыки. Старение оценивается обществом как поражение человека, а успехом считается его / ее способность как можно дольше скрывать признаки преклонного возраста. Особенно это касается женщин. Эта работа вызвала большой интерес исследователей, изучающих возраст в рамках феминистской парадигмы [14]. Они продемонстрировали ложность таких представлений о старости. Исследования свидетельствовали, что у пожилых людей есть свое понимание старения, они придают собственные значения возрасту, отличные от распространенных в обществе [4]. В частности, такие темы, как сексуальность, интимность, эмоциональность и чувственность невозможно одинаково оценивать в разные периоды жизненного цикла человека [14].

В российской социологии тема сексуальности привлекала внимание социологов, начиная с 1990-х гг. [3; 6]. Однако сексуальность пожилых до сих пор остается практически без внимания (напр., [5]). Мы вносим свой вклад в научные дискуссии о старении на российском материале. Нами используется подход к анализу возраста, в рамках которого старение – это процесс, сконструированный в условиях воздействия социальных институтов. Именно социальные институты приписывают для созданных категорий (таких как «молодость», «средний возраст» или «старость») нормы поведения, критерии успешности и социальные ожидания [15]. Процесс социального конструирования категорий возраста рассматривается на трех уровнях. Государство и экономика (макроуровень) влияют на условия старения, хотя индивиды активно конструируют свой социальный мир через личные интеракции (микроуровень) и через институциональную структуру (мезоуровень).

Темы в изучении старения, которые рассматриваются с точки зрения социального конструктивизма, объединены в теорию, получившую название «критической геронтологии» [9]. Последняя

рассматривает старение с точки зрения власти и контроля в обществе [9; 18], которые касаются и позиции исследователя в отношении эмпирического материала, т. к. данные не могут быть отделены от теоретического подхода, интересов, ориентации и субъективных характеристик исследователя [13].

Медицинские исследования сексуальности пожилых

Результаты большинства исследований, посвященных сексуальности пожилых и отношениям между ними в поздний период жизни, сводятся к тому, что их сексуальная активность снижается, появляется сексуальная неудовлетворенность и физическая слабость [16]. Важно отметить, что это понимание складывается в рамках медицинского дискурса, предполагающего проникающий секс как норму на протяжении всей жизни человека, что исключает из рассмотрения разнообразие сексуального опыта [7]. Тем не менее для пожилых людей может быть гораздо важнее эмоциональная близость, тактильные отношения и другие формы близости [10; 14].

Исследователи старения объясняют это тем, что до недавнего времени сексуальность и сексуальная активность рассматривалась с точки зрения теоретического подхода, фокусирующегося на влиянии медицинских, социальных и психологических факторов на сексуальность [19]. Логика этого подхода предполагала, что снижение с возрастом ментальных, физических и социальных ресурсов человека неизбежно ведет к изменению сексуальной активности. Исследования, выполненные в рамках этой парадигмы, демонстрируют, с какими сексуальными проблемами сталкиваются люди в пожилом возрасте. Но они не позволяют увидеть их новый сексуальный опыт и понять, какой смысл они сами придают интимности и телесности [14]. Большинство исследований концентрируются на индивидуальном опыте и на индивидуальных переживаниях, не рассматривая партнерские отношения [8; 11].

Существуют многочисленные исследования, как можно с помощью медицинских препаратов продлить способность к проникающему сексу как главной форме сексуальной близости. Но мало исследований о том, как меняется роль проникающего секса во взаимоотношениях [17].

Представленный нами анализ дает голос самим пожилым, чтобы восстановить те смыслы, которые они придают сексуальности.

Это позволяет увидеть широкое разнообразие опыта за пределами узких рамок медицинских определений секса.

Методология исследования

Эмпирические данные включают 18 продолжительных (не менее двух часов) нарративных интервью с пожилыми людьми в возрасте от 65 лет до 81 года (10 женщин и 8 мужчин). Все информанты хорошо знакомы с автором исследования, осуществлявшим и функцию интервьюера. Это обстоятельство значительно облегчало производство и интерпретацию нарратива, так как между информантом и интервьюером установлен высокий уровень доверия, интервьюер знала биографический контекст информанта, имела возможность избегать травмирующих тем и не тратить время на уточняющие вопросы.

Тема интервью анонсировалась как разговор о старении, т. е. разговор о том, что в жизни человека меняется с возрастом, какой опыт при этом переживается, как происходит принятие возраста. Интервью проводились без предварительно сформулированных вопросов – задавалась тема разговора, следуя за нарративом информанта. Тема сексуальности и интимности возникала либо спонтанно, либо провоцировалась интервьюером фразой: «Давайте поговорим о сексе». После этого разговор начинал строиться вокруг сексуальных отношений информанта после 60 лет, взаимоотношений с партнерами, изменений, связанных с формой, значением и ценностью сексуальных отношений. Таким образом, информанты говорили не только о существующих интимных отношениях (в момент интервью они были не у всех), но и ретроспективно вспоминали сексуальную жизнь после 60 лет.

Все женщины, участвующие в исследовании, имеют высшее образование, продолжали работать: две преподавателями в университетах (информанты в возрасте 65 и 67 лет), библиотекарем (69 лет) и спортивным тренером (71 год). Из оставшихся шести женщин три в прошлом были инженерами (81 год, 78 лет и 75 лет), врачом (73 года), школьным учителем (72 года) и технологом пищевой промышленности (75 лет). Из восьми мужчин, участвующих в исследовании, продолжали трудиться четверо: двое – инженерами (78 лет и 76 лет), преподавателем университета (80 лет) и водителем (69 лет). Из не работавших в момент интервью мужчин двое занимали руководящие должности в строительстве

(72 года и 75 лет), один работал главным конструктором на предприятии ВПК (75 лет) и один в прошлом военный (70 лет).

Из десяти женщин, включенных в выборку, трое на момент исследования состояли в браке. Это информанты в возрасте 78 лет, 75 лет и 73 года. Они имели с супругом длительные (более 45 лет) отношения. Еще четыре женщины (65 лет, 75 лет, 69 лет и 72 года) – вдовы, у которых также в прошлом опыт длительных супружеских отношений. Кроме них в выборку включены еще три женщины, которые имели опыт супружеских отношений только в молодые годы, более 40 лет назад. Две из десяти женщин не имели детей (69 лет и 75 лет). Еще две женщины имели детей, но не имели внуков (81 год и 75 лет). Все остальные имели и детей, и внуков. Все интервьюируемые мужчины имели длительный опыт супружеских отношений. У всех есть и дети, и внуки. На момент исследования пять из них состояли в браке, двое – были вдовцами, не вступившими в повторный брак (76 лет и 75 лет), и один человек развелся более 20 лет назад (72 года).

В ходе анализа интервью были выделены четыре основные темы (ср. [2]), которые относятся к дискурсу, производящему стигматизирующие в отношении пожилых смыслы. Первая тема – здоровье – иллюстрирует, как оно влияет на изменение сексуальных отношений и как эти изменения воспринимаются респондентами. Вторая – связана с изменением сексуальных практик и отношений между партнерами в пожилом возрасте. Третья тема касается гендерных различий в процессе старения. И четвертая – влияние общественного мнения и стереотипов на сексуальную жизнь пожилых людей.

Сексуальность пожилых людей в контексте здоровья и болезни

Исследования сексуальности пожилых, проведенные в странах Европы и США [17], показывают, что проблемы со здоровьем, хронические заболевания, прием медикаментов упоминаются пожилыми людьми как наиболее частая причина снижения их сексуальной активности. Результаты этого исследования позволяют сделать несколько иные выводы. Проблемы со здоровьем воспринимаются пожилыми людьми как естественные условия старения, обстоятельства, с которыми постоянно живут, и они не готовы объяснять изменения в своей жизни проблемами со здоровьем:

Конечно, с возрастом у всех есть какие-то болезни. Нет здоровых людей в моем возрасте. Но у меня все, как говорится, со-

гласно паспорту. Поэтому я считаю, что у меня со здоровьем все в порядке. Для меня проблема – это тело. Мне оно не нравится. Кожа на руках висит. Вены. Живот. С мужем все было нормально. Он мне всегда говорил, что все в порядке, все отлично. Нужно, чтобы доверие было, чтобы близость была, невозможно просто так снять одежду (женщина, 67 лет).

Приведенная цитата показывает, что проблематичным представляет не состояние здоровья, а стареющее тело, стереотип, что для секса надо соответствовать канонам красоты, что секс существует только для молодых и привлекательных. Эти стереотипы создают барьеры для интимных взаимоотношений. Женщина боится критики со стороны партнера, нуждается в поддержке и одобрении.

Этот пример демонстрирует еще одну проблему пожилых, особенно женщин: когда, оставшись в одиночестве после длительных супружеских отношений, она возвращается в ту часть своего жизненного цикла, в которой сексуального опыта еще не было. Сложно перенести свой предыдущий сексуальный опыт на отношения с новым партнером, словно все начинается сначала. Во всяком случае, по эмоциональным переживаниям это очень похоже на неуверенную подростковую сексуальность. В своем отношении к сексу пожилые люди похожи на подростков, которые еще не начали сексуальную жизнь. Причина также находится в том значении, которое пожилые люди придают интимным отношениям:

Мы в санатории познакомилась. Ходили за руку, как дети. И были счастливы. Вот он меня касался, и у меня сердце оставалось. И я считаю, что это больше, чем секс. Секс мне часто приносил проблемы, унижения. А сейчас – это чистая радость. В первый раз, когда я влюбилась, я также чувствовала. И секса тогда тоже не было (женщина, 81 год).

Мужчины отмечали в интервью, что после сексуальной близости часто чувствуют ухудшение состояния здоровья. Но они также воспринимают это скорее, как возрастную норму, чем ограничение, которое накладывает состояние здоровья на сексуальную жизнь:

У меня проблемы со здоровьем уже давно. Я привык. Ну, есть какие-то ограничения. Ну так что? Если возникает желание, если я вижу, что жена настроена... Ну, пусть потом не очень себя чувствуешь. Мало ли от чего можно плохо себя чувствовать? Но

ведь близость важна. Пока возможность есть, я не буду из-за здоровья себя ограничивать (мужчина, 69 лет).

В данном случае возможность вести активную сексуальную жизнь важнее самочувствия. Он утверждает, что скорее готов пожертвовать здоровьем, чем отказаться от сексуальной активности. Российские демографы и исследователи здоровья отмечают, что для российских мужчин свойственно пренебрежительное отношение к своему здоровью [1]. Здоровье для них – это в определенном смысле разменная монета, которой они платят за различные удовольствия. Сексуальная активность, способность к сексуальной близости входит в перечень того, ради чего можно рисковать здоровьем.

