

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА  
**Кафедра общей и клинической психологии**

**ОСОБЕННОСТИ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ С  
РАЗНЫМ УРОВЕНЕМ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ**

Выпускная квалификационная работа  
студентки очно-заочной формы обучения  
направления подготовки 37.03.01 Психология  
5 курса, группы 02061381  
**Одинцовой Александры Андреевны**

Научный руководитель:  
к.психол.наук,  
Доцент кафедры общей и  
клинической психологии,  
Гут Ю.Н.

БЕЛГОРОД - 2018

## Введение

**Актуальность исследования.** Временная перспектива отражает временной аспект жизни человека и имеющий многомерную структуру, включающую определенное содержание и ряд динамических параметров: протяженность, направленность, согласованность, эмоциональный фон и другие. Временная перспектива представляет собой в разной мере осознанные надежды, планы, проекты, стремления, опасения, притязаний, связанные с более или менее отдаленным будущим. Обращенность в будущее позволяет человеку правильно понять ценности настоящего, сохранить истинное значимое из прошлого ради будущего, представлять будущее как реализованную цель единичного действия или целого комплекса действий. Настоящий момент – важнейшая точка в планировании будущего. И именно поэтому нужно научиться получать удовольствие от сегодняшнего дня для счастливого пребывания в настоящем, чтобы иметь четкое представление о позитивном будущем.

Психологическое время личности является связующим звеном между всеми структурами реальности, пронизывает все сферы жизнедеятельности человека, поскольку и внешние (природные, социальные, экономические и др.), и внутренние (психические) процессы происходят и разворачиваются во времени.

Особенно актуально понимание особенностей временной перспективы в период старения человека. В этот период в осознании временной перспективы происходит сильный сдвиг: удлиняется прошлое и сокращается настоящее. Будущее воспринимается кратко или совсем отсутствует. Чем дальше располагается событие во временной перспективе, тем ярче оно окрашено эмоционально. Прошлое как бы присутствует в настоящем. Бег времени замедляется, поэтому происходит гипертрофированность, «растягивание» событий. Как правило, жизнь старика небогата событиями, однако они заполняют собой все его индивидуальное пространство и время. Событие,

которое воспринимается молодым как незначительный эпизод для пожилого становится делом целого дня.

В психологии интерес к проблемам, связанным с временными аспектами человеческого существования, рос на протяжении всего XX века, но особенно стремительно – в последние десятилетия. Различные аспекты проблемы «человек и время» стали предметом исследований как отечественных, так и зарубежных авторов, принадлежащих к различным научным школам и направлениям (К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина, Е.И. Головаха, В.И. Ковалев, А.А. Кроник, Н.Ф. Наумова, А.В. Петровский, А. Сырцова, А. Адлер, Ф. Зимбардо, К. Левин; Ж. Нюттен и др.). Один из этих аспектов – отношение к будущему, временная перспектива будущего.

Исследователи указывают, что временная ориентация индивида может иметь сильное влияние на его мысли и поведение (Ф.Зимбардо, К. Левин, Ж.Нюттен и др.). Считается, что временная перспектива имеет когнитивный, эмоциональный и социальный компоненты. На формирование временной перспективы влияет множество факторов, некоторые из которых связаны с процессом социализации (культурные ценности и преобладающая религиозная ориентация, вид и широта образования, социально-экономический статус и семейные модели), другие с личностными особенностями, например, с уровнем жизнестойкости.

Жизнестойкие пожилые люди принимают тревогу будущего, но активно действуют ей вопреки для реализации собственных смыслов и ценностей.

Несмотря на важность конструкта временной перспективы личности и факторов, влияющих на ее формирование, исследований в этой области проводится немного. В науке не существует теоретического единства, а также, основные методы, используемые для оценки временной перспективы, либо сложны в использовании, либо имеют низкие показатели надежности, либо недостаточно формализованы.

Указанные противоречия обусловили **проблему исследования**: каковы особенности временной перспективы пожилых людей с разным уровнем жизнестойкости?

**Цель нашего исследования**: выявить особенности временной перспективы пожилых людей с разным уровнем жизнестойкости.

**Объектом исследования** является временная перспектива пожилых людей.

**Предмет исследования**: взаимосвязь временной перспективы и жизнестойкости людей пожилого возраста.

**Гипотеза**: существует взаимосвязь между оценкой временной перспективы и уровнем жизнестойкости, а именно: у пожилых людей с низким и ниже среднего уровнями жизнестойкости наблюдается общее пессимистическое, негативное отношение к прошлому, беспомощное и безнадежное отношение к будущему. А пожилым людям с высокими показателями жизнестойкости характерны положительное восприятие настоящего и более позитивный образ будущего.

#### **Задачи:**

1. Проанализировать теоретические подходы к понятию временной перспективы, жизнестойкости и психологическим особенностям пожилого возраста в отечественной и зарубежной психологии;
2. Изучить степень разработанности особенностей временной перспективы пожилых людей с разным уровнем жизнестойкости;
3. Разработать рекомендации по формированию позитивного отношения пожилых людей к жизни.

**Теоретической основой** исследования явились работы известных отечественных и зарубежных психологов по проблеме временной перспективы (Ф. Зимбардо, Дж. Бойд, Ж. Нюттен, М. Селигман, К.А. Абульханова-Славская, А.К. Болотова, Е.И. Головаха, А.А. Кроник и другие), жизнестойкости (Д.А. Леонтьев, А.А. Климов, М.А. Одинцова, В.Д. Шадриков,

Т.В. Наливайко, Л.Н. Молчанова, А.И. Редькин, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, Е.И. Рассказова, С.А. Калашникова, О.В. Хухлаева и другие).

В процессе исследования были использованы следующие **методы**:

- организационный-сравнительный;
- методы сбора эмпирических данных – тестирование, опросный метод, беседа;
- методы обработки данных – количественный и качественный анализ данных;
- интерпретационные-структурный метод;
- обработки данных – количественный и качественный анализ данных: критерий Н-Круска-Уоллиса, коэффициент корреляции r-Спирмена.

**Диагностические методики:**

- 1) Тест по изучению временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI) (в адаптации А. Сырцовой).
- 2) Проективная методика С.М. Меджидовой «Я в прошлом, настоящем, будущем».
- 3) Методика «Метод мотивационной индукции» Ж. Нюттена.
- 4) Тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева).

**База исследования:** исследование проводилось с людьми пожилого возраста (возрастные границы выборки от 56 до 67 лет) в индивидуальной форме на базе ГБУСОССЗН «Новооскольский дом-интернат для престарелых и инвалидов». Всего в исследовании участвовало 60 человек.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав (теоретической и эмпирической), заключения, списка 99 использованных источников и приложений. Выпускная квалификационная работа содержит 68 страниц машинописного текста, 8 рисунков и 1 таблицу и приложения.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

## 1.1. Анализ проблемы временной перспективы в отечественной и зарубежной психологии

Понятие «временная перспектива» впервые предложил К. Левин. Введенная новая категория шла дополнением к понятию «жизненного пространства», представляющую единицу человеческой личности. Изначально К. Левин понятием «временной перспективой» пытался подчеркнуть тот факт, что «психологическое поле», которое существовало на тот момент, включало в себя представления о прошлом и будущем [20]. Таким образом, когда индивид воспринимает, переживает свое теперешнее положение, то это переживание переплетается с ожиданием и тесно взаимодействует с ним; желанием, а также согласно его представлениям о прошлом и будущем. Данный термин впервые ввел в научный оборот Л. Франк. Он пытался охарактеризовать взаимосвязь и взаимозависимость нескольких составляющих в поведении человека: прошлого, настоящего и будущего [86].

К. Левин был тем, кто первым среди психологов заявил о создании пространственно – временной модели. Именно в ней сознание и поведение человека рассматривалось с точки зрения «долговременной перспективы и разносторонних характеристик индивидуального жизненного пространства» [20, с. 58]. Согласно его убеждениям, во времени различаются несколько зон: настоящее, ближайшее и отдаленное прошлое и будущее, а в пространстве несколько уровней: уровни реального и того, что основано на фантазии (ирреального). На развитие различных измерений психологического поля в онтогенезе, Левин полагал, что жизненное пространство новорожденного не имеет временных измерений; с раннего детства происходит разделение на составляющие прошлого и будущего. Но вместе с тем, уровни реального и ирреального практически неотделимы друг от друга. Далее должно идти

разделение на психологическом уровне прошлого и будущего. После этого разделение различных зон (ближайших и отдаленных) возможно лишь в фантазии событий прошлого и будущего.

Примерно тогда же П. Фресс вводит термин «временной кругозор». Он рассматривает его как «интегративную характеристику развития временных представлений личности, формирующихся в процессе социальной деятельности» [87, с. 56]. Согласно данной точке зрения, это понятие «временной кругозор» – показатель действия личностью временных отношений.

Ж. Ньюттен разграничил «временную перспективу, временную ориентацию и временной аттитюд или отношение ко времени» [65, с. 124].

Автор считал, что временная перспектива – определенные события с некоторыми интервалами, которые представлены в сознании человека в определенный момент времени. Автор обратил внимание на перспективу будущего, составляя планы, задачи, намерения личности, которые представляют ее потребностно-мотивационную сферу. Ближайшая временная перспектива рассматривается как конитивно-мотивационное понятие. При сравнении временной перспективы и пространственной, выясняется, что первая репрезентирована только «ментально», «когнитивно». Создание разделенного будущего может быть, возможно, только при участии умственных психических строений, что само становление временной перспективы может быть осуществимо через умственное преобразование потребностей в планы, намерения и задачи субъекта, через становление у субъекта ряда строений «средство-цель». Ж. Ньюттен допускал возможность что «события со своими временными знаками находятся во временной перспективе подобно тому, как объекты, существующие в пространстве, находятся в пространственной перспективе: присутствие во внутреннем плане этих разноудаленных объектов и создает временную перспективу» [65, с. 187]. Ученый предполагал, что временная перспектива может являться и функцией, которые составят ее глубину, строение, реальность, содержательные характеристики и т. п.

Согласно В. Ленсу имелось несколько граней временной перспективы будущей жизни – когнитивный, связанный с предвидением будущих событий и планированием деятельности, и аффективный, отражающий эмоциональную установку относительно своего будущего [64].

А. К.А. Абульханова-Славская различает «психологическую, личностную и жизненные перспективы как три различных явления» [1, с. 69].

Психологическая перспектива представляется в виде сознательной способности индивида осмысленно предвидеть, проектировать будущее и мысленно представлять себя в нем. Личностная перспектива – это готовность будущего в настоящем, установка реальной личностной возможности реализации намеченных планов. Жизненная перспектива – единение обстоятельств и условий жизни. При других обстоятельствах именно они создают личности вероятность для оптимального жизненного продвижения. Данная перспектива может создаваться преимущественно во взаимосвязи с прошлой жизнью и находит выражение в жизненной позиции личности.

Некоторые авторы, в том числе и С.Л. Рубинштейн, рассматривают жизненную перспективу с позиции планирования будущего. Сам С.Л. Рубинштейн подчеркивает, что «жизненный план является отражением прошлого, настоящего и будущего в жизнедеятельности личности, в их диалектическом единстве и преемственности» [70, с. 133].

И.С. Кон считает, что «жизненный план возникает, с одной стороны в результате обобщения целей, которые ставит перед собой личность, как следствие построения пирамиды ее мотивов, с другой стороны, когда предметом размышлений становится не только конечный результат, но и способы его достижения, путь, которым человек намерен следовать, и те объективные и субъективные ресурсы, которые ему для этого понадобятся» [36, с.68]. То есть, по мнению И.С. Кона, «идет процесс конкретизации и дифференциации целей и мотивов» [36, с.73]

Интересна попытка определения специфики временной структуры сознания личности посредством понятия «временная транспектива», которая



нашла отражение во взаимосвязи фундаментальных и многообещающих моментов индивидуального бытия, особенности «сквозного видения» из настоящего в прошлое и будущее. Особый интерес может представлять процесс раскручивания, осуществление временной перспективы личности в форме жизненной стратегии субъекта. Проанализировав временную перспективу личности, можно выделить ее стратегическую точку зрения – построение глобальных жизненных планов, масштабность которых носит индивидуальный характер и связана с мотивационной направленностью личности; и операциональную точку зрения – происхождение и планирование субъектом собственной деятельности, ее результатов и последствий в конкретной жизненной ситуации. Конкретными и ситуационными основополагающими временной перспективы личности являются: цели и намерения. Наиболее часто намерение определяется с точки зрения сознательного стремления завершения конкретного действия по намеченной ранее программе, которая направлена конкретно на достижение запланированного результата, то есть являет собой особое работоспособное образование психической деятельности в результате основной цели и имеющее выбор различных средств в достижении поставленной цели. Намерение имеет собственную внутреннюю динамику и имеющий важный параметр – устойчивость к отклоняющим факторам. Намерение – мультипликация мотивации и умственных сторон, которые обуславливают определенную линию поведения в конкретной ситуации: с одной стороны, намерение побуждает потребности и ориентированное, с другой, намерение связано с определенным звеном деятельности, а также содержит в себе некоторые оценочные части. В намерении тесно переплетаются мотивационная притягательность цели и прогноз реализации программы действия, что может привести к конкретному целевому выбору.

Устойчивость намерения неразрывно связана с личностными диспозициями различных уровней (например, ригидность, особенность каузальной атрибуции).

По Арестовой О.Н., что измененный маршрут исследований определенной этимологии нужно напрямую связывать с анализом процессов перспективного происхождения [5]. Временная перспектива личности – определенная последовательность целей, которые имеют разную степень жизненной значимости. Высокий результат намерений, с одной стороны, может говорить о их структурирующей роли в поведении субъекта, с другой стороны – о переходе от эмоциональной и ситуационной составляющей к более опосредованной ее форме. Мотивация является напрямую связана с самооценкой и самоутверждением. Таким образом, эмоции за результат поведения будет преобладать над рефлексивным детерминантным поведением. Как результат: деформация намерения разнообразными эмоциями и утратой временной перспективой структурного и направляющего воздействия на личность.

Построение и ситуационная коррекция временной перспективы может являться лишь составной частью общей стратегии в поведении человека [15].

Динамика в реализуемости намерений субъекта, может говорить в пользу ее структурирующей функции в поведении. Реализация намерения проявляется в зависимости от содержания мотивации субъекта. Подобная мотивация может быть средством взаимодействия разных единств целеполагания – умственной, непосредственной и эмоциональной. Мотив, ориентированный на самооценку и защиту своего «Я», будет способствовать преобладанию непосредственных и эмоциональных единств коррекции намерений, которые имеют влияние на глубину временной перспективы и в выражении деформации намерений, которая играет особое значение при провале.

Мотивационные тенденции, которые никаким образом не связаны с самоутверждением, в значительном мере способствуют от непосредственного и эмоционального единства поведения к опосредствованной, что проявляется более глубинной временной перспективой.

Настоящее должно переживаться человеком, как понимание его деяний и внутреннего стремления к подобным деяниям. Будущее должно казаться открытым. Прошлые мы должны оставить позади не задумываясь, как нечто незначительное и несущественное, но тем не менее являющееся для нас прошлой реальностью с определенными особенностями: доступностью, ценностью и изменчивостью.

Согласно И.В. Дубровиной, временная перспектива делится на следующие категории:

- ближайшее будущее;
- актуальный период;
- близкое будущее;
- отдаленное будущее;
- вся жизнь;
- открытое настоящее;
- историческое будущее;
- прошлое [23].

И.В. Дубровина дает следующие определения структуре временной перспективы: «ближайшее будущее является целью» [23, с. 124]. Они располагаются в перспективе настоящего дня, недели или месяца; ближайшее будущее – цели, реализация которых займет некоторое время (ближайшие пару лет); отдаленное будущее – на реализацию подобных целей может уйти достаточно много времени, иногда вся жизнь; вся жизнь – цели, которые относятся к какому-то конкретному периоду предстоящей жизни. Нельзя назвать точное время их реализаций; открытое настоящее не ограничено во времени, сегодня и ежедневно»; историческое будущее – цели, которые связаны с жизнями нескольких конкретных людей, может быть даже всего человеческого рода; прошлое – упоминание о прошлом.

Событие – главная единица исторического процесса, в том числе и в биографии человека. События связаны между собой и с перестройками

характера человека, в том числе возможно изменение направление темпа развития личности.

Сущность событий во многом определяется самим пониманием природы жизненного пути. С точки зрения психологии: «События жизни – это узловые моменты поворотные этапы жизненного пути индивида, когда с принятием того или иного решения на более или менее длительный период определяется дальнейший жизненный путь человека».

Под событием имеется в виду точное изменение, которое происходит мгновенно. Б.Г. Ананьев делил события окружающей среды и поведение человека в этой самой среде [4]. Добавим третью группу – события внутренней жизни.

Психологи Е.И. Головаха и А.А. Кроник предлагают классификацию по событиям с различными видами изменений:

1. Общество.
2. Природа.
3. Семья и быт.
4. Чувства и ценности.
5. Здоровье.
6. Изменения, которые связаны с работой или учебой.
7. Сфера досуга [17].

Отличительной чертой этих событий является ограничение во времени. Время, последовательность и способ осуществления жизненного события настолько же важны, как и сам факт того, что конкретное событие имело место быть.

Включенность определенного типа события в субъективную сеть межсобытийных связей, находит отражение в сознании индивида в переживании. Значимость – определяется совокупностью его связей с иными событиями. И чем большее влияние оно имеет на человека и другие события и имеет от них определенную долю зависимости.

Незначимые события являются связанными с другими событиями, могут быть просто случайными (изолированными) [19].

В зависимости от культуры, либо социальных условий доминирование ориентации может приходиться на прошлое, настоящее или будущее.

С точки зрения психологии личности, выделяют людей, которые ориентированы на прошлое, настоящее или будущее.

В.И. Ковалев выявил типы (теоретический, феномологический и эмпирический), которые по убеждению являются личностными типами организации жизни [57]. Отдельные личности полностью повторяются в своем отношении к жизни и времени; в их организации существуют некоторые идентичные варианты этих отношений и способов организации времени жизни.

Типология получила такое выражение:

«1. Стихийно-обыденный тип.

Основные характеристики:

1. Зависимость личности от событий и обязательств.
2. Личность не может самостоятельно организовать последовательность определенных действий, а также предотвратить их осуществление.

2.Функционально-действенный тип.

Основные характеристики:

1. Активное участие в ходе событий.
2. Инициативность определенных периодов жизни.
3. Отсутствие пролонгированной направленности жизни.
4. Созерцательный тип.

Основные характеристики:

1. Пассивность.
2. Духовно-интеллектуальная, творческая жизнь.
3. Пролонгированные тенденции.
4. Творчески-преобразующий тип» [57, с.14].

Пролонгированная организация времени, соотносимая со смыслом жизни и общественными тенденциями.

Проблема этого исследования состояла в том, что вне исследования (лонгитюдинального) было бы невозможно судить о характере регуляции и организации личностью ее жизненного пути только по получаемым в настоящий момент рефлексивно определяемым признакам ее активности.

Согласно доминирующим временным ориентациям, было выявлено, что при ориентации на настоящее, она не подразумевает проблем текущего момента, но определяет заботу о прошлом и будущем в равных степенях.

Таким образом, рассмотрение событий, которые еще не случились, направлены на изучение тесных взаимосвязей в составе психологического времени.

По последним данным исследования, которые касаются психологического времени и временной перспективы, как его компонента, связывают со становлением самой личности.

В трудах Ю.Ю. Неякина по данной проблеме смотрят:

1. Типологию временной перспективы личности.
2. Особенность использования времени личностью (норма и патология).
3. Психологическое время является своего рода фактором становления отношений личности в социуме [64].

В результате выяснилось, что психологическое время активно участвует в регуляции сознания и поведения личности.

Отсутствие согласованности перспектив, появляется «временной некомпетентности», что крайне отрицательно сказывается на адаптации конкретной личности к условиям, происходящим в жизни.

Несогласованность обычно связывают с низкой субъективной необходимостью событий жизнедеятельности. Данные исследований говорят о том, что существует прямая, либо опосредованную взаимосвязь параметров

временной перспективы в будущем с личностными характеристиками: самооценка, я-концепция, мотивации достижений, тревога, импульсивность.

Уровень развития временной перспективы будущего, напрямую связан с психическим и социальным развитием личности.

Именно поэтому, большинство авторов (К.А. Абульханова-Славская, К.К. Бейнарович, Е.М. Вечканова, Ю.Ю. Неяскина и др.) считает, что перспектива во времени отражает временную грань жизни индивида и имеет определенную структуру, которая включает содержание и определенные параметры:

1. Протяженность.
2. Направленность.
3. Согласованность.
4. Эмоциональный фон.

Подводя общий итог, хочется выделить основные моменты:

1. Временная перспектива – последовательность определенных событий, с одинаковыми интервалами времени и которые представлены отражением сознания человека в определенной конкретной ситуации времени.

2. Временная перспектива состоит из следующих компонентов: психологическое прошлое, психологическое настоящее и психологическое будущее.

3. Главной характеристикой и в тоже время отличительной чертой временной перспективы является ее протяженность, насыщенность, структура и реалистичность.

4. Единицей временной перспективы, является конкретное изменение, которое происходит достаточно быстро.

5. Классификация событий:

1. События своего рождения и детства.
2. События, которые связаны с учебой в школе, либо поступлением.
3. События, связанные с отношениями внутри семьи.
4. События, которые связанные с работой.

5. События, которые связаны с «заменой» отдыха (досуга).
6. События, которые связаны с изменением ценностей.
7. События, которые связаны с материальными ценностями (поездки).
8. События утраты (смерть).

Хотелось бы обратить внимание на то, что понимание особенностей временной перспективы приобретает особую значимость в период старения человека. В такой период в понимании временной перспективы получается сильный сдвиг: прошлое удлиняется, а настоящее сокращается. Собственное будущее уже не воспринимается так, как раньше. По степени эмоциональности, прошлое более выражено, чем раньше. Прошлое как бы наслаивается на настоящее. Время замедляет свой ход и поэтому происходит как бы «растягивание» событий. Жизнь пожилых людей и стариков воспринимается совсем по-другому: любое незначительное событие полностью заполняет его время и пространство. Если в молодом возрасте это казалось совсем незначительным, то в этом возрасте как незначительный эпизод, для пожилого становится делом целого дня. Поэтому психологические особенности людей пожилых мы рассмотрим в следующем параграфе.

## **1.2. Психологические особенности людей пожилого возраста**

На сегодняшний день признанно, что старость считается полноценным этапом формирования, такого же порядка, как и молодость либо зрелость, имеющим свои возрастные проблемы и возможность самоактуализации (И.Х. Кемпер, О.В. Краснова, С.Г. Максимова, Ю.Б. Тарнавский, и др.). Эксперты-геронтологи (М.Д. Александрова, М.Д. Александрова, Г.С. Абрамова, М.Б. Маньковский, Е.В. Якимова, Л.А. Торнстон) выделяют несколько видов старости: физиологический, хронологический, социальный и психологический. Преобладающим обстоятельством в установлении физиологической старости считается состояние здоровья и совокупность



соматических отклонений организма; хронологической – считается количество уже прожитых лет; в психологической – самоощущение человека, его места в возрастной группе; социальная же старость обуславливается уровнем старения в целом населения. В биологическом же плане старение – это процесс универсальный и, к сожалению, неизбежный. Ему подвергаются все физиологические органы и системы организма, даже при наличии оптимальных средовых, а также генетических условиях [35]. Особенность эмоциональной области человека пожилого возраста в значительной степени находится в зависимости от эффективности прохождения возрастного кризиса, бессознательно используемой стратегии старения.

М.В. Ермолаева акцентирует две ключевые стратегии эмоционального старения. «Первая подразумевает способность последующего индивидуального роста; вторая ориентирована на сохранение себя, в первую очередь, как личности, т.е. на биологическое выживание» [26, с. 71].