Исследование выявило и такие случаи, когда состояние здоровья действительно серьезно ограничивает или исключает сексуальную активность, по крайней мере, на время:

После инфаркта жена за меня боится. Мы стали спать в разных комнатах. Но зато каждое утро встречаемся, как будто давно не виделись. Обнимаемся, целуемся, радуемся. Конечно, это не секс. Но меня это как-то воодушевляет. Иногда я думаю, что это важнее, чем секс в том смысле, в котором мы все о нем думаем. Потому что вот без такого секса я уже пару лет живу. А вот без этих наших обниманий, без этих шуточек, без этих прижиманий, как жить, я не представляю (мужчина, 72 года).

В ситуации, когда здоровье ограничивает сексуальную активность, супруги интуитивно находят интимные практики, которые приносят положительные эмоции. В данном случае болезнь не оценивается как проблема, которая снижает качество жизни. Это условия, в которых стали возможны новые эмоции, новые переживания. Эти эмоции воспринимаются как более важные, чем способность к физической близости.

Для пожилых людей сексуальная активность гораздо сильнее связана с наличием любовных, романтических отношений, чем для людей молодого и среднего возраста. Именно отсутствие отношений, отсутствие чувств респонденты определяют как причину отказа от сексуальной активности:

У меня последний раз был роман 5 лет назад. Мне было тогда 72 года. И все, больше не хочу. Может, это старость, может, здоровье, может, еще что. Но не хочу. Раньше все просто было. Мужиков всегда полно было. Но с возрастом – все. Да, не потому

что что-то болит. Это-то все ерунда. Болит и болит. Оно всегда болит, что не делай. Не хочется просто так. А чувств пока нет (женщина, 78 лет).

Для молодых людей и людей среднего возраста причины для того, чтобы заниматься сексом, весьма разнообразны. Любовь в этом списке – только одна из причин. Для информантки чувства – это главная причина сексуальных отношений, если они есть, то не имеет значение возраст и состояние здоровья. Возможность проявить и показать любовь – это возможность доставить удовольствие.

Несмотря на то, что здоровье является важным фактором сексуальной активности, пожилые люди не рассматривают его как существенное ограничение своей сексуальной жизни. Они заменяют сексуальные практики на иного рода интимные и тактильные, сопровождающиеся большой эмоциональностью. Информанты готовы терпеть некоторые проблемы со здоровьем, но не отказываться от интимной близости. Они находят для сексуальности новые смыслы и начинают новую сексуальную жизнь на очередном этапе жизненного цикла. Состояние здоровья при этом рассматривается как некое структурное условие, важное, но не определяющее качество интимной жизни.

Изменение сексуальных практик с партнером в пожилом возрасте

Результаты многих исследований показывают, что с возрастом проникающий секс уступает место другим сексуальным практикам [12]. Успешность сексуальной жизни в пожилом возрасте во многом зависит от того, насколько партнеры готовы к этому. Наш анализ дает основания предполагать, что в России эта проблема может быть еще более явно выражена. Во-первых, у людей старшего поколения отсутствует культура обсуждать сексуальные отношения, говорить о своих желаниях и о своей неудовлетворенности. Во-вторых, мужчины часто приравнивают проникающий секс к сексуальным отношениям и не готовы участвовать в другого рода сексуальных практиках:

Я пытаюсь сказать, что необязательно, чтобы был такой секс. Можно же по-другому. Пыталась ему показать. А он говорит: «Ну, это все ты можешь сделать себе сама. Зачем тебе я?» (женщина, 69 лет).

Когда партнеры рассматривают сексуальные отношения с эгоистической точки зрения, то диалог о сексе невозможен, а от-

ношения становятся проблематичными. Необходимы взаимные уступки и взаимопонимание:

Это раньше я говорила: хочу – не хочу. А сейчас, если вдруг что получается, то уже никаких отказов. Это очень важно и для него, и для меня. Гораздо стала терпимее. И я вижу, как для него это важно (женщина, 73 года).

В ходе интервью респонденты подчеркивали, что ценность секса в супружеских отношениях с возрастом меняется, а ценность любви – возрастает. Поэтому большое значение придается любым формам интимности и тактильности, например прикосновениям и поцелуям:

Когда люди вместе почти 50 лет, и им все еще хочется касаться друг друга, это очень дорогого стоит. Это в сто раз сложнее, чем иметь в молодости 100 любовниц или любовников (женщина, 78 лет).

Пожилые супружеские пары оценивают длительность счастливого брака как большое достижение. При этом счастливый брак от несчастливого они отличают степенью практикуемой тактильности. Информанты-женщины иногда отмечали, что отсутствие проникающего секса сделало их супружеские отношения более спокойными и счастливыми. Вместе с сексом из отношений ушли ревность, обиды, зависимость от желаний партнера, чувство унижения и неудовлетворенности:

После того, как секс у нас прекратился, все стало гораздо лучше. Ничего не ждешь. Не волнуешься, почему он не хочет заниматься со мной сексом. Есть ли у него кто-то другой. Просто прижимаешься и чувствуешь радость (женщина, 75 лет).

Мужчины более болезненно переживают изменения, связанные со способностью к физической близости. Они даже готовы отказаться от отношений с женщиной, если в этих отношениях нет проникающего секса:

Как я могу жениться? Я же в постели мало чего могу. Жена мне прощала, если что. Поэтому иногда что-то получалось. Но, это же надо доверие и терпение иметь большое. Это же надо всю жизнь прожить с человеком. Это же все не просто так (мужчина, 75 лет).

Стереотипы, связанные с тем, что проникающий секс – это единственно возможный вид сексуальной активности, без которого невозможны близкие отношения, обрекают пожилых людей на

одиночество. Переоценка важности проникающего секса в пожилом возрасте ведет к неуверенности в себе, потере смысла сексуальности. Мы видим, как удовольствие и радость исчезают из разговора о сексе.

В то же время исследование позволило выявить другое отношение к сексуальности в поздний период жизни. Оно основано на понимании своих снижающихся способностей к проникающему сексу, на переосмыслении значения сексуальности и использовании других форм близости:

Не надо ни о чем волноваться. Не надо думать, что и как получится. Надо хотеть доставить удовольствие. Не только себе, а ей. Это главное. И все. И все получится. Руки же на месте и губы тоже (мужчина, 70 лет).

Старение приносит с собой определенные ограничения. В пожилом возрасте преимущество получают те, кто научился жить с этими ограничениями, кто не стремится воспроизводить практики более молодых. Вероятно, мужчинам сложнее принять эти ограничения, изменить свое отношение к сексу, перестроить взаимоотношения с партнерами. Им проще отказаться от отношений вообще, чем иметь отношения с женщиной без проникающего секса. Для женщин напротив – он утрачивает свою привлекательность. Увеличивается потребность в других формах интимности и близости, которые часто важнее для ощущения удовлетворенности, чем обычные практики секса.

Гендерные различия сексуальности в пожилом возрасте

Мужчины и женщины стареют по-разному. Общество предъявляет им разные требования, формирует разные стандарты поведения [20]. В интервью информантки много говорили о том, что в России нет никакой инфраструктуры для пожилых: кафе, клубов, спортивных залов, где пожилые люди могли бы комфортно проводить свободное время, не сравнивая себя с людьми более молодого возраста и не соперничая с ними:

Когда я приезжаю к дочери в Америку, я чувствую себя женщиной. Я хожу развлекаться. Мне кажется, мужчины обращают на меня внимание. Здесь я чувствую себя бабушкой, у которой все в прошлом (женщина, 71 год).

Отсутствие инфраструктуры старения, а также моделей поведения для пожилых людей приводит к социальной эксклюзии. В России для пожилых женщин есть только одна роль – это роль

бабушки. Женщины, у которых нет внуков, переживают кризис идентичности. Роль бабушки им недоступна, других ролей общество не предлагает. В российском контексте, когда женщина теряет свою сексуальность, она теряет свою женственность, т. е. становится «бесполом существом»:

Мы не привыкли нравиться сами себе. Нам нужен мужчина. А мужчинам нравятся молодые. Вот мы и стараемся изо всех сил. А кто не выдерживает гонки, тот опускает руки, и превращается в теток, которые совсем за собой не следят. Нет секса. Нет мужчины. Зачем хорошо выглядеть? Можно позволить себе другие удовольствия (женщина, 75 лет).

Общество вынуждает женщину скрывать свой возраст, призывает ее бороться со старостью. Но борьба с возрастом обречена на провал. Рано или поздно все сдаются. Для успешного переживания старения важно вовремя освободиться от этого давления – понять, что пожилой возраст приносит свободу:

Десять лет назад я очень переживала, что старею, что у меня морщины, седина. Я не хотела встречаться с людьми, которых знала в молодости. Не пошла на встречу со своей группой университетской. В зеркало не хотела смотреть. А сейчас мне наплевать. Я чувствую себя свободной. Это единственно хорошее, что есть в старости (женщина, 73 года).

Для женщин, которые состоят в счастливых супружеских отношениях, проблема идентичности менее актуальна. Они видят себя глазами своих партнеров, для которых они сексуально привлекательные женщины. Это и является основой их гендерной идентичности:

Пока был жив муж, у меня не было проблем. Я не чувствовала возраста. Он меня до последнего момента за задницу щипал. А сейчас я просто не могу. Вот у меня был юбилей. Я знала, что студенты готовят мне поздравления, что меня ждут. Но я не понимаю, что отмечать? Чему радоваться-то? Я чувствовала, что не могу, не хочу это отмечать. И именно в свой день рождения я заболела так, как давно не болела, и никуда не пошла (женщина, 65 лет).

Результаты исследования позволяют выделить и стратегию мужского поведения, которая в пожилом возрасте помогает поднять собственную самооценку и легче переживать процесс старения. Эта стратегия связана с созданием отношений с женщинами

более молодого возраста: «Я не собираюсь встречаться с женщиной моего возраста. Я ищу женщину лет на 15–20 моложе» (мужчина, 72 года). Отношения с женщиной намного моложе себя в сознании мужчин являются свидетельством успешности и состоятельности. Общество поощряет такие связи, в отличие от обратной ситуации, когда женщина имеет отношения с мужчиной намного себя младше.

Следует отметить, что в реальной жизни пожилые мужчины часто вступают в отношения с ровесницами. Можно даже предположить, что это более распространенная ситуация, чем связь с молодыми женщинами. Но, если спросить мужчину о новой партнерше, то он, как правило, расскажет о женщине значительно моложе него. Таким образом, установка на связь с молодой женщиной – это скорее проекция, чем реальность, результат общественного давления и нежелание признать, что и пожилая женщина может быть сексуально привлекательна.

Гендерные стереотипы о старении дискриминируют пожилых женщин. Они отчуждают их от своего тела, разрушают их идентичность, а мужчин вынуждают вступать в очень уязвимые отношения с женщинами моложе себя.