Так как физиологические способности, а также нужды медленно гаснут, то вторая стратегия не обеспечивает удовлетворенности жизнью, а также положительного эмоционального фона. При принятии первой стратегии человек сохраняет способность социального формирования и самостоятельного совершенствования в идеальном, умственном, а также личностно-психологическом плане.

Подразумевается, что в этом случае у него сохраняется структура смыслов жизни, увеличивается уровень субъективной удовлетворенности жизнью не зависимо от объективных обстоятельств (самочувствия и семейных обстоятельств).

В общем, отмечается, что у человека в преклонном возрасте чаще всего настроение снижено, потому что задерживается эмоциональная активность.

В результате уменьшения жизненных сил и активности нервных процессов, понижается насыщенность чувств. Обычно, обостряется тот настрой, который доминировал в молодые годы. То есть, когда человек в

молодости обычно грустит, то такое настроение будет не просто преобладать, но и доминировать над другими чувствами.

С возрастом можно наблюдать, как зависит эмоциональное состояние от соматического заболевания. К примеру, гипертоники наиболее ранимы, обидчивы, мнительны. У каждого в сознании старость ассоциируется с болезненным состоянием, которое нуждается в лечении .

Стандартным феноменом, полагают Зеер Э.Ф и Борисов Г.И. для стареющих людей считается возрастно-ситуационная депрессия, «расстройство настроения без наличия нервно-психического заболевания, равномерное и стойкое, сильное понижение настроения, впервые возникшее в старости» [29, с. 111].

Субъективно она переживается как чувство пустоты, ненужности, неинтересности всего происходящего и негативности будущего, имеет место негативное восприятие молодости. Самому пожилому человеку его состояние кажется обычным, и помощь, поэтому отвергается. Основным травмирующим фактором является собственный возраст, а содержанием – неприятие своего старения» [42, с. 85]. А.А. Реат утверждает ,что наличие психосоматических проблем очень сильно влияет на эмоциональное состояние пожилых людей. Переживания, перенесенные в течение жизни, проявляются с возрастом, когда свойственно появление стрессовых ситуаций и неблагоприятных событий. Зачастую, неудовлетворенность прожитой жизнью выражается в психосоматических проблемах. Большинству людей не всегда приятно мысленно возвращаться в свое прошлое, поэтому они стараются вытеснить определенные чувства и мысли, а это приводит к безразличию, отчаянию, и находит свое выражение в разных соматических заболеваниях [73].

В.Д. Шапиро отмечает, что у людей пожилого возраста актуализируются последующие ценностные ориентации:

1. «полезность обществу, людям;
2. работа на производстве;
3. общественная работа;

4. сознание исполняемого долга;
5. уважение, авторитет, забота окружающих;
6. материальное обеспечение; общение с людьми;
7. семья, дети, внуки;
8. не плохое самочувствие;
9. активность и интересный досуг; покой и отдых;
10. отсутствие зависимости от окружающих» [94, с. 67].

Исходя из этого, ценностные ориентации людей пожилого возраста отображают самые разные нужды, присущие и лицам среднего возраста, и молодому поколению:

- сопряженные с социальными нуждами;
- потребности в социально-психологическом плане;
- необходимость в сохранении своего самочувствия.

Особенными для человека пожилого возраста считаются лишь направленность на отстранение от дел и внуки. Источником удовлетворения для пожилого человека является не столько собственное благополучие, сколько благополучие и успех семьи, близких людей.

По мере старения у людей пожилого возраста может происходить снижение тех либо других ценностей. Перемены ценностных направленностей людей пенсионного возраста считается приспособленными процессами, причем к переходу от занятости к незанятости (понижение ранга сопряженных с занятостью ценностей) человек пожилого возраста приспособливается стремительнее, чем к утрате авторитета, независимости, материальным затруднениям. Быстрее всего, полного обесценивания тех либо иных ценностей не совершается, изменяется только их соотношение: значение одних делается сильнее либо делается слабее за счет других. Возможно, с возрастом они несколько смещаются в сторону спокойствия, а также отдыха. Об этом могут говорить описанные отечественным учёным В.В. Болтенко [3] индивидуальные, а также социальные перемены, которые происходили в ходе

старения. Сущность самостоятельного сознания человека пожилого возраста испытывает очередные перемены, как и во всех предшествующих возрастах.

Проанализируем данные перемены согласно со структурой самостоятельного сознания, которая выделена В.С. Мухиной. Притязание на признание прибывает в состоянии депривации, так как значительно снижается количество условий, за счет которых, возможно, было приобрести признание. В главную очередь, это касательно внешнего вида и социального статуса. В итоге, для пожилого человека, сильно усиливается важность внешнего признания, которое теперь в основном находится в зависимости от членов семьи. Но, благодаря явлению психологического витаукта, пожилой человек отыскивает пути с целью укрепления собственного притязания на признание.

Это совершается с поддержкой последующих механизмов:

1. идентификация с собственным поколением, а также присвоение ему лишь позитивных качеств;
2. повышенная оценка собственного нрава, взаимоотношений, а также участия в труде;
3. определенное понижение безупречного самомнения, снижения разрыва между безупречным, а также настоящим «Я»;
4. направленность на детей и внуков («присвоение» себе их удач);
5. ретроспективный характер самомнения [62].

В данном возрасте совершается конечное отторжение от собственного имени. Круг людей, которые способны называть старого человека хотя бы по имени и отчеству весьма сужается. Уходит на последний план взаимное общение с сотрудниками, снижается число сверстников, в результате у старого человека остается лишь семейно-ролевое имя «бабушка» либо «дедушка» [7].

В понимании временной возможности совершается мощный толчок: удлиняется прошлое и уменьшается настоящее.

Предстоящее воспринимается коротко либо совершенно отсутствует. Чем дальше находится событие во временной перспективе, тем красочнее оно окрашено чувственно. Прошлое как бы имеется в реальном. Бег времени

задерживается, по этой причине совершается гипертрофированность, «растягивание» действий. Как правило, жизнь старого человека небогата событиями, но они наполняют собой все его личное пространство и время. Событие, которое воспринимается молодым как несущественный эпизод (к примеру, прибытие доктора, поход в магазин), для старого человека делается делом целого дня.

При прохождении каждого возрастного этапа человек разрешает конкретные задачи формирования. В.С. Мухина акцентирует три группы задач, которые разрешаются человеком на каждом этапе социализации: естественно-культурные, социально-культурные, а также социально-психологические задачи. «Социально-психологические задачи содержат формирование самостоятельного сознания индивида, ее самостоятельного определение в реальной жизни и в будущем, самостоятельную реализацию и самостоятельное утверждение» [62, с. 56].

Рассматриваем психологические задачи пожилого возраста, применяя теорию Э.Х. Эриксона, в которой ключевой интерес акцентирован на создании эго-идентичности. Под идентичностью подразумевают «комплекс специфично связанных, а также приемлемо согласующихся между собой взглядов человека о собственных физических, эмоциональных, а также социальных качествах» [99, с. 43]. Формирование эго-идентичности совершается на протяжении всей жизни человека и на последней психосоциальной стадии (от 65 лет до самой смерти), он черпает доказательства неизменности собственной идентичности в минувших событиях; в том, чем и кем он был для себя и находящихся вокруг ранее. Это время устанавливает перед человеком и более новую задачу: удостовериться в значении прожитой им жизни. Окончательной стадией в теории жизненного цикла у Э.Х. Эриксона считается психосоциальное разногласие «единство эго против уныния». «Лишь в человеке, который каким-то способом показал заботу в отношении людей, а также вещей и адаптировался к удачам и разочарованиям, необходимым от жизни, создателе

идей – лишь в нем со временем созревает результат всех 7 стадий – интегративность либо целостность индивида» [99, с. 62].

Как считает Э.Х. Эриксон, непосредственно в старости приходит истинная зрелость, и приобретением данного промежутка времени считается ощущение «мудрости прожитых лет». Однако в то же время он отмечает: «Мудрость старости отдает себе отчет в относительности всех познаний, которые приобретены человеком в течение всей жизни в одном историческом промежутке времени. Мудрость – это понимание абсолютного смысла самой жизни перед лицом смерти» [99, с. 51]. На противоположном полюсе пребывают люди, которые относятся к собственной жизни как к череде неиспользованных способностей и ошибок.

В пожилом возрасте в связи с внезапной переменой социального статуса, а кроме того снижением физической, а также психической интенсивности, возможно, наблюдать существенные перемены личности.

Согласно данным О.А. Москвитиной, которая исследовала исследовавшей людей пенсионного возраста, которые работают преподавателями МГУ, их творческая активность, а кроме того удовлетворенность работой выше, чем у 40 летних [61].

З.Ф. Есаревой была отображена непрерывность формирования зрелого человека на примере творческой активности, в том числе и в пожилом возрасте [27].

Итак, проведенное исследование дает возможность совершить последующие заключения.

К старости обычно, человек делается эмоционально наиболее ранимым, требует наиболее пронизательного чуткого отношения, в особенности со стороны родных, членов его семьи, сотрудников медицинских, а также социальных учреждений. Невзирая на это, при подборе жизненной стратегии, человек пожилого возраста способен почувствовать себя эмоционально благополучным при почти любых жизненных условиях.

У людей пожилого возраста, в особенности на первоначальной стадии после выхода на пенсию, хранятся ценностные ориентации, а также мотивации, которые присущи наиболее молодым людям.

Структура самостоятельного сознания человека пожилого возраста испытывает ряд перемен, таких как: депривация притязания на признание, отторжение от имени, размывание половой идентификации, удлинение прошлого при осознании временной перспективы.

В пожилом возрасте у человека появляются более новые задачи формирования, при этом наиболее значимыми психологическими задачами считаются: сохранение согласованности со своей идентичностью, которая потребует опоры на прошлое и в тоже время своевременной перестройки Я-концепции, стиля поведения согласно с поменявшимися обстоятельствами жизни и нахождение значения жизни, что непосредственно сопряжено с оценкой своего прошлого.

Разрешение этих, а также иных возрастных задач способно быть облегчено при применении человеком пожилого возраста внутренних ресурсов, таких как: мудрость, нереализованные нужды духовно-познавательного, креативного плана, умение и стремление к перемене, способность к социальным контактам и потребность в них.

В связи с тем, что у человека пожилого возраста жизненная способность воздействует в первую очередь на переживание нормативного кризиса потери профессиональной востребованности, в последующем параграфе раскрытом определении жизнестойкости.

Безусловно, часть людей пенсионного возраста продолжают трудиться и в некоторых случаях весьма благополучно, однако в любом случае на осознаваемой, а также неосознаваемой степени человеком переживаются его социально-профессиональная несостоятельность, а также неполноценность. Определенное повышение пенсионного возраста не понижает чувство собственной индивидуальной слабости, а также эмоционального неблагополучия. Особую значимость получают переживания по поводу

собственного самочувствия – нездоровья. Доля людей пожилого возраста не прекращает трудиться, другая – реализует себя в социально-бытовой области, некоторые должны заниматься поддержанием собственного самочувствия, а также борьбой с различного рода болезнями. Наступающая же старость итожит ресурсные способности жизненной возможности, обеспечивающие самостоятельное сохранение, а также долголетие человека.

### **1.3. Подходы к пониманию жизнестойкости личности**

Темп жизни нынешнего общества, возможно, по праву именован стрессогенным, а в определенных обстоятельствах даже экстремальным и опасным. Это определяется многочисленными условиями из числа которых мы способны выделить нынешнее социально-экономические преобразования, политическую обстановку, экологическое положение окружающей нас среды, а кроме того усиливающее информационное влияние, которому все мы непроизвольно подвергаемся. Всё это влияет на психологическое состояние здоровья человека, его эмоциональное благосостояние.

Способность личности благополучно справляться с негативными средовыми условиями, показывая значительную стабильность к стрессогенным условиям, приобрела наименование – жизнеспособность, и на сегодняшний день её присутствие как никогда иначе жизненно немаловажно и необходимо (Ковалев Д.С., Тырина М.П.) [33].