Сексуальная жизнь пожилых людей и социальный контроль

Одна из наиболее часто встречающихся тем в интервью с пожилыми людьми – тема конфликта с общественным мнением, которое отказывает пожилым людям в способности к любви, сексу, романтическим отношениям и физическим удовольствиям. Этот отказ применяется к тем отношениям, которые формируются уже в пожилом возрасте. Когда пожилая пара, состоящая в длительных супружеских отношениях, демонстрирует свои чувства, это вызывает позитивную реакцию. Если отношения только начинаются, то партнеров подозревают в корысти, обмане или неспособности адекватно оценить свои чувства. Это отношение исходит от детей, друзей и посторонних людей:

В санатории я попросил себе отдельную комнату. Без соседей. В регистратуре удивились, зачем, говорят, вам. Я говорю, что хочу познакомиться с женщиной и пригласить ее к себе. А девушки так удивились. Сказали, что это не предусмотрено. Что комнаты рассчитаны либо на семью, либо на двоих (мужчина, 76 лет).

Организация пространства в учреждениях, предназначенных для одиноких пожилых людей, не предусматривает наличия личного пространства, так как сексуальность в этом возрасте не подразумевается вообще. Пожилые люди оказываются в униженном положении, когда в заведениях, предназначенных для их отдыха, им запрещено иметь личную жизнь.

Наиболее серьезные конфликты по поводу личной жизни возникают у пожилых людей со своими взрослыми детьми:

Когда умерла моя жена, я познакомился с женщиной. Мне тогда было 72 года, а ей – 64 года. Моя жена долго болела, я очень устал. А эта женщина была такая веселая, ласковая, сексуальная. Я был счастлив. Хотел жениться. Но моя дочь сказала, что она подаст в суд и признает меня недееспособным. Она была абсолютно уверена в том, что этой женщине нужна только моя квартира и дача. Она считала, что она меня спасает от хищницы. О том, что мы любим друг друга, она не хотела слышать (мужчина, 80 лет).

Мы видим, что взрослые дети оставляют за собой право оценивать адекватность поведения своих родителей, наделять их поступки собственным смыслом, контролировать их поведение, ограничивать их действия. Это обрекает пожилых людей на страдания и одиночество. Они отказываются от отношений со своими партнерами, утрачивают доверие к детям, становятся замкнутыми и несчастливыми. Есть исследования, которые приходят к выводу, что количество родственных связей негативно влияет на удовлетворенность жизнью пожилых людей [21]. В первую очередь это связано с социальным контролем со стороны родственников. В проведенных интервью есть иллюстрации и возможные объяснения для таких выводов.

Еще одной причиной конфликтов является представление детей о том, что свободное время пожилых родителей принадлежит внукам, так как роль бабушки или дедушки – единственная нормативная роль для этого возраста:

В молодости мы с мужем спали в одной комнате с ребенком. Сексом заниматься было сложно. Потом, я очень боялась забеременеть. Старалась ложиться спать, когда муж уже спит. Сейчас все гораздо проще. Как минимум, я не боюсь забеременеть и у меня есть своя квартира. Но, когда я говорю дочери, что не приеду к ней сидеть с внуками, так как ко мне придет мой друг,

она злится. И всем своим друзьям говорит, что я сошла с ума на старости лет (женщина, 67 лет).

Этот пример также показывает неспособность людей старшего поколения говорить о сексе и о своей личной жизни. Мы видим, как в молодости женщина страдала от того, что не могла обсудить с мужем вопросы контрацепции и сексуальной неудовлетворенности. Сейчас она страдает от того, что не может обсудить с дочерью границы своего личного пространства и право на сексуальность.

Общественные стереотипы по отношению к пожилым людям можно оценить как проявление эйджизма. Пожилые люди являются одной из самых уязвимых и бесправных социальных групп. Помимо иных обстоятельств, которые не обсуждались в этой статье, пожилые подвергаются социальной эксклюзии и с помощью социального контроля их жестко ограничивают в праве на личную жизнь с отрицанием самой ее возможности.

Заключение

На поздней стадии жизненного цикла сексуальная активность людей сохраняется, хотя меняет формы, смыслы и значения. Снижение способности к проникающему сексу влечет за собой интерес к другим формам интимности и тактильности, но в то же время часто приводит к конфликтам с партнером.

В пожилом возрасте сексуальная близость приобретает новое значение, например понимается как способ продемонстрировать свои чувства, спровоцировать положительные эмоции у партнера, оказать поддержку. Именно отсутствие любви, а не проблемы со здоровьем, назывались информантами как причина отказа от сексуальных отношений. Неспособность понять эти изменения, привыкнуть к новым формам сексуальности, нежелание обсуждать и искать новые смыслы отношений приводит к одиночеству, отказу от отношений и эксклюзии.

Гендерные различия в сексуальности пожилых в России воспроизводят сексизм. Так, существующее снисходительное отношение к сексуальным связям пожилых мужчин с женщинами, которые значительно моложе их, при осуждении таких отношений со стороны пожилых женщин. Общество формирует для пожилых женщин образ бабушки – модель, которая исключает сексуальность. А в противовес этой модели предлагается образ женщины без возраста, которая его скрывает и тратит ресурсы на поддержку молодости.

В России пожилой возраст понимается как возраст, в котором отсутствуют секс и интимность. Это конструирование происходит с помощью организации инфраструктуры, неприспособленной к потребностям пожилых людей, с помощью социального контроля и ограничения личного пространства. Важным институтом социального контроля над сексуальным поведением пожилых является семья, где взрослые дети приписывают себе право принимать решения за пожилых родителей, в том числе нужны ли им отношения с новыми партнерами. Такое понимание пожилого возраста дискриминирует пожилых, то есть приводит к эйджизму.

Эйджизм проявляется во многих социальных сферах: дискриминация на рынке труда, неразвитость инфраструктуры досуга, отсутствие качественной институализированной заботы, ограничение социального гражданства. Конструирование пожилого возраста через механизмы контроля над сексуальностью и отказ в праве на сексуальную активность – это тоже проявление эйджизма. Эти практики производят маргинализирующий и стигматизирующий дискурс по отношению к пожилым людям, которому они не могут сопротивляться.

Список литературы

1. Вишнеvский А. Смертность в России: несостоявшаяся вторая эпидемиологическая революция // Демографическое обозрение. – 2014. – № 4(1). – С. 2–36.
2. Здавoмыслова Е. А. Социология гендерных отношений и гендерный поход в социологии // Социологические исследования. – 2000. – № 12. – С. 33–46.
3. Кон И. Сексуальная культура в России: клубничка на березке. – М.: Айрис-пресс, 2005.
4. Низамова А. Активное долголетие и внешний вид: как теоретическая концепция регулирует самовосприятие в старшем возрасте? // Журнал исследований социальной политики. – 2016. – № 14(4). – С. 569–582.
5. Старикам тут место: социальное осмысление старения / ред. Д. М. Рогозин, А. А. Ипатова. – М.: Институт социологии РАН, 2016.
6. Темкина А. Сексуальная жизнь женщины: между подчинением и свободой. – СПб: Изд-во Европейского ун-та в Санкт-Петербурге, 2008.
7. DeLamater J. Relationships and Sexual Expression in Later Life: A Biopsychosocial Perspective / J. DeLamater, E. Koepsel // Sexual and Relationship Therapy. – 2015. – No. 30(1). – P. 37–59.
8. DeLamater J. Sexual Expression in Later Life: A Review and Synthesis // Journal of Sex Research. – 2012. – No. 49 (2/3). – P. 125–141.

9. Estes C. L. *Critical Gerontology and the New Political Economy of Aging // Critical Gerontology: Perspectives from Political and Moral Economy / M. Minkler, C. L. Estes (eds.). – New York: Baywood Publishing, 1999. – P. 17–35.*
10. Galinsky A. M. *Sexual Activity and Psychological Health as Mediators of the Relationship Between Physical Health and Marital Quality / A. M. Galinsky, L. J. Waite // Journals of Gerontology: Psychological Sciences and Social Sciences. – 2014. Vol. 69B (3). – P. 482–492.*
11. Gledhill S. *Sexual Desire, Erectile Dysfunction and the Biomedicalization of Sex in Older Heterosexual Men / S. Gledhill, R. D. Schweitzer // Journal of Advanced Nursing. – 2014. – No. 70(4). – P. 894–903.*
12. Gott M. *Sex and Ageing: a Gendered Issue / M. Gott, S. Hinchliff // Gender and Ageing: New Directions / S. Arber, K. Davidson, J. Ginn (eds.). – Buckingham: Open University Press, 2003. – P. 63–78.*
13. Gubrium J. F. *Voice and Context in a New Gerontology // Voices and Visions of Aging: Toward a Critical Gerontology / T. Cole, W. A. Achenbaum, P. Jakobi, R. Kastenbaum (eds.). – New York: Springer, 1993. – P. 46–64.*
14. Hinchliff S. *Challenging Social Myths and Stereotypes of Women and Aging: Heterosexual Women Talk About Sex / S. Hinchliff, M. Gott // Journal of Women and Aging. – 2017. – No. 20(1). – P. 65–81.*
15. *Images of Ageing: Cultural Representations of Later Life / M. Featherstone, A. Wernick (eds.). – London: Routledge, 1995.*
16. Karraker A. *Sexual Frequency Decline from Midlife to Later Life / A. Karraker, J. DeLamater, C. R. Schwartz // Journals of Gerontology: Psychological Sciences and Social Sciences. – 2011. – Vol. 66B(4). – P. 502–512.*
17. *Let's Talk about Sex – What do Older Men and Women Say about Their Sexual Relations and Sexual Activities? A Qualitative Analysis of ELSA Wave 6 data / J. Tetley, D. M. Lee, J. Nazroo, S. Hinchliff // Ageing & Society. – 2017. – No. 4. – P. 1–25.*
18. Phillipson C. *Ageing and Globalization: Issues for Critical Gerontology and Political Economy // Globalization and Inequality / J. Baars, D. Dannefer, C. Phillipson, A. Walker (eds.). – New York: Baywood Publishing, 2006. – P. 43–58.*
19. *Sex for Life: From Virginity to Viagra, How Sexuality Changes Throughout Our Lives / L. Carpenter, J. DeLamater (eds.). – New York: New York University Press, 2012.*
20. Sontag S. *The Double Standards of Aging // An ageing population / V. Carver, P. Liddiard (eds.). – Milton Keynes: Open University Press, 1978. – P. 72–80.*
21. Veenhoven R. *Well-Being in the Welfare State: Level not Higher, Distribution not More Equitable // Journal of Comparative Policy Analysis. – 2000. – No. 2. – P. 91–125.*

ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВО И ЕГО ФАКТОРЫ

СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ МОДЕЛЕЙ ДОЛГОЛЕТИЯ

*К. С. Шааб, к. филос. н., ГУ им. Г. Р. Державина.
Аналитика культурологи. 2010. № 17*

Аннотация. В статье рассматриваются варианты моделей долголетия, которые определяют характер жизни человека, задают её ориентиры и ритмику, а также внутреннее чувство бытийной вписанности в культуру, ощущение сопричастности ко всему, что случается вокруг.