Непосредственно по этой причине нынешняя психологическая наука выражает повышенную заинтересованность к исследованию этого феномена, и его значении в поддержании эмоционального самочувствия человека.

Ключевые нюансы жизнестойкости субъекта (Ашихмина Ю.В.) в социокультурном пространстве рассматриваются через его ориентацию на трудовую интенсивность, приобщение к здоровому образу жизни, способность преодолевать стресс в изменяющихся обстоятельствах жизни, мотивации



свершения запланированного, увеличение уровня образования, приспособленность, социализации и др. [6].

В первый раз на этот феномен был обращен интерес в 80-х годах XX в., непосредственно тогда, введено, определение «hardiness», что в переводе с англ. языка обозначало «выносливость», «устойчивость», «крепость». Авторами этого определения стали американские психологи Сальвадор Мадди, Сьюзен Кобейс. Они анализировали «hardiness» как особенное интегративное свойство, систему установок и убеждений о мире и о себе, позволяющие личности выдерживать стрессовую ситуацию, удерживая при этом внутреннее равновесие, гармонию. «Hardiness», с точки зрения авторов, делало легче признание человеком собственных настоящих способностей и принятие им своей уязвимости [54]. Это свойство представляло собой особую базу, которая помогала перерабатывать стрессовые влияния и трансформировать отрицательных эмоций в более новые способности.

Многие российские и иностранные ученые (С.Р. Мадди, Лушевская О.В., Логунова О.В., Брагина Н.В., Ванакова Г.В. и др.) в собственных трудах по разному дают понимание определений «жизнестойкости», «жизнеспособности», «устойчивости». Сама идея анализа внутренних сил человека, которые дают возможность ему благополучно достигать установленных целей в весьма сложных обстоятельствах, всегда была в центре интереса социологов, философов, психологов, представителей разных научных школ.

В первую очередь исследуются смысловые контексты, то есть то, ради чего личность подвергает собственную жизнь значительным рискам, и то, какое воздействие достигнутый личностью итог оказывает на его общественное сознание, состояние духа личности, интенсивность в познании окружающего мира и т.п. [14].

Проанализируем и иные подходы к установлению определения жизнестойкости. К примеру, согласно суждению Чертыковым И.Н. жизнестойкость определяется, «как умение индивида справляться с заданными

жизнью обстоятельствами и с самим собой, система убеждений; это есть система убеждений, содействующих формированию готовности индивида управлять системой высокой сложности» [91, с.221]. Существует более общая интегральная характеристика индивида, которая основана на смысла формирующих жизненных ориентациях, стилевых свойств поведения и т. д..

С позиции системно-структурного подхода собственное отношение к феномену жизнестойкости высказал М.А. Смоляр: это «качества функциональных систем, которые реализуют отдельные психические функции, которые выражают личную меру выраженности, проявляющуюся в благополучности и высококачественном своеобразии изучения и осуществления деятельности» [75, с. 64].

Жизнестойкость, согласно суждению М.А. Смоляра, принадлежит к специальному (духовному) классу возможностей: «Они устанавливают высококачественную специфику действия индивида: его добродетельность, следование принципам веры, любви, альтруизма, значения жизни; творчество, оптимизм». Жизнестойкость владеет ключевыми свойствами духовных отличительных черт, но нетождественна им. Она предполагает из себя целостность природных и нравственных начал» [75, с.110].

Исследователь А.Н. Фомина в собственной монографии «Жизнестойкость личности» предоставляет полный исследовательский анализ генезиса термина с учетом иностранных научных достижений. Из числа основных проблем ею отмечено «соотношение близких смысловых контекстов таких определений, как: жизнеспособность, жизнестойкость, жизнетворчество» [85, с. 187].

М.Р. Хачатурова отмечает, что жизнестойкость являет собой «сложный конструкт, воздействие которого способно распространяться на многочисленные индивидуальные характерные черты и нюансы поведения индивида» [89, с.166]. Жизнестойкость выступает в данном случае неким

«ресурсом» личности, который позволяет ей, справиться с тяжелыми жизненными ситуациями.

М.А. Фризен отмечает, что «жизнестойкость считаясь специальным паттерном структуры установок и умений индивида, дает возможность преобразовывать перемены в способности; это ускоритель, который дает возможность трансформировать отрицательные эмоции в более новые способности» [88, с.108].

Наравне с определением жизнестойкости, интерес ученых в последнее время привлекает и близкая ему категория жизнеспособности. А.И. Лактионова отмечает, что «жизнеспособность не считается многоцелевой, абсолютной либо фиксированной отличительной чертой личности; она меняется в зависимости от вида стресса, его контекста и других условий, которые возможно, определить, как факторы риска и защитные факторы, которые оказывают существенное воздействие на формирование адаптационных возможностей личности» [45, с.12].

Е.В. Лапкина акцентирует внимание на то, что «жизнеспособность ориентирована не только на преодоление стресса, однако и составляет систему жизненных смыслов, отношений индивида, которые определяют специфику ее ответа на стресс» [45, с. 12].

В последних изучениях проблемы жизнестойкости доминируют психологические концепции, которые основаны на различных подходах: культурно-исторической теории высших психических функций индивида (Л.С. Выготский), системно-структурное исследование (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов), и т. д. Аналитическое исследование источников дает возможность говорить о том, что в данный период времени в трактовке сути и выявления элементов жизнестойкости как эмоционального и преподавательского феномена нет однозначности.

Данное явление привлекло интерес множества отечественных ученых, в том числе и известного российского психолога Д.А. Леонтьева. Определение «hardiness» он перевёл на русский язык как жизнестойкость, что позже дало

этому понятию особенную психологическую расцветку. Так, в трудах Г.И. Борисова под понятием «устойчивый» подразумевается характеристика личности, поведение которого сравнительно надёжно и поочередно. Противоположностью устойчивости служит «неустойчивость», то есть непредвиденность и беспорядочность действия и настроения или совсем его опасность для окружающих. Таким способом, определение «жизнестойкость» содержит в себе чувственно насыщенное слово «жизнь» и психологически важное качество «стойкость» [11].

Отталкиваясь от междисциплинарного подхода к явлению жизнестойкости человека, Д.А. Леонтьев устанавливает жизнестойкость, как черту характеризующуюся мерой преодоления личности самой себя. Более близким к определению жизнестойкости Д.А. Леонтьев причисляет понятие «жизнетворчество», то есть расширение человеком мира, собственных жизненных отношений. Ключевыми элементами жизнестойкости, согласно его суждению, выступают убеждённость индивида в готовности преодолеть ситуацию и открытость всему более новому. Жизнестойкость оказывает влияние как на оценку нынешних условий, которые воспринимаются менее травматичной, так и на последующее действия человека, стимулируя его к заботе о своем здоровье и психологическом благополучии [49].

Немного по-другому определяет жизнестойкость Л.А. Александрова. С её точки зрения жизнестойкость – это особенное интегральное умение, которое способствует эффективной приспособленности индивида. Главные её элементы входят в два блока: «блок единых возможностей содержит в себе базовые индивидуальные установки, умственная способность, понимание, значение и ответственность; блок специализированных возможностей, содержит умения взаимодействия с людьми, а кроме того умения преодоления разных типов трудных ситуаций» [2, с. 57].

В целом, выполненное исследование отечественной психологической научной литературы согласно проблеме жизнестойкости индивида дает

возможность отметить последующие подходы к осмыслению анализируемого определения:

- понимание жизнестойкости как итога процесса социализации личности, формирующего интенсивное сопротивление внешним отрицательным условиям (отечественная социально-психологическая научная школа);

- понимание жизнестойкости, как неотъемлемой части высоконравственного воспитания индивида, в границах которого центральный элемент – это желание, организованность, индивидуальный характер (подход раскрыт в трудах А.С. Макаренко, В.П. Вахтерова, К.Д. Ушинского и др.);

- понимание жизнестойкости как интегральной индивидуальной характеристики, которая обеспечивает готовность личности к эффективному преодолению жизненных трудностей (отображено в работах С.В. Книжниковой);

- понимание жизнестойкости как ресурса индивида в осознано процессе осуществления жизненных планов (Е.И. Рассказова, Р.И. Стецишин);

- понимание жизнестойкости как системы убеждений о самом себе, о собственных отношениях с окружающим миром и его субъектами (Д.А. Леонтьев).

В последующем, теоретическим фундаментом с целью разработки этого определения стали положения экзистенциальной психологии.

Согласно суждению психологов, которые работают в русле этого направления, все события нашей жизни предполагают из себя итог принятия заключений.

Каждое решение – это выбор. Или выбор предстоящего – неизвестности, или прошедшего – определённости. При этом выбор предстоящего, как часто бывает, сопровождается онтологическим беспокойством. И чем больше перемен ожидается, тем выше беспокойство. По этой причине, для того чтобы избежать её, индивид поступает привычно, то есть выбирает прошлое. Но излишне частый выбор в пользу прошедшего ведёт к застою, тем самым

повышая ощущение бессмысленности жизни. Выбор же будущего, невзирая на закономерную тревогу, приносит в жизнь человека более новый опыт и способности, стимулируя его к последующему индивидуальному формированию.

Один из учеников П.Й. Тиллиха [47] – основоположник экзистенциально-гуманистического течения в психологии Р.Р. Мэй в собственной книге «Свобода и судьба» формирует положение о самоутверждении человека в обстоятельствах, когда судьба определяет ему пределы, однако он достигает истинной независимости, когда противоборствует им.

Согласно суждению Р.Р. Мэя, между независимостью и судьбой имеется диалектическая взаимосвязь – одно не способно существовать в отсутствии другого; независимость не бывает в отсутствии границ. Если витальные потребности не удовлетворяются (в бедствии, лишении), то люди устремляют собственный взгляд внутрь себя, выходят из ego-self (независимости действия) к psyche-self (независимости существования) и совершают требуемые шаги к высшим уровням нужд [63].

Согласно суждению Кузьминой Е.И., интеграция экзистенциально-гуманистического (П.Й. Тиллих, Р.Р. Мэй, С.Р. Мадди), субъектно-деятельностного (С.Л. Рубинштейн) и рефлексивно - деятельностного подходов (Е.И. Кузьмина) сохраняет онтологический уровень представления о жизнестойкости как «мужества быть» и предоставляет возможность исследования субъекта, который преодолел жизненные трудности, самостоятельно утверждающегося и движущегося посредством препятствия к самостоятельной актуализации [43].

Система действия жизнестойкости здесь состоит в влиянии установок на оценку нынешних жизненных условий и готовности индивида интенсивно функционировать в пользу предстоящего.

Одновременно с этим, по утверждению С.Р. Мадди и Д.В. Фиске, первоначально сформировалось, что существуют люди с высокой и низкой

степенью интенсивности, вследствие тенденции ядра индивида, который стремится сбросить типичный для него уровень активации [54].

Но во многом благодаря осознанию значимости своей интенсивности, в противовес пассивности, индивид может осознать, что непосредственно с помощью неё он сумеет влиять на свою собственную жизнь, и непосредственно она оказывается основной переменной мешающей появлению внутреннего напряжения в напряженных ситуациях.

Таким способом, мы можем говорить о том, что эта теория информирует нас о привычных и возможных уровнях активации, а одним из основных причин жизнестойкости, согласно суждению С.Р. Мадди, считается черта интенсивности в противовес пассивности [54].

Чтобы человеку выжить, выстоять и не заболеть, следует поменять отношение к данной обстановке. Это считается одним из способов работы психотерапевта с людьми, пребывающими в сложной ситуации и нуждающимися в психологической помощи. В этом случае очевидно связь социального и психологического аспектов формирования жизнестойкости индивида. Формирование индивидуальных установок способно быть базой для наиболее положительного мироощущения индивида, увеличения качества жизни, способно превратить препятствия и стрессы в источник роста и формирования. А основное – это тот фактор, внутренний ресурс который подвластен самому индивиду, это то, что он способен поменять и пересмотреть, то, что содействует поддержанию физического, эмоционального и социального здоровья [89].