Ключевые слова: модель, долголетие, социум, фактор, культура, средняя продолжительность жизни, традиции.

Жизнь человека делится на ряд возрастных периодов: детство, отрочество, юность, зрелость, старость. В соответствии с этим различают качественные состояния человека, обозначаемые специальными понятиями: ребенок, мальчик, юноша, взрослый человек, старик. Каждый из этих возрастов изучает особая наука. Например, ювенология изучает юношеское состояние человека, акмеология – зрелость, геронтология – старость и старение, прежде всего с естественнонаучной точки зрения, рассматривает человека преимущественно в биомедицинском аспекте, стремясь выявить механизмы старения организма. Однако, было бы неправомерно ограничивать представления о долголетии человека лишь его биологической составляющей, поскольку человек – существо не только и не столько биологическое, но и социальное и его жизнь, возраст, старость имеют как социальную значимость, так и культурологическую. Давно известно, что биология человека является социальной, социальность же имеет культурологическое измерение, включает в себе культурологический смысл. Социальность «погружена» в экзистенциал культурного бытия человека. А культура есть способ осуществления социальности человека, причем тип культуры накладывает свой отпечаток на проявление социальности, на особенности ее реализации в обществе. Поэтому говоря о возрасте человека, его долголетии необходимо учитывать принадлежность его жизни тому или иному культурно-историческому типу, в зависимости от которого варьируется сам характер жизни человека, задаются жизненные ориен-

тиры, ритмика жизни, ее наполненность событиями, а также внутреннее чувство бытийной вписанности в культуру, ощущение сопричастности всему, что случается вокруг. Это обстоятельство обязывает исследовать социокультурное содержание и значение факторов долголетия. Академик Н. М. Амосов справедливо заметил, что «вся эволюция организмов и история человечества связана с информацией и моделями» [1]. Для того чтобы подробно изучить причины долгой жизни, необходимо рассмотреть общую модель долголетия, которая включает в себя основные элементы, а затем различные ее варианты. Общая модель долголетия включает в себя целый спектр факторов:

Генетический: существенная связь между долгожительством предков и их потомков.

Экологический: благоприятный климат: особенности почвы, воздуха, воды.

Традиционное питание: корректирующее и сбалансированное питание.

Психофизиологический: уравновешенный и жизнерадостный нрав, любознательность, чувство свободы и востребованности, пониженная восприимчивость к стрессовым факторам.

Трудовой: физический и интеллектуальный труд как источник творческих и физических сил.

Волевой: образ мышления, сила мысли, позитивный настрой.

Досуговый: активный отдых, общение, развлечения, социальная активность.

Технологический: развитие научных технологий, совершенствующих и продлевающих жизнь, развитая инфраструктура.

Духовный: гармония с собой и миром, духовно-нравственный смысл поступков, гуманизм.

Все вышеперечисленные факторы составляют «совершенную модель» долголетия, где каждая составляющая обеспечивает целостность системы. Если все факторы или большая их часть присутствуют в других вариантах моделей, то вероятность долголетия высока, если же эта причинная цепочка нарушается, то, соответственно и путь к долгой жизни может сократиться.

Городская модель долголетия лишена многих составляющих причин долголетия. Жизнь в городе, особенно в мегаполисе, отличается напряженностью: человек оторван от естественной среды обитания, карьера оказывает сильное влияние на самооценку лич-

ности. Совокупность этих факторов вызывает в обществе нарастание конфликтных ситуаций и социальной неуравновешенности. Но наряду с этим, городская жизнь включает и положительные факторы, например развитая инфраструктура, которая дает человеку больше возможностей для развития и совершенствования.

Еще в конце XVIII в. английский философ (один из первых теоретиков анархизма) и писатель У. Годвин (1756–1836) и французский философ, ученый и политик Ж. Кондорсе (1743–1794) связали возможность продления жизни с социальным прогрессом. Годвин в своих работах указал на то, что желание продлить жизнь есть часть естественного стремления человека к совершенству [4]. Поэтому Годвин подчеркивал важность самоконтроля психических процессов для увеличения продолжительности жизни, называя это психосоматической медициной и умственной гигиеной. Кондорсе, как и Годвин, был теоретиком социальных преобразований, но во главу угла он ставил не личность, а общество, что отразилось и на его воззрениях на проблему продления жизни. Он связывал возможность продления жизни с общественным прогрессом. В совершенном обществе наука познает законы материи, следствием которых является старение, сможет управлять ими, тем самым поддерживая человека в состоянии вечной молодости. До определенного времени активная городская жизнедеятельность устраивает человека, он привыкает к ней. Но когда случается какое-либо нарушение и здоровье становится под угрозу, люди начинают задумываться о своем образе жизни. Возникает необходимость перемены и переоценки жизнедеятельности. Яркий пример этому – академик А. А. Микулин, который восстановил с помощью своей методики организм и собственным примером убеждает бороться за активную долгую жизнь.

Подобные методики расписывают почасовым занятиями своим здоровьем, но невозможно следовать всем этим указаниям, т. к. долголетие – это не только забота о своем здоровье, но и множество других интересов. Поэтому каждый человек выбирает сам те методики, которые ему подходят. Приняв неизбежность роста мегаполисов и тот факт, что сегодня основная масса жителей сосредоточена в крупных городах, общество должно сформировать определенную стратегию, способную, сохранив основные преимущества жизни в городах, в максимальной степени уменьшить негативные последствия такой жизни. Нам представляется, что

преодолеть ряд неблагоприятных факторов можно в рамках новой структуры социальных отношений, смены основных ценностей. Общество должно понимать и принимать только те ценности, которые помогут обеспечить долгую жизнь.

Принято считать, что старение населения обусловлено причинами медицинского и экономического характера – увеличением средней продолжительности жизни человека, повышением ее качества и т. д. Однако, на наш взгляд, оно также есть отражение ценностных ориентиров, присущих тому или иному типу общества. Процесс демографического «старения» не характерен для целого ряда регионов, таких как страны Африки, Азии, Ближнего Востока и др., где сильны традиционные ценности и вся социальная жизнь регулируется определенными догмами. Высокий уровень рождаемости, определяющий демографическую «молодость» этих стран, обусловлен, главным образом, социокультурными установками, характерными для традиционного общества и религиозными убеждениями, сложившимися в сфере идеологического сознания.

Следует отметить, что в системе воспроизводства культуры традиционного общества, «третий возраст» обладает особым статусом хранителя и транслятора ценностей, определяя тем самым авторитет и престиж старости. Напротив, в регионах, где доминируют ценности индустриальной культуры, характерной чертой является низкий уровень рождаемости. На наш взгляд, это результат проявления социокультурной установки на самореализацию и достижение личностного успеха, с одной стороны, и желания полноценного обеспечения подрастающего поколения благоприятными условиями для этого, с другой стороны. Увеличение средней продолжительности жизни – также одна из существенных характеристик экономически развитых стран. В России сегодня также преобладают ценности индустриальной и начинают проявляться признаки постиндустриальной культуры, поэтому можно с уверенностью сказать, что проблема старения населения есть и будет одной из острейших. Ситуация осложняется «маргинальным», по выражению некоторых исследователей (И. С. Кон, Е. Р. Ярская и др.), положением российских пожилых людей, значительно отличающимся от образа благополучной старости, присущего западной культуре.

Параллельно с процессом старения населения происходит трансформация механизмов передачи социокультурного опыта. Мы вступаем в эпоху утверждения новой, «префигуративной», по выражению М. Мид, модели культуры, где люди старшего поколения, или «третьего возраста», постепенно утрачивают свою традиционную роль субъекта трансляции социокультурных ценностей и превращаются в ее объект. В результате рвутся традиционные связи, становится недоступным приобщение к новым ценностям культуры, и пожилые люди оказываются в условиях культурной изоляции.

В современном обществе понятие «старость» позиционируется как синоним неудачи, неуспеха, потери, отсталости, консерватизма. Другими словами, старость олицетворяет все то, что вступает в противоречие с актуальными ценностями индустриального и постиндустриального социума, такими, как личный успех, достижения, результат, материальное благосостояние, динамичность, мобильность и т. п. Мы стали свидетелями возникновения некоего антагонизма «молодость – старость», который в некоторой степени определяет облик современной культуры. Как писал знаменитый философ Х. Ортега-и-Гассет, «сегодня все от мала до велика, подались в молодые» [5], и это высказывание очень точно отражает возрастные приоритеты индустриальной культуры. «Третий возраст» как потенциальная возможность развития человечества в современной культуре не только негативизируется, а скорее игнорируется или даже отрицается, что совершенно не правильно.

Социокультурный феномен нынешнего поколения российских пожилых людей состоит еще и в том, что эпоху переломов и кризисов в духовной жизни общества они застали, будучи абсолютно сложившимися личностями, с устоявшейся системой жизненных ценностей, во многом противоречащих современному. В этой ситуации согласиться с несостоятельностью все еще актуальных для них «старых» ценностей было бы признанием бесполезности собственной прожитой жизни. Поэтому, сохраняя свои прежние ценностные ориентации в новых условиях, старшее поколение существует в рамках внутреннего ценностно-смыслового конфликта. Это важнейший субъективный фактор, определяющий степень социального взаимодействия и толерантности в обществе.

Совершенно иначе выглядит модель долголетия горцев. Важным фактором, способствующим долголетию на Кавказе, кроме

природных условий (горно-морского климата и ионизированного воздуха) является правильный режим дня с ритмичным чередованием труда и отдыха, усвоенный местным населением в течение всей жизни. Многие исследователи, используя специальные тесты среди сельских долгожителей Кавказа, установили, что долгожители склонны считать все, что происходит в их жизни, результатом своих собственных действий, а не каких-либо внешних сил. Люди такого типа встречаются чаще всего среди физически и психически здоровых стариков. Поэтому вполне возможно, что кандидатами в долгожители являются личности, берущие на себя ответственность за все, что с ними происходит в жизни, и чувствующие себя хозяевами своей судьбы. Секрет «кавказского долголетия» состоит, разумеется, не в особенностях горного воздуха, а в особенностях жизненного уклада горцев, социальной организации и культуры. Когда младшие поколения с утра до ночи возносят хвалу главам многочисленных семей, а тем более кланов, убеждают значимости их особ, окружают их всесторонним почтением и помощью, то старики пребывают в состоянии несокрушимой уверенности в значимости их персоны. Притом что на Кавказе живут разные народы, различающиеся по своему происхождению, языку, вероисповеданию, обычаям, в их традиционной культуре есть ряд общих черт. И важнейшей из них наряду с гостеприимством, значимостью и развитостью родственных и земляческих связей является почитание старших.