Перейдя к анализу структуры жизнестойкости, снова обратимся к трудам Сальвадора Мадди. Им было выделено три элемента – это вовлечённость, контроль и принятие риска [54]. Первым составным элементом жизнестойкости считается «вовлечённость». «Вовлечённость – это уверенность в том, что даже в неприятных и сложных ситуациях, отношениям лучше всего оставаться вовлеченным: находится в курсе событий, в контакте с окружающими людьми, посвящать максимум собственных стараний, времени, интереса тому, что

совершается, принимать участие в происходящем» (Постникова М.И.) [69, с.147]. Индивид вне зависимости от обстоятельств обязан не забывать, что жизнь стоит того, чтобы жить. Противоположностью вовлеченности считается отчужденность. Люди с сформированным элементом вовлечённости умеют приобретать искреннее удовольствие от собственной деятельности. За счёт погружённости в рабочий процесс, а кроме того интенсивной творческой позиции они обретают в повседневных делах много всего ценного и увлекательного, что дает возможность им благополучно справляться с актуальными и потенциальными стрессами. Отсутствие у человека чувства вовлечённости, наоборот содействует появлению угнетенности и отверженности, убеждённости, что жизнь протекает мимо него.

Следующим элементом в структуре жизнестойкости считается «контроль». Контроль – это своеобразная установка на проявление жизненной интенсивности. Индивиду, наделённому высокоразвитым контролем характерна интенсивная жизненная позиция, чувство, что он независимо не от кого выбирает собственный путь, и что только он сам способен оказать влияние на итог происходящего. В противоположность этому способно развиваться чувство собственной слабости, чувство, что от своего выбора ничего не зависит, и что всё решается кем-то другим, однако никак не самим индивидом.

И третий элемент жизнестойкости – это «вызов», либо как его ещё именуют – «принятие риска». Принятие риска предполагает из себя убеждённость индивида в том, что всё то, что с ним совершается, содействует его индивидуальному формированию, а из любого жизненного события, положительного либо отрицательного, возможно, подчерпнуть полезный для себя опыт.

Касаясь вопроса определения взаимосвязей жизнестойкости со сходными понятиями и явлениями мы можем сказать, что на данный момент времени, в отечественной и зарубежной психологии имеют место



многочисленные исследования отражающих сущностные черты данного явления.

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, мы можем констатировать, что жизнестойкость является интегративным личностным качеством, позволяющим успешно переносить стрессовые ситуации, при этом поддерживая оптимальную работоспособность и сохраняя внутренний баланс. Происходит это благодаря ориентации на будущее и сокрытой в ней активности, приносящей в жизнь человека новый опыт и возможности, стимулирующей его к дальнейшему личностному развитию. Основными составляющими жизнестойкости являются убежденность личности в готовности справиться с ситуацией и открытость всему новому. Жизнестойкость включает в себя три компонента, а именно: вовлечённость, отвечающую за получение человеком радости от выполняемой деятельности; контроля, позволяющего человеку поддерживать активную жизненную позицию и самостоятельно выбирать свой жизненный путь; принятия риска, подталкивающего к оправданному риску и помогающему пользоваться полученным опытом.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ**

### **2.1. Организация и методы исследования**

Исследование особенностей временной перспективы с разным уровнем жизнестойкости проводилось с людьми пожилого возраста (возрастные границы выборки от 56 до 67 лет) в индивидуальной форме на базе ГБУСОССЗН «Новооскольский дом-интернат для престарелых и инвалидов». Всего в исследовании участвовало 60 пожилых людей.

Исследование было проведено поэтапно и включало проведение подготовительного, организационно-исполнительного, заключительного этапов работы.

В проведение подготовительного этапа включается:

1. Проведение теоретического анализа специальной литературы по теме исследования.
2. Определение проблемы, цели, гипотезы, объекта предмета, задач исследования.
3. Подбор методик исследования.
4. Проведение исследования.

Организационно-исполнительный этап включал проведение следующей работы:

1. Осуществлён качественный и количественный анализ аспектов, затрагивающих временную перспективу пожилых людей.
2. Выделена группа респондентов (пожилые люди) в соответствии с преобладанием уровня жизнестойкости.
3. Выявлена взаимосвязь жизнестойкости и временной перспективой в группе пожилых людей.

Заключительный этап исследования включал проведение анализа, интерпретации полученных в исследовании результатов.

В качестве основного метода, позволяющего осуществить сбор эмпирических данных в нашем исследовании, был использован психодиагностический метод.

В процессе экспериментального исследования был использован ряд методик.

1) С целью исследования временной перспективы мы использовали опросник «Временная перспектива» Ф.Зимбардо, в которой данный конструкт на наш взгляд, отражен наиболее полно. Методика, разработанная Ф.Зимбардо совместно с А. Гонзалесом (Zimbardo Time Perspective Inventory: ZTPI) сыграла важную роль в интеграции исследований временной перспективы. Временная перспектива представляется переменной, отражающей индивидуальные различия. Данный инструмент оценки личностных вариаций используется в различных профилях временной перспективы и специфических темпоральных склонностей (предубеждений).

Рассматриваемая методика – бланковая, что делает возможность её проведения коллективным способом. В бланке содержится система необходимых сведений о респонденте, а также инструкция и содержательный компонент методики. В опроснике представлено 56 утверждений, оцениваемые респондентом с использованием пятибалльной шкалы.

2) Проективная методика «Я в прошлом, настоящем, будущем» (автор С.М. Меджидова). Данная методика способствует изучению психологического времени личности..

3) Методика «Метод мотивационной индукции» (автор Ж. Нюттен). Основной материал методики заключается в использовании ряда незаконченных предложений. Основной аспект при изучении мотивации заключается в измерении будущего.

4) С целью исследования жизнестойкости респондентов используется тест жизнестойкости (адаптированный Д.А. Леонтьевым, в основе лежит

опросник HardinessSurvey автора С. Мадди). Основными структурными компонентами жизнестойкости являются: вовлеченность, контроль, принятие риска.

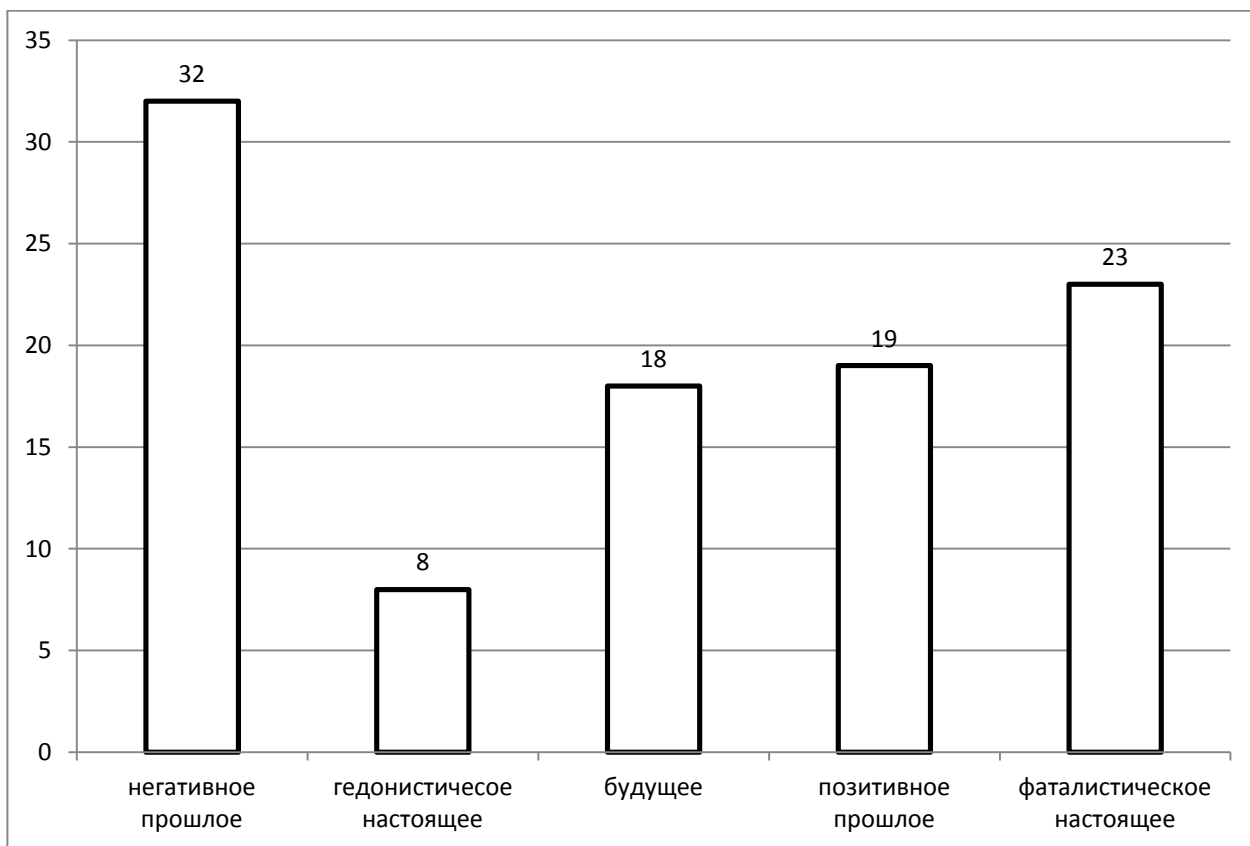
Нами были также использованы беседа и методы математической обработки данных, которые включали описательную статистику, процентное соотношение, критерий г-Спирмена. Основными методами интерпретации является осуществление количественного, качественного, сравнительного анализа.

## **2.2. Анализ и интерпретация результатов**

Исследование особенностей временной перспективы и жизнестойкости у людей пожилого возраста проводилось с целью поиска ответа на один из основных вопросов нашего исследования: каковы особенности временной перспективы пожилых людей с разным уровнем жизнестойкости? Респондентами явились пожилые люди в количестве 60 человек (30 мужчин и 30 женщин). Обратимся к анализу эмпирических данных.

Результаты исследования временной перспективы по методике Ф.Зимбардо представлены на рисунке 1.

Посмотрим данные с процентном соотношении группы пожилых людей.



**Рис. 1. Распределение пожилых людей в зависимости от преобладания факторов временной перспективы (в %)**

Из полученных результатов мы видим, что у 32% из всей выборки пожилых людей наблюдается преобладание выраженности степени неприятия собственного прошлого, вызывающего отвращение, полного боли и разочарований. «Негативное прошлое» проявляется в их импульсивности, обидах, депрессии, тревоге, низкой самооценке, агрессивности, подозрительности, раздражительности.

Если говорить о преобладании фактора восприятия позитивного прошлого, то данные наблюдаются у 19% пожилых людей. У них это выражается в проявлении принятия собственного прошлого, при котором любой опыт является опытом, способствующим развитию и приведшим к сегодняшнему состоянию. Преобладание мотивационной насыщенности прошлого свидетельствует о стремлении личности найти опору в воспоминаниях и компенсировать неудовлетворенность достижениями прожитой части жизни количественными характеристиками, что отражается и в значительной протяженности ретроспективы. Пожилому человеку характерна

наибольшая субъективная значимость прошлого при обесценивании жизни в настоящем и будущем. Вместе с тем, часты сожаления о прошлом, доминирование воспоминаний о том, что «раньше все было лучше». Жизнь в целом воспринимается как непредсказуемая и неподконтрольная воле человека. Перспектива будущего носит иллюзорно простроенный характер. Как следствие этого, обесценивается как прошлое - область достижений, так и будущее – реализация жизненно важных целей, которая представляется респондентам мало возможной. Психологическое настоящее воспринимается как нестабильное, нуждающееся в защите, протяженность психологического будущего незначительна.

8% пожилых людей настоящее видится оторванным от прошлого и будущего, единственная цель – наслаждение (фактор восприятия гедонистического настоящего). Люди этой группы часто проявляют импульсивность, предпринимают попытки поиском найти новые ощущения. Пожилые лица с развитым гедонистическим представлением на настоящее склонны совершать легкомысленные поступки, удовлетворять свое любопытство и стремление острых и захватывающих впечатлений. Они коммуникабельны, артистичны, любят развлечения и людные мероприятия. Гедонисты осуществляют свои поступки, основываясь на собственных чувствах и интуиции, несмотря при этом на будущие последствия своих действий. Они эмоциональны, экспрессивны и склонны к риску. В то же время им не хватает ответственности, настойчивости, они также тяжело переносят рутинную работу.

Таким образом, развитие гедонистического представление на настоящее у пожилых лиц с сильно выраженной негативной составляющей временной перспективы связано с нехваткой личностного ресурса, и единственным источником его наполнения встает гедонистическое представление на настоящее, которое отражает реализацию поведения, направленной на немедленное удовлетворение своих потребностей и желаний. Такое поведение одновременно делает невозможным развитие временной ориентации на

будущее, которая предусматривает умение откладывать удовлетворение актуальных желаний ради достижения будущих целей

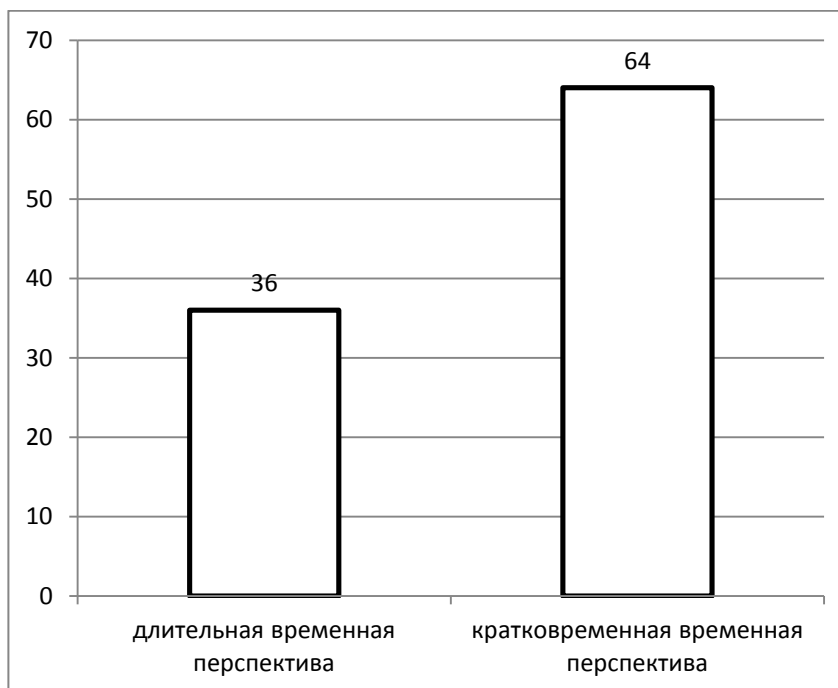
Фактор восприятия фаталистического настоящего выражен у 23% пожилых людей. При этом настоящее им видится независимым от воли личности, изначально предопределённым, а личность – подчинённым судьбе. Выраженность данного фактора может приводить к снижению самооценки, импульсивности, депрессии, обидам и подозрительности. Фаталистическое представление на собственное настоящее, которому соответствует чувство беспомощности и чувство себя заложником сложившихся обстоятельств, неверие в возможность собственными усилиями изменить жизнь к лучшему, отражает пассивную позицию пенсионера относительно собственного настоящего. Следует отметить также, что респонденты данной группы склонны застревать на стадии планирования и обдумывания событий настоящего и ближайшего будущего. Для своего настоящего и будущего характерно избегание планирования активности, выходящей за пределы ситуативной необходимости.

Ориентации на будущее присуща 18% из всей выборки людей пожилого возраста. У пожилых этой группы наблюдается наличие целей и планов на будущее. Они проявляют добросовестность, наблюдается положительная самооценка. Они наименее подвержены депрессивному состоянию. Временная ориентация на будущее, которая включает в себя осознание инструментального связи между нынешними и будущими желаемыми событиями и реализацию в нынешнем поведении, направленной на достижение поставленных целей, является воплощением активной позиции пожилых лиц относительно собственной жизни.

Подводя итог, можно сказать, что в прошлом ключевой темой для пожилых людей является сложность и неоднозначность мира, в настоящем – невозможность контроля событий жизни, связанных со сферой межличностных отношений, в будущем – смерть. Судьба в целом описывается пожилыми как сложная, неоднозначная, но в то же время предопределенная. Отмечается

тенденция к фатализации судьбы и жизненного пути человека, к ощущению предначертанности, predeterminedности жизни.

Реалистичность, позитивность и уровень сформированности образа будущего пожилых людей мы выявляли по проективной методике С.М. Меджидовой «Я в прошлом, настоящем, будущем».



**Рис. 2. Распределение пожилых людей в зависимости от преобладания жизненной перспективы во времени (в %)**

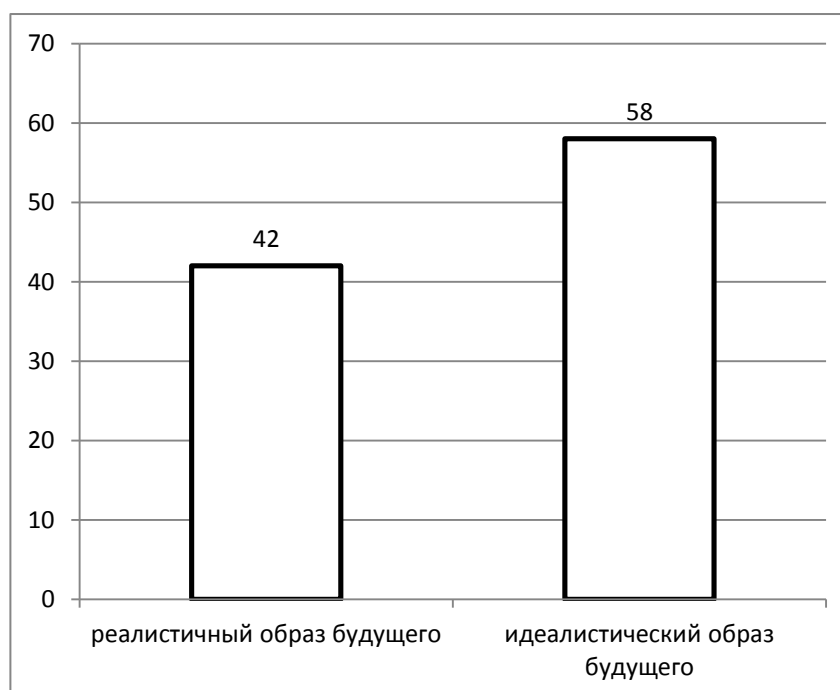
Анализируя данные (рис.2) можно сделать вывод, что небольшое количество пожилых людей (36%) имеют временную перспективу, охватывающую период более 5 лет. Тогда как остальные, их 64%, ограничиваются перспективой на 1-5 лет вперед. Так же по результатам можно увидеть, что длительность временной перспективы не зависит от оценки пожилым человеком своего будущего, кратковременная временная перспектива встречается и у тех, кто положительно оценивает свое будущее, и у тех, кто его оценивает негативно.

Наличие большого процента пожилых людей с кратковременной временной перспективой можно объяснить тем, что у данной возрастной группы сейчас высокий уровень тревожности в связи с выходом на пенсию,



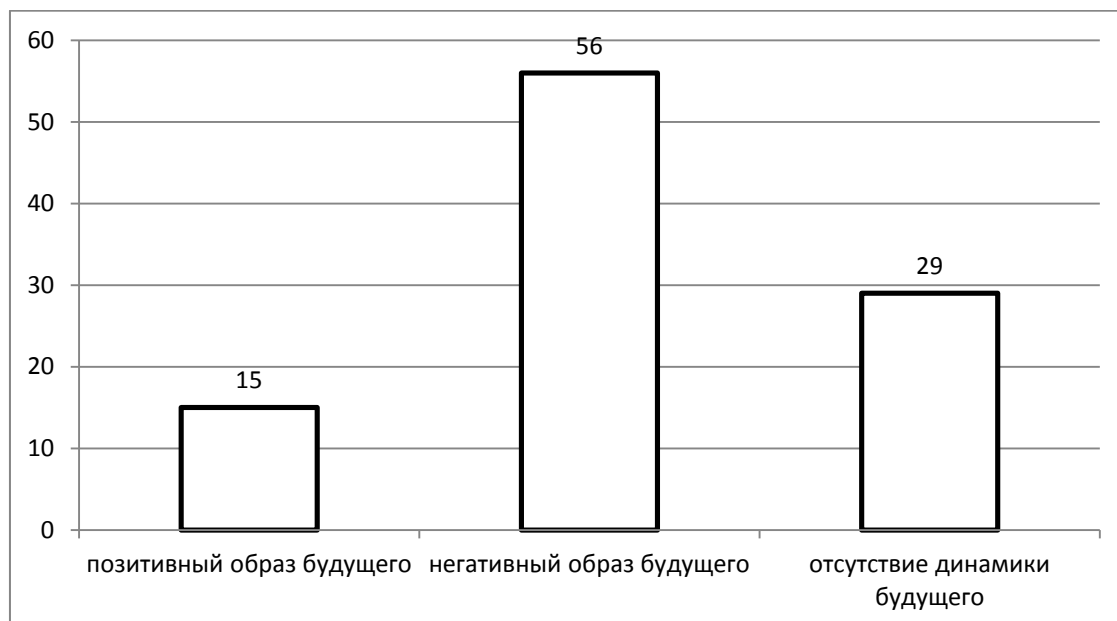
«потерей социальных контактов», утратой близких им людей, они не уверены в завтрашнем дне, а следовательно, и в том, как сложится их жизнь. Все это затрудняет их представление себя в отдаленном будущем. Также нужно сделать акцент на пессимистичность представлений о себе в будущем. У большинства респондентов выявлен заниженный уровень притязаний, т.е. они либо не представляют своё будущее очень, либо представляют его туманным, а иногда даже недостижимым.

Результаты данного исследования соотносятся с возрастными особенностями. Пожилую человеку кажется, что все цели стали труднодостижимыми, они недооценивают свои возможности, и не задумываются над тем, как добиться результата и что для этого может потребоваться.



**Рис. 3. Распределение пожилых людей в зависимости от реалистичности восприятия образа будущего (в %)**

Позитивный образ будущего выявлен у лишь у 15% испытуемых, негативно оценивают свое будущее всего 56% испытуемых, у остальных 29% нет видимой динамики будущего, по сравнению с настоящим (рис.4).



**Рис. 4. Распределение пожилых людей в зависимости от преобладающего образа будущего (в %)**

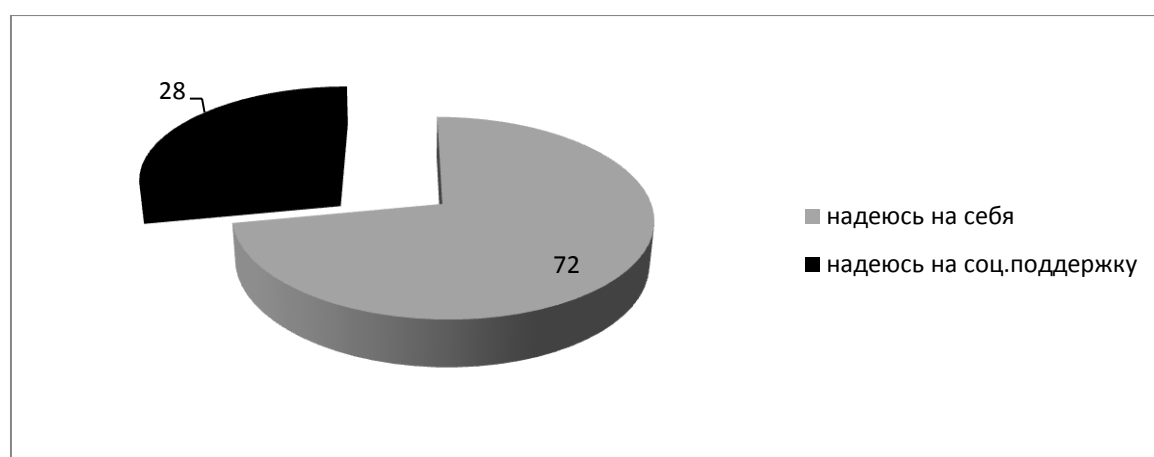
У небольшого количества пожилых людей (конкретное количество) выявлен позитивный образ будущего, но нельзя оставить без внимания и довольно большой процент тех, кто оценивает свое будущее негативно. Полученные результаты можно связать со страхом перед будущим, который вполне объясним в данной возрастной группе.