До установления русской администрации управление делами сельской общины у различных народов Кавказа осуществлялось советом старейшин, куда входили пользовавшиеся наибольшим уважением представители составлявших сельскую общину фамилий. Выбирались они на сельском сходе, в котором участвовали все взрослые мужчины селения. В их ведении находились вопросы повседневной жизни административного и частично судебного характера: распределение общественных земель, устройство дорог, определение срока начала полевых работ и размер штрафа за его нарушение, разбор мелких проступков и преступлений, не повлекших кровопролития, разрешение споров. Судопроизводство осуществлялось на основании норм обычного права, а у народов, исповедовавших ислам, еще и с учетом шариатских норм. Если же пролилась кровь, то сельская община была заинтересована в недопущении или прекращении кровной мести. И задача примирения

кровников также возлагалась на самых уважаемых представителей старшего поколения. Главным критерием при выборе старейшин, как отмечает А. Г. Булатова на примере рутульцев, населяющих высокогорную часть Южного Дагестана, была безупречная репутация [2, с. 210]. На это же указывает название совета старейшин у другого народа Дагестана – лакцев: «марц арамптал» (буквально – «честные мужчины»).

Исследователи быта осетин отмечают особый авторитет, которым пользовались почтенные старики, решавшие общественные вопросы на «ныхасе» – древнем органе осетинского сельского самоуправления. Непререкаемым авторитетом пользовались старики у вайнахских народов. Помимо того что в каждом селении были старейшины, решавшие спорные вопросы, определявшие вид наказания за проступки, существовал еще и общечеченский совет старейшин – «мехк кхел», куда входили наиболее уважаемые представители от девяти основных внутриэтнических подразделений чеченцев – тукхумов. Они собирались для коллективного решения важнейших вопросов, касавшихся всего народа.

Характерной чертой абхазского этикета, как указывает Я. С. Смирнова, было подчеркнутое уважение к старшим. При самых старших не лежали, не сидели, не вели разговоров на фривольные темы и вообще громко не говорили, не появлялись небрежно одетыми. Старшим оказывали уважение такими знаками внимания, как помощь при мытье рук и ног, при отходе ко сну и т. д. [6, с. 278]. Особое отношение к старшим, к старикам связано и с той ролью, которую они играют в семейном быту.

У различных народов Кавказа исследователями зафиксировано существование больших семей, в которых под одной крышей жили и вели совместное хозяйство три-четыре поколения кровных родственников – родители и взрослые дети со своими семьями, внуки. Руководство такой семейной общиной осуществлял самый старший мужчина. Он распределял обязанности между младшими братьями и сыновьями, следил за их надлежащим исполнением, распоряжался всеми доходами. В случае его смерти место руководителя семейной общины должен был занять следующий по старшинству мужчина. То же самое было и на женской половине дома. Там распределением женских работ и контролем за их выполнением занималась самая старшая из женщин, жена основателя первоначальной семейной ячейки.

Характер власти главы семейной общины варьировался в пределах от деспотического, когда его право распоряжаться всем имуществом семьи и результатами трудовой деятельности ее членов ничем не ограничивалось и его указания должны были беспрекословно выполняться всеми домочадцами, до демократических форм управления, когда авторитаризм главы семьи ограничивался семейным советом. При этом оба варианта могли существовать в рамках одного этноса. Так было, например, у осетин. Притом что у большинства из них управление большой семьей строилось на демократических основах, у одной из групп осетин-переселенцев Моздокского района – «цайта» – власть главы семейной общины носила деспотический характер [3, с. 142].

Большие семьи прекращают свое бытование у горцев Кавказа в основном к концу XIX – началу XX века, что связано с изменением экономических условий и появлением возможности самостоятельного существования и ведения хозяйства малыми семьями. Изменение форм семьи не повлекло перемен в отношении к старшим. Старики также сохраняли авторитет и влияние при решении важных вопросов как в кругу родственников, так и за его пределами, в рамках своей сельской общины. В селении любой человек почтенного возраста имел право сделать замечание подростку или юноше, который чем-то нарушал общественный порядок, принятые нормы поведения, мог дать более молодому мужчине какое-то поручение, и попробовал бы последний как-то огрызнуться, не выполнить просьбу. Это было бы позором для его семьи, родителей, ближайших родственников. Общественное осуждение и урон для чести рода были гарантированы. С особым отношением к старшим, почитанием стариков на Кавказе тесно связано долгожительство. Можно выделить факторы, способствующие формированию этого феномена:

- геронтократический характер традиционной этнической культуры (обычаев; таких социальных институтов, как совет старейшин и др.);

- сохранение за старыми людьми значимых социальных ролей в жизни семьи и сельской общины;

- психологический комфорт стариков как важный компонент герогиены, обусловленный, в частности, высокой мерой их включенности в социальные коммуникации внутри семьи и за ее пределами.

С этим тесно связана большая плотность семейно-родовых связей по сравнению с внесемейными социальными коммуникациями, существование в абхазской традиционной культуре навыков «антистрессового поведения» и др. [7, с. 248].

Значимость социальной роли старых людей обеспечивает им психологический комфорт, сохраняет за ними часть реальной власти, обуславливает лучшие бытовые условия, питание и уход. Сочетание всех этих факторов может само по себе воздействовать на увеличение продолжительности жизни. По мнению исследователей, непосредственная вовлеченность стариков, в том числе долгожителей, в систему неформальной коммуникации села, развитость их социальных связей и личностно-эмоциональный характер последних отличают образ жизни абхазских долгожителей от образа жизни пожилых людей в современном городе, для жителей которого более характерны деперсонализованные связи и ролевой тип отношений.

Выход на пенсию для горожан часто связан с ухудшением здоровья, уменьшением авторитета в семье, зависимостью от родственников и вынужденной бездеятельностью.

Активное участие абхазских долгожителей в делах своей семьи, их включенность в социальную сеть и после прекращения трудовой деятельности в общественном производстве является важным психологическим фактором героигиены. В абхазской культуре существует множество выработанных веками форм поведения, способствующих преодолению воздействия стрессогенных факторов. Большое значение имеет участие в ритуалах жизненного пути и вообще в значимых для человека событиях значительного числа людей – родных, соседей, знакомых. Подобные формы поведения существуют и у других народов Кавказа. Но в Абхазии обращают на себя внимание масштабы моральной и материальной поддержки, взаимовыручки родных и соседей в ситуациях жизненно важных изменений – свадеб или похорон. Народные обычаи включают «психотерапевтические» способы, установленные путем долговременного опыта, снятия или ослабления сверхсильных отрицательных эмоций. Традиция предписывает определенную дифференциацию форм поведения ближайших родственников покойного и других знавших его людей. Их сдержанное публичное поведение позволяет им как бы переложить часть эмоциональной тяжести на окружающих и со-

чувствующих им людей. В кавказской модели долголетия присутствуют многие факторы общей модельной системы. Быт горцев налажен таким образом, что все излишества отсутствуют, вместо этого есть доброжелательность и взаимопомощь, которая создает определенный психологический настрой, который служит источником здоровья, человек пребывает в гармонии с природой, он становится мыслителем.

Классический пример общества, где жители изумляют исследователей здоровьем, выносливостью и долголетием, является племя хунзов, проживающее в Счастливой долине в Гималаях на высоте 2000 м над уровнем моря, среди покрытых ледниками гор. Изоляция ее территории высокими горами почти полная, доступ к ней очень трудный. По расовым признакам ее жители такие же, как европейцы; легенда гласит, что они – потомки дезертиров из армии Александра Македонского. Хунзы имеют короля и совет старейшин. Но у них совсем нет, например, ни полиции, ни тюрем, они им не нужны, так как в этой стране не бывает преступлений и нарушений общественного порядка. Спокойное, безмятежное настроение, полное юмора и оптимизма, – характерная черта этих людей, следствие их прекрасного здоровья и хорошего самочувствия.

Хунзы необыкновенно гостеприимны и сердечны по отношению к приезжим из других стран. Стариков своих окружают большим уважением, там они пользуются непререкаемым авторитетом. Имея немного плодородной земли, хунзы вынуждены экономно питаться. Частое явление – периоды голода, когда единственной скудной пищей являются овощи. Жители этого края разводят только тех животных, которые приносят пользу, а убивают и едят их мясо только тогда, когда животное уже «не зарабатывает» на свое содержание. Маккаррисон, первым открывший и описавший Счастливую долину, подчеркивал, что потребление белков там находится на низшем уровне нормы, если вообще это можно назвать нормой. В книге «Хунзы – народ, который не знает болезней» Р. Бирхер подчеркивает следующие очень существенные достоинства модели питания в этой стране: прежде всего оно вегетарианское; большое количество сырых продуктов; в ежедневном рационе преобладают овощи и фрукты; продукты естественные, без всякой химизации и приготовленные с сохранением всех биологически ценных веществ; алкоголь и лакомства потреб-

ляют исключительно редко; очень умеренное потребление соли; продукты, выращенные только на своей отечественной почве; регулярные периоды голодания.

Похожие условия жизни и питания есть и в центрах здорового долголетия в долине Вилкабамба (Эквадор), среди долгожителей на Балканском полуострове (Вис-куп), в Дагестане (Аликишев), в Грузии (Джарбенадзе и Зурабашвили) и других районах, где очень редко встречаются долгожители, которые не обладали бы качеством непритязательности, умением довольствоваться малым и не были бы удовлетворены тем, что имели. Замечено, что живут долго совсем не те, кто пользуется благами изобилия и комфорта. Однако было бы неправильно заключить, что только тот, кто соблюдает умеренную диету и аскет в быту, может стать долгожителем. Не стоит соблюдать диету или заниматься физическими упражнениями, следить за здоровьем ради самого процесса, откаывая себе в радостях полноценной, активной жизни.

Но если спуститься на равнину, то и здесь много долгожителей, правда, не в таких объемах и не с таким продолжительным возрастом. Пример тому – крайние районы Севера. Народы Севера отличаются отменным здоровьем и нередко достигают столетнего рубежа благодаря своим особенностям. Одна из них – обычай закаливания с младенческого возраста: время от времени голенького ребенка на некоторое время кладут в выкопанную в снегу ямку. Вторая – взрослые якуты шапок как таковых не признают, ограничиваясь наушниками, а в пургу набрасывают на голову капюшоны. Всем видам передвижения якуты предпочитают бег, но также и присутствует привычка якута петь во время длительных поездок на оленьих упряжках, описывая все, что он видит в пути, происходит переключение сознания на восприятие природы для исключения его влияния на подсознательную саморегуляцию организма. Такое переключение происходит и у человека, когда он выражает свое восприятие природы в форме песни. Что особенно важно, человек поет, не напрягая голоса, практически на одной ноте. А с физиологической точки зрения, это не что иное, как продолжительный выдох, превышающий по длительности вдох. Именно на таком принципе построены все восточные дыхательные упражнения. Общее в стиле жизни с горцами у них – это нормированная жизнь, физический труд на всем ее протяже-

нии. А на северном воздухе также не особо хорошо дышится, как и в горах.