По результатам можно сделать вывод, что небольшое количество пожилых людей осознают свое место в будущем, свою «временную перспективу», пусть не всегда реалистично. Большее количество испытуемых живут настоящим.

Исследования своеобразия временной перспективы у людей пожилого возраста было проведено с помощью методики мотивационной индукции Ж. Нюттена.

По результатам исследования можно сделать следующие выводы: во-первых, у опрошенной возрастной группы преобладает тенденция кратковременной жизненной перспективы, и у меньшего количества респондентов выявлена перспектива в будущее. Они склонны находить более ценным именно прошлое, нежели происходящее с ними «здесь-и-сейчас» и без

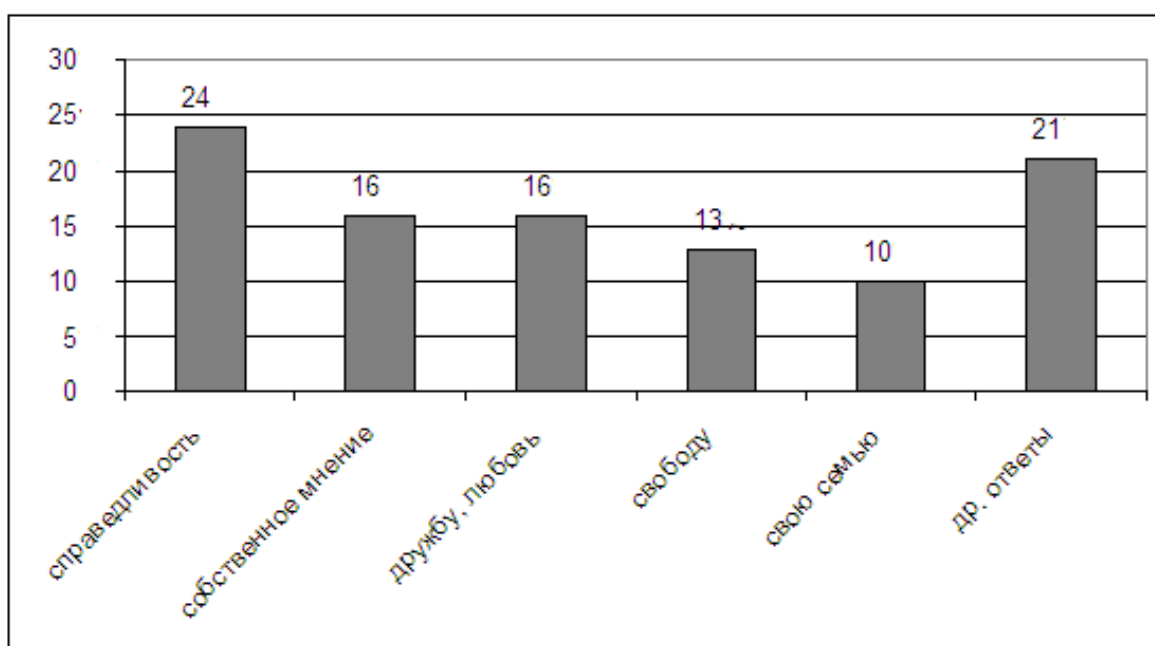
ориентации на будущее. Как правило, они не выстраивают причинно-следственных связей и ориентируются по контексту событий. Люди пожилого возраста испытывают большую тревогу по поводу социальных ситуаций, испытывают страх неудачи, они не уверены в своем будущем и поэтому не готовы строить долговременные планы. Рефлексивный анализ прошлого опыта у пожилых людей в большинстве своем имеет как негативную, так и положительную окраску (26%, 29%, соответственно). Т.е. хорошо просматривается амбивалентность ощущения прошлого и настоящего. В большинстве случаев отмечается нарушение восприятия целостности жизни, взаимосвязи прошлого, настоящего и будущего. При этом психологическое прошлое отделено от настоящего резким переломом, как правило, такими событиями, как болезнь, переезд к детям и т. п. Жизнь описывается через категории борьбы, преодоления, судьбы, посредством перечисления фактов биографии, смены основной сферы жизнедеятельности, на первое место выходят чувственные характеристики жизни, преимущественно визуальные, кинестетические, двигательные, что отражает общее субдепрессивное и депрессивное состояние большинства респондентов.



**Рис. 5. Распределение пожилых людей в зависимости от особенностей взаимодействия с другими людьми, общения (в %)**

Неудовлетворенность в области межличностных отношений с близкими людьми способствует стремлению к отдыху как пассивному время

препровождению, что в целом, может свидетельствовать об эмоциональном неблагополучии личности. непонимание пожилыми людьми важности сознательного регулирования поведения в отношениях с другими людьми приводит к снижению произвольности поведения и эмоционального контроля, может способствовать формированию таких акцентуаций личности как: подозрительность, жадность, консерватизм безразличное отношение к настоящему и будущему. Эти проявления приводят к конфликтному общению и разрушению доверительных отношений. Однако результаты, полученные по шкале «Поиск социальной поддержки», свидетельствуют о наличии у пожилых людей стремления к совместной деятельности, к контакту с другими людьми (рис. 5). Поиск социальной поддержки может служить разным целям: решению проблем, получению информации, успокоению, отвлечению.



**Рис. 6. Распределение пожилых людей в зависимости от преобладания жизненно важных аспектов (в %)**

Рассмотрим жизненно важные аспекты во временной перспективе у пожилых людей (рис.6). Также нужно отметить, что многие пожилые люди думают о своей семье, детях (вопросы №7, 9, 18 и т.д.). По вопросам №27,28,36 можно выявить еще один страх, который испытывает пожилой человек – страх одиночества, оторвавшись от семьи, от коллег, вступая в «иную» жизнь, они боятся остаться одни. Пожилые люди очень привязаны к своим друзьям, они

готовы помочь им, поддержать, боятся обманов, предательств и непонимания с их стороны (как видно по ответам на 37 вопрос). При описании событий настоящего значимым понятием является напряженность взаимодействия с миром, характерно выделение событий, отражающих степень усилия в достижении цели, степень самостоятельности и независимости. События будущего преимущественно касаются решения задач социализации. Акцент делается на событиях-целях, позволяющих обеспечить самостоятельное и независимое существование (возможность выбирать меню, организовывать свой режим дня, встречаться с друзьями и т. д.). Значимыми также являются события, связанные со здоровьем и межличностными отношениями. Все представители данной группы отмечают значимость материальной независимости, умения учитывать обстоятельства жизни, находить контакт с людьми.

По ответам можно также выявить слабую способность к планированию у многих людей пожилого возраста, т.к. ответы на идентичные вопросы в большинстве своем расходятся, пожилой человек не может определить, что для них важнее, чего они хотят, а главное как этого добиться.

Обобщая полученные нами данные относительно временной перспективы, можно отметить следующие основные закономерности:

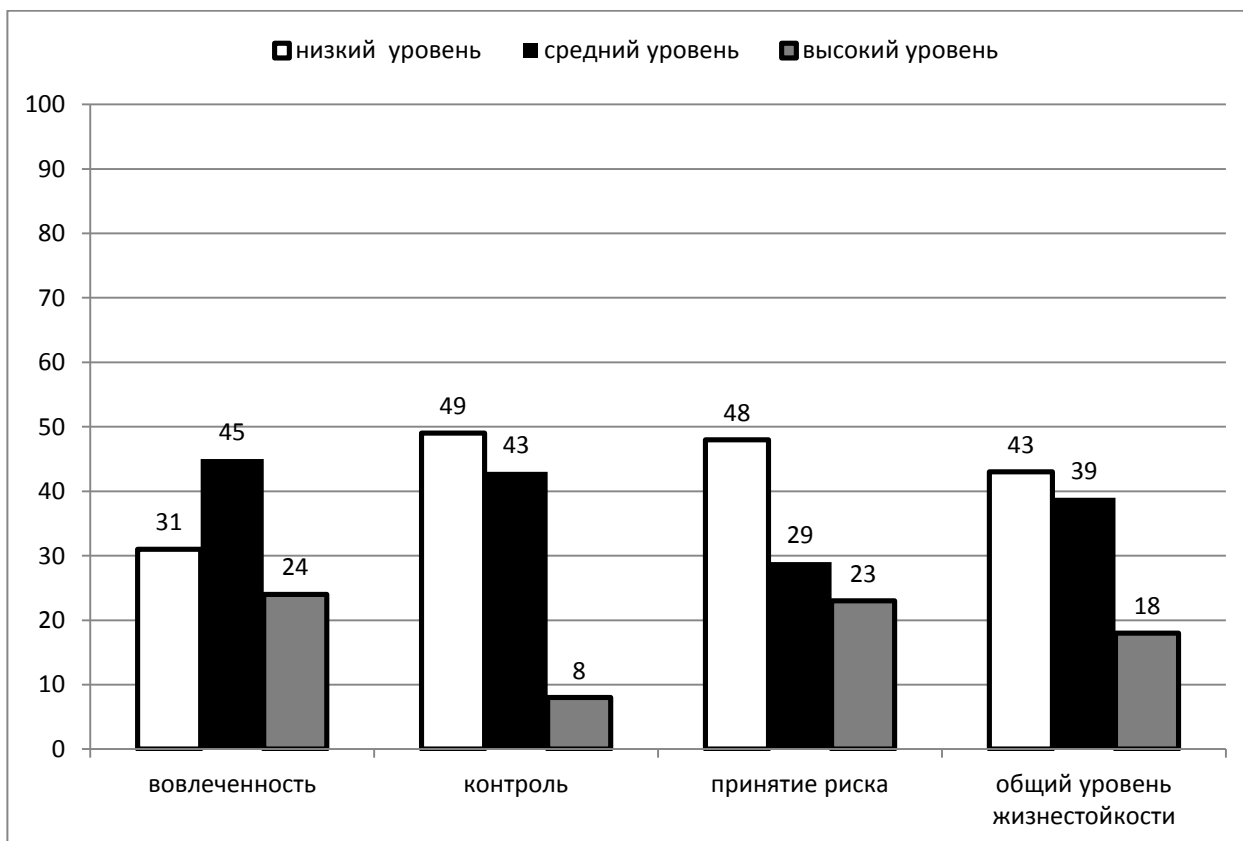
- в целом временная перспектива личности пожилых характеризуется значимостью ценностей самоутверждения, высокой степенью центрированности структуры временной перспективы на событиях, связанных с самовыражением при снижении целеустремленности жизни, количества событий, связанных с увлечениями, сферой межличностных контактов, характеризуемой высокой конфликтностью. Для представителей данной группы характерны преимущественная ориентация на стабильность во всех сферах жизнедеятельности при фрустрации потребности в любви и привязанности; высокая эмоциональная напряженность; противоречивость жизненной позиции, характеризующейся, с одной стороны, высоким уровнем притязания, индивидуализмом, стремлением принимать обдуманное и

выверенные решения, с другой – пассивностью личности, избеганием ответственности за реализацию поставленных целей, склонностью к составлению планов, не имеющих реальной опоры в настоящем, либо вовсе их отсутствие. Наиболее стрессогенными событиями выступают сохранение здоровья, материальные затруднения, отношения с детьми. Противоречие между ориентацией личности на сохранение состояния внутреннего гомеостаза и стремлением к самоутверждению, носящим компенсаторный характер (на фоне преобладания негативного фона настроения), приводит к снижению общей активности личности и ответственности за собственную жизнь;

- большинству людей пожилого возраста свойственна ориентация на прошлое, считая, что планы на будущее строить бессмысленно, в отличие от пожилых людей, у которых прослеживается потребность в обеспечении собственного будущего, и они прилагают собственные усилия, старания для достижения некоторого желаемого результата, либо находят те условия и средства, которые или с помощью которых можно реализовать собственные представления о желаемом будущем;

- преобладание позитивных событий в субъективной картине жизненного пути над негативными, большое количество и преобладающая позитивная оценка событий, связанных с достижением целей, наиболее важными поступками, яркими внутренними переживаниями, богатое отражение в картине жизни позитивного опыта, а также активного и приятного проведения свободного времени, закономерно связано с балансом жизненных событий на временном отрезке и приводит к гармонизации личности пожилого человека.