Все модели долголетия, так или иначе, основаны на здоровом образе жизни, который предусматривает совокупность внешних и внутренних условий жизнедеятельности человеческого организма, при которых все системы работают надежно, а также совокупность рациональных методов, способствующих укреплению здоровья, гармоничного развития личности, методов труда и отдыха.

Таким образом, в тех этнических моделях, где присутствует целостная система долголетия, жизнедеятельность отличается своей долготой и активностью, а если система нарушена или лишена некоторых составляющих, то, соответственно, и уровень жизни, и ее продолжительность становится низкой.

Список литературы

1. Амосов Н. М. Будущая кибернетика в будущей медицине // Прогресс биологической и медицинской кибернетики / под ред. А. И. Берга, С. Н. Брайнеса. – М.: Медицина, 1974. – С. 111–154.
2. Булатова А. Г. Рутульцы в XIX – начале XX в.: историко-этнографическое исследование. – М., 2003.
3. Калоев Б. А. Моздокские осетины / отв. ред. С. А. Арутюнов; Ин-т этнологии и антропологии им. Н. Н. Миклухо-Маклая РАН. – М., 1995.
4. Kovalenko S. A. Age-associated tissue bioenergetic decline and extensive mitochondrial DNA rearrangements // Успехи геронтологии. – 1999. – Т. 3. – С. 81–87.
5. Ортега-и-Гассет Х. Восстание масс // Избр. труды: пер. с исп. / сост., предисл. и общ. ред А. М. Руткевича. – М.: Весь мир, 1997. – С. 43–163.
6. Смирнова Я. С. Семейное и общественное положение старших возрастных групп // Абхазское долгожительство. – М., 1987.
7. Старовойтова Г. В. Этнопсихологические аспекты изучения долгожительства // Абхазское долгожительство. – М., 1987.

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

*Е. В. Щанина, к. соц. н., доцент,
ФГБОУ ВПО Пензенский Государственный университет.
Общественные науки. Социология. 2013. № 4(28)*

Аннотация. С переходом на пенсию образ жизни человека меняется, возникает необходимость содействия в решении проблемы организации свободного времени пожилых людей. В свою очередь, развитие активного образа жизни пожилых людей предполагает деятельное участие в этом процессе их самих. Цель работы – анализ основных направлений в организации свободного времени и досуга пожилых людей с учетом их потребностей. Особое место в рамках данного исследования уделялось изучению проблем и потребностей пожилых людей, позволившему сделать вывод о том, что определение старости должно быть функциональным, связанным с основными изменениями в социально-культурных ролях индивида. Результаты исследований подтвердили, что один из способов избежать социальной изоляции – повышение уровня включенности пожилого человека в общественную жизнь. Важным направлением гармонизации отношений пожилого человека и развития его социальных связей с обществом выступает досуговая активность вне зависимости от места проживания.

Ключевые слова: пожилые люди, старость, потребности пожилых людей, социальная активность, досуговая активность пожилых людей.

Сегодня российское общество вплотную подошло к такому периоду своего развития, когда увеличение доли пожилых людей в составе населения серьезно влияет на экономические, политические, социальные и духовно-нравственные изменения. В связи с этим становится необходимым использование трудового и общественного потенциала старшего поколения. В условиях модернизации реализация идеи построения «общества для людей всех возрастов» ставит в качестве важнейшей в российском социуме задачу формирования в общественном сознании положительного образа старости, уважения к пожилым людям, использование их потенциала в экономике и общественной жизни.

Пожилые граждане в современном российском обществе, обладающие всей полнотой прав, предусмотренных российским за-

конодательством для всего населения страны, в то же время находятся под защитой целого комплекса нормативных правовых актов, призванных обеспечить для них равенство возможностей во всех сферах жизнедеятельности, несмотря на происходящие в их жизни психофизиологические и социальные изменения.

С переходом на пенсию меняется образ жизни человека. Система ценностей смещается из активной сферы в пассивную, сужается круг общения и потребностей. Вместе с тем увеличивается объем свободного времени, требующий заполнения его полезной, содержательной деятельностью для продолжения полноценной жизни. Наличие большого объема свободного времени у пенсионеров способствует проявлению ранее не отмечавшихся способностей вследствие возможности погрузиться в себя, стремления быть нужным, полезным. Поэтому проблему организации свободного времени можно интерпретировать как поиск путей реализации интересов, запросов, желаний пожилых людей, их стремление получать от жизни удовлетворение. В этом плане в настоящее время становится весьма актуальным исследование повседневной жизни пожилых людей, находящихся на пенсии, с целью выявления их потребностей для разработки мероприятий по организации свободного времени и досуга. В качестве методологической основы исследования досуга пожилых людей целесообразно использовать концепцию образа жизни, отражающую внешнее повседневное поведение и интересы пожилых людей, количество и качество потребностей, личные отношения, эмоции и их субъективное выражение.

Г. Осадчая и А. Возьмитель определяют образ жизни как устойчивые формы социального бытия, совместной деятельности людей, типичные для исторически конкретных социальных отношений, формирующиеся в соответствии с генерализованными нормами и ценностями, отражающими эти отношения. Он возникает в результате реализации и последующей объективации тех или иных многообразных способов и (или) стилей жизни, появления модальной личности, воспроизводящей определенное отношение к миру, характерное для доминирующих моделей жизнедеятельности и консолидирующее основные сегменты социального пространства [2, с. 62].

По мнению Н. Беловой, образ жизни – это осознанное или стихийное построение жизни, во-первых, на основе мировоззренче-

ских ориентиров восприятия и реакции на окружающую среду (т. е. публичная жизнь) и, во-вторых, с учетом менталитета, традиций и обычаев (приватная, частная сфера повседневной жизни) [1, с. 295]. Используя данное определение, можно выделить в типологии образа жизни по социально-демографическим характеристикам образ жизни пожилых людей.

В систему образа жизни пожилого человека частично входит ведение домашнего хозяйства, использование средств жизнеобеспечения (устройство жилого пространства, обеспечение продуктами питания, одеждой, предметами повседневного обихода, энергообеспечение, санитарно-гигиеническая практика).

Другой важной составляющей образа жизни пожилого человека является рекреация – процессы восстановления жизненных сил (физических, интеллектуальных, эмоциональных), снятие психического напряжения, оздоровление, осуществляемые в различных формах отдыха, питания, активного или пассивного досуга, лечения, приема тонизирующих средств. Существенное место в рекреативных процессах занимает игровая досуговая практика, активная (физическая или интеллектуальная) и пассивная.

Кроме того, образ жизни пожилого человека включает такие процессы, как саморазвитие (физическое, интеллектуальное, эстетическое, творческое), общение и повседневные социальные отношения, формирование и развитие образов обыденного мировосприятия, воспитание внуков, формирование собственного образа, а также элементы религиозной и социальной обрядовой практики (свадьбы, похороны).

В образе жизни пожилых людей можно выделить такие параметры, как жизненный уклад (организационно-регулятивная составляющая), уровень жизни (характеризующийся объемом и качеством потребляемых благ), стиль жизни, под которым подразумевают индивидуально усваиваемый или избираемый личностью способ поведения, обладающий определенной автономностью и мерой свободы в выборе целей, содержания и форм социального поведения.

Социально-профессиональная принадлежность человека, его происхождение, воспитание, образование, вероисповедание, половозрастные критерии обычно оказывают заметное влияние на параметры его образа жизни – размеры материального достатка, сфе-

ру занятости, профиль социальных и интеллектуальных интересов, отношение к религии, формы предпочитаемого потребления.

Для анализа понятия образа жизни пожилых людей целесообразно исходить из того, что старость для одних заключается в отдыхе, отказе от всяких действий и стремлений в силу физической немощи, в пассивной неподвижности, содержанием которой является ожидание неизбежной смерти, а для других в старости характерны творческая активность, стремление подвести итоги жизни, приблизиться к смыслу своего существования, сохранить любовь к жизни и в то же время готовность переносить ее трудности.

На наш взгляд, образ жизни в какой-то степени зависит и от уровня материального и духовного прогресса общества. Он определяется той социальной системой, выражением которой является жизнедеятельность, активность индивидов, групп, общества, и представляет собой систему показателей, отражающих наиболее существенные сферы социального бытия.

Результаты исследования, проведенного в 2011 г. с целью выявления проблем и потребностей пожилых людей г. Пензы (по целевой выборке было опрошено 300 респондентов, по 75 в каждом районе города), показали, что образ жизни лиц старшего возраста характеризуется достаточно высокой включенностью в трудовую сферу (55 % респондентов). Трудовая активность пожилых людей, по их оценке, в большинстве случаев носит вынужденный характер, обусловлена низким размером пенсии и необходимостью иметь дополнительный источник дохода. Показатели других составляющих образа жизни – активной общественной и семейно-бытовой деятельности – составляют 30 %. Однако досуговая активность пожилых людей оказалась довольно низкой.

Одной из возможных причин такой невысокой активности является состояние здоровья пожилых людей [3, с. 90]. Так, например, результаты авторского исследования показали, что возможность трудовой занятости находится в прямой зависимости от состояния здоровья пожилых людей: среди тех, кто имеет хорошее здоровье, 88 % получают пенсию и постоянно работают, 12 % получают пенсию и не работают; при вполне удовлетворительном состоянии здоровья 72 % постоянно работают, 28 % не работают; среди тех, кто оценивает свое состояние здоровья как скорее плохое, 43 % постоянно работают, 57 % не работают; а среди тех, кто

оценивает свое состояние здоровья как плохое, 3 % работают, а 97 % не работают.

В кризисных социально-экономических ситуациях положение пожилых людей ухудшается, у них обостряются чувства зависимости, неустроенности ущербности, усиливаются как пассивность, так и агрессивность реакций.

Невостребованность пожилого человека входит в противоречие с его общественной сущностью.

Необходимо иметь в виду, что пожилые люди весьма неоднородны по критериям здоровья и трудоспособности, трудовой деятельности и ее мотивов, семейного положения и социальных связей, обеспеченности жильем и материального достатка, восприятия окружающего мира, адаптации к социальным условиям. Поэтому определение старости должно быть функциональным, связанным с основными изменениями в социально-культурных ролях индивида.

Пожилomu человеку приходится по-новому организовывать свое время. Раньше его жизнь во многом регламентировалась внешними обстоятельствами, в особенности работой. Когда человек остается наедине с собой, часто ему становится тяжело и непривычно. В этот период самочувствие пожилых людей в значительной мере определяется сложившейся в семье атмосферой (в условиях дома-интерната в качестве семьи выступает коллектив проживающих) – доброжелательной или равнодушной, а возможно, и враждебной.

Могут возникать конфликты. В вопросе о взаимоотношениях пожилых людей с детьми и внуками выявлены положительные моменты: 32 % респондентов отметили «мы всегда помогаем друг другу преодолевать возникающие трудности», 28 % – «я ощущаю себя нужным и полезным членом семьи», 18 % – «в нашей семье конфликтов нет». Но, несмотря на эти положительные моменты, все же велик процент конфликтов – 21 % (80 % – конфликты возникают из-за различия во взглядах на ту или иную ситуацию, 20 % – конфликты относительно материальной независимости). 5 % опрошенных чувствуют себя одинокими, забытыми, никому не нужными людьми. Итак, при всех положительных моментах взаимоотношения пенсионера с детьми и внуками складываются не совсем благополучно.

Особенно это характерно для пожилых людей, которые по тем или иным причинам не реализовали себя в родительстве, не сумели сформировать в отношениях со своими детьми атмосферу любви и взаимопонимания.

Некоторая часть пожилых людей предпочитает жить вместе со своими детьми и внуками, другая – отдельно. В проведенном нами исследовании было установлено:

- большинство респондентов живет в составе семьи: 61 % проживают с супругом (супругой), 15 % – с семьей детей, 17 % – один (одна), 7 % – с родственниками; 52 % одиноких пенсионеров проживают или с детьми, или с другими родственниками;

- большая часть опрошенных мужчин (81 %) проживает с супругой;

- почти в два раза меньше женщин живет в браке;

- совершенно одиноких женщин в четыре раза больше, чем мужчин.

Основными видами отдыха для пожилых людей остаются нормальный ночной сон, отдых после любой работы, разрядка в течение дня, развлечения, более длительный отдых в праздничные и выходные дни. Пенсионеры могут по-разному планировать свой день, но в любом случае домашние и внедомашние занятия должны перемежаться с отдыхом и развлечениями.

Результаты авторского исследования позволили сделать вывод о том, что среди пожилых людей можно выделить несколько групп:

- активные, творческие люди, которые долго не уходят на заслуженный отдых, а, расставшись с профессиональным трудом, продолжают участвовать в общественной жизни, воспитании молодежи, т. е. живут полноценной жизнью (5 % респондентов);

- люди, также отличающиеся хорошей социальной и психологической адаптированностью, но их энергия направлена главным образом на устройство собственной жизни, включая материальное благополучие, отдых, развлечения и самообразование, на что раньше времени не хватало (18 % респондентов);

- пожилые люди, преимущественно женщины, которые находят главное приложение сил в семье (38 % респондентов);

- люди, смыслом жизни которых стала забота об укреплении собственного здоровья. Она не только стимулирует достаточно разнообразные формы активности (занятия физкультурой, по-

сильный физический труд), но и дает определенное моральное удовлетворение (34 % респондентов);

– агрессивные, всем недовольные пожилые люди, обвиняющие в своих бедах всех, кроме самих себя, стремятся поучать окружающих, предъявляют им бесконечные претензии (2 % респондентов);

– одинокие, разочарованные в себе и в собственной жизни пожилые люди, которые, в отличие от предыдущей группы, винят во всем не других, а себя (3 % респондентов).

Немаловажна проблема одинокой старости, которая в настоящее время приобрела действительно массовый характер. В большинстве случаев именно на одиночество жалуются пожилые люди даже чаще, чем на болезнь или недостаточный уровень пенсионного обеспечения. Одинокие пожилые люди являются наиболее социально уязвимой группой с точки зрения угрозы мошеннических действий.

Один из способов избежать социальной изоляции – повышение уровня включенности пожилого человека в общественную жизнь. На наш взгляд, этому может способствовать участие в политической жизни на местном, региональном и национальном уровнях, добровольная (волонтерская) работа, охватывающая широкий спектр деятельности, организация досуговой деятельности.

В современном российском обществе осуществляются такие направления социальной поддержки пожилых людей, как предоставление ухода на дому, работа центров дневного пребывания, развитие добровольческого движения в сфере помощи людям старшего поколения, деятельность групп самопомощи и взаимопомощи, реализация обучающих программ для представителей третьего возраста, а также родственников пожилых людей со специфическими проблемами.

Следует, однако, учитывать, что готовность к изменениям у пожилых людей сильно снижается по ряду причин. Мешает скептицизм пожилых людей, формируемый в процессе жизненного опыта. Несмотря на желание поговорить, они, как правило, менее откровенны, им трудно отказаться от идеализированного представления о себе. В отношении болезней сказывается присущее пожилым людям неумение ощутить болезнь как следствие собственного поведения, за которое несет ответственность, прежде всего сам человек.

Вместо этого наблюдается стремление видеть в болезни только причины физического свойства и обращаться преимущественно к медикаментозному лечению. При этом нельзя не признать существование и объективных предпосылок трудностей социально-психологического характера, испытываемых пожилыми людьми. Важным направлением гармонизации отношений пожилого человека и развития его социальных связей с обществом выступает досуговая активность вне зависимости от места проживания.

В процессе организации досуга реализуются развивающая, просветительская, культуротворческая и рекреативно-оздоровительная функции социально-культурной деятельности [4, с. 62]. Важное место в структуре досуга занимает общение с другими людьми (проведение досуга в кругу семьи, дружеские встречи в домашних условиях, на природе, в местах массового отдыха).

Правильно организованный досуг значительно улучшает психическое состояние пожилого человека: поднимает настроение, успокаивает, пробуждает оптимизм, дает ощущение удовлетворенности жизнью.

Как показали результаты авторского исследования, в настоящее время в г. Пензе практически в каждом учреждении социальной защиты и клубном формировании пожилым людям предлагается целый комплекс культурной деятельности (включающий порядка 30 видов досуговой деятельности), которой пожилой человек может посвятить свое свободное время. Среди них: встречи и общение (за чашкой кофе или чая); посещение библиотечных мероприятий и участие в них; различные виды игровых занятий (шашки, шахматы, карты, другие настольные игры); дискуссии по обсуждению какой-либо конкретной темы, возможно, с участием представителей администрации города и области; образовательная деятельность (например, обучение компьютерной грамотности); занятия физкультурой (дыхательная гимнастика, аэробика); занятия пением, хоровые классы; работа в мастерских (рисование, лепка, резьба по дереву, роспись по глине, шитье и вышивание); работа «музея старых вещей», наполненного предметами, связанными с прошлым, или «театра воспоминаний»; концертная и выставочная деятельность (культурные программы с участием приглашенных артистов, выставки, фестивали, концерты, конкурсы, вернисажи). Развитие активного образа жизни пожилых людей

предполагает деятельное участие в этом процессе их самих. Лица старшего возраста могут заниматься посильной трудовой деятельностью, физической культурой, участвовать в общественной и культурной жизни общества. Для этого необходимо не только создавать оптимальные условия, но и способствовать преодолению барьера возраста – как можно более активно включать пожилых людей в пространство социальной жизни, помогать приспособиться к новым жизненным обстоятельствам, открывать доступ к общественным ценностям в области образования, культуры, духовной жизни и отдыха.

Список литературы

1. Белова Н. И. Образ жизни // Тезаурус социологии: тематический словарь-справочник / под ред. Ж. Т. Тощенко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013. – 487 с.

2. Возьмитель А. А. Образ жизни: теоретико-методологические основы анализа / А. А. Возьмитель, Г. И. Осадчая // Социологические исследования. – 2009. – № 8. – С. 58–64.

3. Щанина Е. В. Основные факторы трудовой активности пожилых людей // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2013. – № 1(25). – С. 88–96.

4. Щанина Е. В. Факторы социальной активности старшего поколения // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2009. – № 2(10). – С. 57–67.

ОБРАЗОВАНИЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Н. А. Нагорнова, к. психол. н.,

Поволжская государственная социально-гуманитарная академия.

Казанский педагогический журнал. 2013. № 3(98)

Аннотация. В статье представлено обоснование формирования системы образования взрослых как отдельной отрасли педагогики. Выявлены и рассмотрены сущность, содержание, принципы и особенности функционирования системы образования пожилых, структурные и функциональные компоненты.

Ключевые слова: педагогическая система, структурные и функциональные компоненты, образование взрослых, обучение пожилых.

Термин «образование взрослых» описывается в «Российской педагогической энциклопедии» как направление в образовании, обеспечивающее удовлетворение образовательных потребностей лиц, занятых самостоятельной профессиональной деятельностью [14].

В 1965–1972 годах под руководством Б. Г. Ананьева и Е. И. Степановой в секторе психологии НИИ ООВ АПН СССР проводились исследования психофизиологических функций взрослых, и был сделан вывод о возможности сохранения высокого уровня психологической активности.

Выделяющаяся среди множества других книга Ю. Н. Кулюткина и Г. С. Сухобской «Индивидуальные различия в мыслительной деятельности взрослых учащихся» [7] конкретизировала основные психолого-педагогические условия наиболее эффективного использования различных источников знаний в целях самообразования. С 1976 года изучаются психологические особенности познавательной деятельности взрослых. Результаты представлены в книге «Теоретические основы непрерывного образования» [16].

В сборниках научных трудов, статьях и обобщающей монографии Ю. Н. Кулюткина и Г. С. Сухобской «Исследование познавательной деятельности учащихся вечерней школы» [5] анализируются потребности взрослых людей в образовании, в различных источниках информации и областях знаний, индивидуально-типологические особенности взрослых, которые проявляются в информационно-поисковой деятельности.

В работах «Возрастные изменения памяти взрослых» (Я. И. Петров, Ю. Н. Кулюткин) [4] и «Структура интеллекта взрослых» (под ред. Е. И. Степановой, Я. И. Петрова) [15] отражены результаты исследования развития познавательных функций взрослых людей, выявлено, что спады в развитии интеллектуальных функций наступают в относительно поздние сроки, они очень индивидуальны и зависят от конкретных социально-исторических условий жизни человека, что предвосхищает более внимательное рассмотрение этих самых спадов и желание понять разницу между преодолимыми и непреодолимыми препятствиями к обучению.

В 80-е годы XX века выходят книги «Моделирование педагогических ситуаций» под редакцией Ю. Н. Кулюткина, Г. С. Сухобской [11], «Психолого-педагогические знания в профессиональной деятельности учителя», «Психология взрослых» Ю. Н.

Кулюткина, в которых рассматривается сущность профессионально-педагогического мышления взрослого человека и его развитие. Именно они и знаменуют переход из сферы общего образования взрослых в сферу профессиональной педагогики. Результаты исследований освещаются в сборнике научных трудов «Возрастные особенности психических функций взрослых в период зрелости» под ред. Я. И. Петрова, Л. Н. Фоменко [5], в монографии «Психологические и нейропсихологические основы обучения взрослых» под ред. А. И. Канатова, В. Д. Еремеевой [13].

В настоящее время наряду с образованием взрослых существует и образование пожилых людей. Причины его возникновения: увеличение средней продолжительности жизни, социальная изоляция, разобщенность поколений, невозможность сохранить прежние отношения, смена статуса пожилых людей в обществе (темпы научно-технического прогресса обесценивают опыт прошлых поколений перед последующими, повышающаяся грамотность населения снижает значимость традиций, происходит трансформация структуры современной семьи, которая разрывает межпоколенные связи).

Единой периодизации позднего возраста в настоящее время нет, т. к. отсутствует общепринятая классификация периодов роста, созревания и инволюционных процессов.

В современном мире трансформируется социально-психологический портрет пожилого человека, что является вызовом нового теоретического осмысления образовательной действительности и практических разработок. Отмечено, что пожилой человек продолжает работать над собой, над собственной идентичностью, активизируя при этом все выявленные у себя творческие ресурсы. В. Е. Кадочкина утверждает: «У обучающихся возникает новое самосознание. ...Человек вступает не в период доживания, а в пенсионный возраст развития» [6].

Ярким примером непрерывности процесса самоидентификации является концепция недизъюнктивности психического развития А. В. Брушлинского. Он рассматривал его как системную дифференциацию, при этом «каждая из его стадий, еще не будучи полностью законченной, непрерывно связана... со всеми остальными, в том числе с только еще возникающими стадиями» [3, с. 173].

Согласно его концепции континуальности, «на всех стадиях мышления (даже в случае ошибок) последнее закономерно фор-

мируется как непрерывный психический процесс именно в силу непрерывности познавательного взаимодействия человека с миром» [2, с. 33]. Н. В. Кузьмина сформировала понятие педагогической системы, которая включает в себя пять структурных элементов и пять функциональных.

Рассмотрим кратко те и другие применительно к обучению молодых, взрослых и пожилых людей. Структурные компоненты: цели, содержание образования (учебная информация), средства педагогической коммуникации, учащиеся и педагоги.

«Структурные компоненты – это основные базовые характеристики педагогических систем, совокупность которых, собственно, образует эти системы» [8, с. 11].

1. Цели обучения для молодых людей: так называемый «социальный заказ», внеличностная формула, гуманитарные цели (реализация потребности личности в интеллектуальном, культурном и нравственном развитии, создание условий для профессионального роста и совершенствования) [9]; цель как высший синтез личностной позиции и профессиональных знаний и умений [1]. Цели обучения для взрослых: социально-образовательная помощь личности в определении его участия во всех сферах жизни общества, в выработке социального иммунитета, адекватности в экстремальных условиях, усиление своего соответствия требованиям рынка к профессиональной квалификации, функциональной и технологической грамотности, компетентности и общей культуры. Цели обучения пожилых – активизация духовных потребностей, личностного развития, обретение смыслообразующих мотивов жизни.

2. Содержание образования. Для молодых людей – это проектируемая регламентированная безальтернативная система дисциплин, препятствующая свободному развитию личности профессионала. Содержание образования для взрослых людей: практико-ориентированный характер учебного процесса, компенсаторное восполнение базового образования. Содержание образования для пожилых людей: социализация, занятия, интересы, обучение современным коммуникативным навыкам.

3. Средства педагогической коммуникации для молодых людей: традиционные (лекции, семинары, лабораторные работы) и новейшие современные (вебинары) с контролем и промежуточной аттестацией. Средства педагогической коммуникации для взрослых – программы самообразования с новейшими методиками, по-

зволяющими учиться без отрыва от трудовой деятельности. Средства педагогической коммуникации для пожилых людей: субъект-субъектное взаимодействие участников образовательного пространства. В эпицентре геронтообразования – пожилой человек, поддерживающий педагог – рядом, оба они – равноправные творцы образовательного пространства.

4. Учащиеся молодые – темпераментны, мобильны, зачастую излишне амбициозны или наоборот инертны, неприспособлены к комфорту, энергичны. Учащиеся взрослые – с внутренним побуждением к обучению, самостоятельны, открыты к нововведениям, мобильны. Учебный процесс неформален, добровольно. Учащиеся пожилые – ведомы, неавтономны в мышлении, часто отрицательно настроены к нововведениям, избирательны в сотрудничестве, ранимы, с ограниченными физическими возможностями.

5. Педагоги молодых учащихся чаще придерживаются авторитарного (от жёсткого до мягкого, благожелательного стиля преподавания, сосредотачивая в своих руках всю полноту власти и ответственности за студентов). Сами студенты в своих пожеланиях, связанных с регуляцией учебной деятельности, называют «категорическую необходимость строгого контроля, повышение требовательности и опеки» [1, с. 177]. Педагоги взрослых учащихся более демократичны, часть полномочий из сферы деятельности преподавателя передают студентам. Педагоги пожилых учащихся выступают в роли консультанта, координатора учебной деятельности, либеральны, с высокой культурой общения, способностью к эмпатии и помощи.

Функциональные компоненты – это устойчивые базовые связи структурных компонентов, возникающие в процессе деятельности педагогов, учащихся, организаторов и обуславливающие тем самым развитие педагогической. Пять основных: гностический, проектировочный, конструктивный, коммуникативный и организаторский [8, с. 16].

Гностический компонент – специфическая чувствительность педагога к способам изучения учащихся с целью формирования трудового, нравственного, интеллектуального фонда личности. Данный компонент очень важен при обучении молодых, менее важен при обучении взрослых и минимально актуален при обучении пожилых учащихся.

Проектировочный компонент – конструирование педагогического маршрута, при увеличении возраста обучающихся менее актуален.

Конструктивный компонент – чувствительность к построению предстоящего занятия во времени и пространстве. Наименее важен при обучении взрослых (их высокая мотивация самоорганизуется процесс) и наиболее важен – при уязвимом обучении пожилых (выбор формы, средств).

Коммуникативный компонент – чувствительность педагога к способам установления с учащимися педагогически целесообразных взаимоотношений на основе завоевания у них авторитета и доверия. Обеспечиваются способностью к внушению, отождествлять себя с учащимися, интуицией, антиципацией (предвосхищением искомого педагогического результата) [10]. Минимально требуется при обучении взрослых, важен при обучении пожилых и необходим при обучении молодых учащихся.

Организаторский компонент – особая чувствительность педагога к продуктивным-непродуктивным способам организации взаимодействия учащихся с объектами деятельности и познания в учебное и внеучебное время. Актуален при обучении молодых, менее важен при обучении пожилых и минимален при обучении взрослых учащихся [12].

Все структурные и функциональные компоненты при обучении молодых, взрослых и пожилых учащихся присутствуют, и они различны. Обучение пожилых составляет педагогическую систему, и она в совокупности совершенно отличается от педагогической системы обучения молодых и взрослых учащихся. «Педагогическую систему можно определить как множество взаимосвязанных структурных и функциональных компонентов, подчиненных целям воспитания, образования и обучения подрастающего поколения и взрослых людей» [8, с. 11].

Для эффективного обучения в пожилом возрасте необходимо формирование осознанной позиции пожилого студента в образовательном процессе, понимание важности роли группы в процессе учебы как ресурса. Не все преподаватели готовы работать с пожилыми людьми. О. В. Краснова отмечает: «Негативным стереотипам подвержены многие специалисты, профессионально работающие с пожилыми людьми: врачи и медсестры, социальные работники и педагоги, геронтологи, психологи и психиатры. За-

частую они просто не осознают того, что их неприязнь к своим клиентам есть проявление их собственного страха перед надвигающейся старостью и связанными с ней проблемами» [17]. Психология обучения пожилых людей не отделена от общей, социальной, возрастной и педагогической психологии. В основе решения её специфических проблем – общие закономерности построения учебной деятельности личности.

Список литературы

1. Акопов Г. В. Социальная психология студента как субъекта образовательного процесса / Г. В. Акопов, А. В. Горбачева. – М.: Машиностроение-1, 2003. – 280 с.
2. Брушлинский А. В. Мышление как процесс и проблема деятельности // Вопросы психологии. – 1982. – № 2. – С. 28–41.
3. Брушлинский А. В. Субъект деятельности и обратная связь // Системные аспекты психической деятельности. – М.: Эдиториал УРСС, 1999. – С. 153–176.
4. Возрастные изменения памяти взрослых людей. НИИ ООБ АПН СССР / ред. Я. И. Петров, Ю. Н. Кулюткин. – Л., 1977. – 97 с.
5. Возрастные особенности психических функций взрослых в период зрелости (41–46 лет) / под ред. Я. И. Петрова и Л. Н. Фоменко. – Л., 1984. – 88 с.
6. «Госуниверситет» СамГУ. – URL: http://www.universite.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=903&Itemid=75
7. Кузьмина Н. В. Понятие «педагогической системы» и критерии её оценки. – М.: Народное образование, 2002. – 208 с.
8. Кулюткин Ю. Н. Индивидуальные различия в мыслительной деятельности взрослых учащихся. – М.: Педагогика, 1971. – 111 с.
9. Лисовский В. Т. Идеология обновления в обучении и воспитании будущих специалистов. Социология образования // Тезисы докладов Всесоюзной научно-методологической конференции. – Л., 1990. – Т. 2. – С. 4–6.
10. Митина Л. М. Учитель как личность и профессионал (психологические проблемы). – М.: Дело, 1994. – 216 с.
11. Моделирование педагогических ситуаций / под ред. Ю. Н. Кулюткина, Г. С. Сухобской. – М.: Педагогика, 1981. – 296 с.
12. Педагогическая психология [Электронный ресурс]. URL: http://www.ido.rudn.ru/psychology/pedagogical_psychology/index.html
13. Психологические и нейропсихологические основы обучения взрослых / под ред. А. И. Канатова, В. Д. Еремеевой. – СПб: ИОВ РАО, 2000. – 112 с.

14. Образование взрослых // Российская педагогическая энциклопедия. – URL: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/russpenc/index.php.

15. Структура интеллекта взрослых / под ред. Е. И. Степановой, Я. И. Петрова. – Л., 1979. – 61 с.

16. Теоретические основы непрерывного образования / под ред. В. Г. Онушкина. – М.: Педагогика, 1987. – 208 с.16

17. Краснова О. В. Порождение заблуждений: пожилые люди и старость // Отечественные записки. Журнал для медленного чтения. – 2005. – № 3. – URL: <http://www.strana-oz.ru/2005/3/porozhdenie-zabluzhdeniy-pozhilye-lyudi-i-starost>.

Учебное издание

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА**

Хрестоматия для студентов

Составители

Ахрямкина Тамара Александровна,

Вельш Виктория Валерьевна

Самарский филиал ГАОУ ВО города Москвы
«Московский городской педагогический университет»,
443081, г. Самара, ул. Стара-Загора, 76.

Формат 60x90¹/₁₆.

Гарнитура Times New Roman. Усл. печ. л. 12,25.