Далее, рассмотрим результаты третьей методики, использование которой позволило выявить уровень жизнестойкости респондентов эмпирического исследования (рис.7).



**Рис. 7. Распределение пожилых людей в зависимости от уровня жизнестойкости (в %)**

Вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Пожилые люди с развитым компонентом вовлеченности получают удовольствие от собственной деятельности (24%). Пожилой человек чувствует уверенность в себе и в том, что мир великодушен, им присуща вовлеченность. Вовлеченность как компонент в структуре жизнестойкости характеризует пожилого человека, как стремящегося получать большее удовольствие от собственной деятельности, активно осваивать социокультурное пространство. Пожилые люди такого типа являются более открытыми, доброжелательными, доверчивыми, они больше уверены в себе и считают мир дружелюбным и великодушным, что порождает уверенное и доброжелательное поведение, благополучные взаимоотношения с окружающими и закрепляет существующую систему убеждений.

В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности у пожилых людей порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне»

жизни (31%). У 45% пожилых людей от всей выборки проявляется средний уровень вовлеченности, что зачастую зависит от ситуации, в которую они попадают.

Всего лишь у 8% пожилых людей прослеживается высокий уровень контроля, что в свою очередь, представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять пожилому человеку на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Пожилой человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь. Он убежден в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Такая установка мотивирует пожилого человека к поиску путей влияния на стрессогенную ситуацию, избеганию состояния беспомощности, убежденности в наличии детерминированной связи между его действиями, поступками, усилиями и результатами, событиями, отношениями и т. п.

Большинство же пожилых людей (49%) характеризуются противоположностью этому – ощущение собственной беспомощности. И у 43% людей пожилого возраста наблюдается средний уровень выраженности контроля за происходящими событиями их жизни.

23% пожилых людей рассматривают жизнь как способ приобретения опыта, они готовы действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия ими риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование. Немного больший процент пожилых людей имеют средний уровень принятия риска (29%). А вот большая их часть – 48% не готова активно действовать, постоянно сомневаясь в своих силах. При невысоком уровне контроля пожилой человек не способен повлиять на жизненные обстоятельства, управлять эмоциями, достигать поставленных целей, включаться в деятельность, обеспечивающую переживания чувства



субъективного благополучия, жизнестойкости в социокультурном пространстве. Пожилые люди при избегании риска не могут сами выбирать собственную деятельность, «свой путь», оказать влияние на результат происходящего, не стремятся прилагать какие-либо усилия. Избегание риска снижает способность адекватно формулировать четкие цели. Общий показатель жизнестойкости определил следующие результаты: у 43% пожилых людей наблюдается низкий уровень жизнестойкости; у 39% – средний и у 18% прослеживается высокий уровень жизнестойкости.

Высокий уровень выраженности жизнестойкости позволяет пожилым людям легче переносить тревогу, сопровождающую выбор, осуществляемый в пользу неизвестности; препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счёт стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых; даёт им больше сил; мотивирует к самореализации, оптимизму, здоровому образу жизни; обеспечивает возможность чувствовать себя значимыми и ценными, активно решать жизненные задачи, несмотря на присутствие стрессогенных факторов. Позволяет абстрагироваться от мелочей жизни, преодолевать возникающие трудности, находить ресурсы для продвижения к желаемому будущему.

Низкий уровень жизнестойкости отражает отсутствие у пожилого человека лично значимых целей и смыслов жизни, чувствительность к различным мелочам жизни и жизненным трудностям, подверженность хроническому стрессу.

С целью выявления связей между показателями временной перспективы и показателями жизнестойкости был использован коэффициент ранговой корреляции  $r$ -Спирмена. Матрица значений корреляционного анализа представлена в приложении 3.

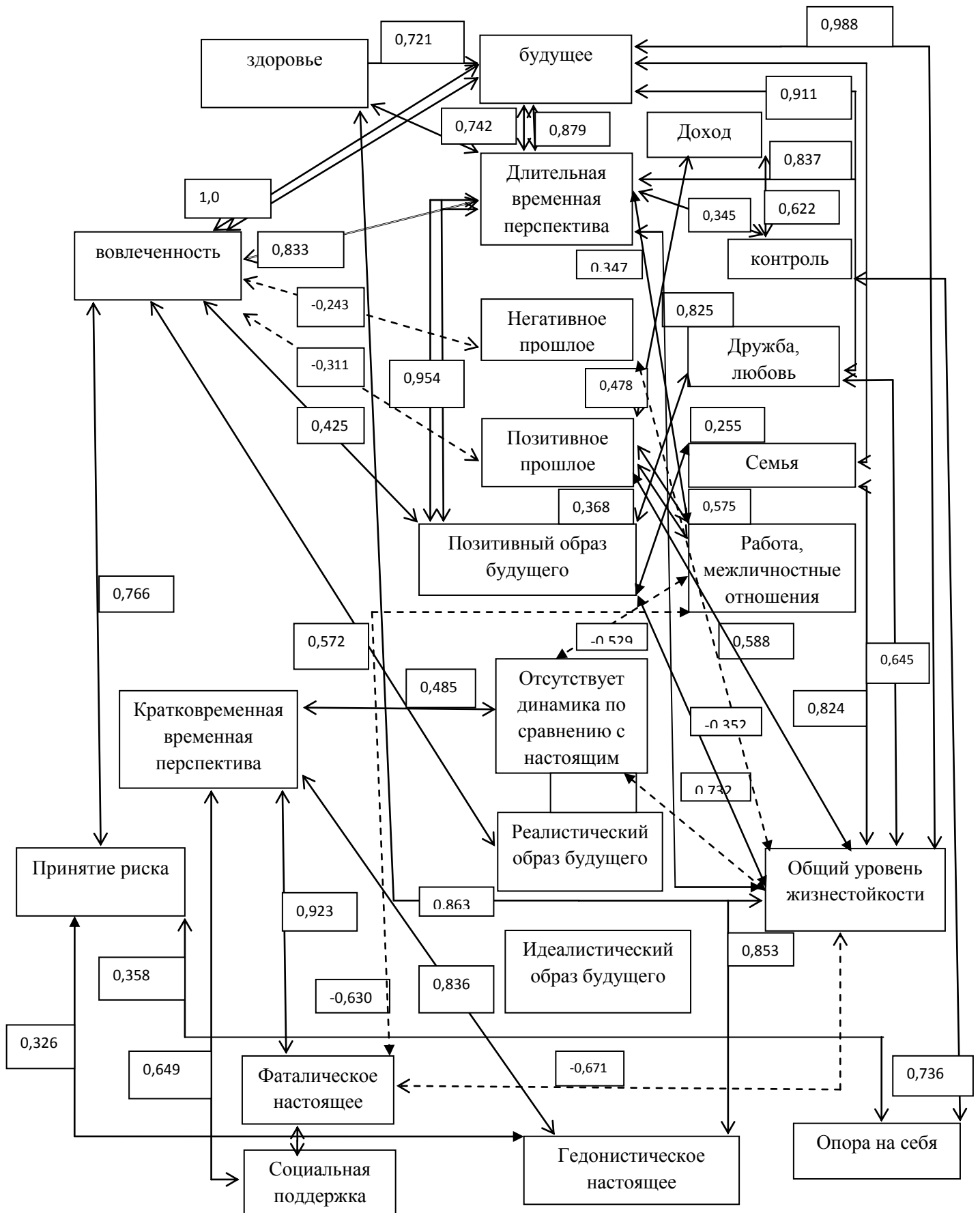
Полученные данные говорят о том, что пожилым людям, имеющим высокие показатели по параметрам «негативное прошлое» и «фаталистическое настоящее», сложнее справляться со стрессовыми ситуациями, перестраиваться и адаптироваться к изменяющимся условиям (отрицательная взаимосвязь с

общим уровнем жизнестойкости  $r=-0,352$ ). Они более склонны к отчуждению, уходу от социальных контактов, замкнутости; скорее, будут плыть по течению, подчиняясь событиям, не веря в свои силы и возможность что-либо изменить и исправить, чем ставить новые цели и стремиться к их достижению (фаталическое настоящее и работа, межличностные отношения  $r=-0,630$ , а с отсутствием динамики настоящим –  $r=0,529$ ).

Выявлена прямая взаимосвязь между «временной перспективой» «гедонистическое настоящее» и «принятием риска» ( $r=0,326$ ). На уровне статистической тенденции обнаружена взаимосвязь между показателем гедонистического настоящего и общим показателем жизнестойкости ( $r=0,853$ ). Можно предположить, что пожилые люди с ориентацией на гедонистическое настоящее оптимистичны в отношении будущего, видят в критических и стрессовых ситуациях новые возможности, что повышает их жизнестойкость и помогает им благополучно пережить стресс.

Из корреляционной плеяды связей между исследуемыми показателями временной перспективы и жизнестойкости у пожилых людей (рис.8), мы можем наблюдать прямые взаимосвязи между показателями позитивного прошлого и показателями вовлеченности ( $r=0,425$ ) и жизнестойкости ( $r=0,732$ ). На уровне статистической тенденции обнаружена взаимосвязь между показателем принятием риска, длительной временной перспективой и опорой на себя ( $r=0,563$ ;  $r=0,821$ ).

Это свидетельствует о том, что пожилые люди с ориентацией на длительную временную перспективу деятельны и продуктивны даже в изменяющихся ситуациях, социально активны и открыты для взаимодействия с окружающей средой, верят в свои силы и наличие возможностей для изменения ситуации ( $r=0,347$ ;  $r=0,954$ ;  $r=0,345$ ). Даже в критических ситуациях они видят возможности и перспективы для личностного роста и развития и надеются на лучшее (позитивный образ будущего и общий уровень жизнестойкости  $r=0,825$ ).



**Рис.8. Корреляционная плеяда связей между исследуемыми показателями временной перспективы и жизнестойкости у пожилых людей**

Из корреляционной плеяды связей между исследуемыми показателями временной перспективы и жизнестойкости у пожилых людей (рис.8), мы можем наблюдать прямые взаимосвязи между показателями позитивного прошлого и показателями вовлеченности ( $r=0,425$ ) и жизнестойкости ( $r=0,732$ ). На уровне статистической тенденции обнаружена взаимосвязь между показателем принятием риска, длительной временной перспективой и опорой на себя ( $r=0,563$ ;  $r=0,821$ ).

Это свидетельствует о том, что пожилые люди с ориентацией на длительную временную перспективу деятельны и продуктивны даже в изменяющихся ситуациях, социально активны и открыты для взаимодействия с окружающей средой, верят в свои силы и наличие возможностей для изменения ситуации ( $r=0,347$ ;  $r=0,954$ ;  $r=0,345$ ). Даже в критических ситуациях они видят возможности и перспективы для личностного роста и развития и надеются на лучшее (позитивный образ будущего и общий уровень жизнестойкости ( $r=0,825$ ). Длительная перспектива напрямую взаимосвязана со здоровьем пожилого человек ( $r=0,742$ ), вовлеченностью ( $r=1,0$ ) и контролем ( $r=0,345$ ). Чем лучше он себя чувствует, ощущает физически вдовольным, активно включается в любую деятельность, часто выступая инициатором, стараясь контролировать процесс, тем более он длительность его перспективы увеличивает. Также протяженность временной перспективы зависит и от эмоциональной окраски межличностных отношений (любовь, дружба) ( $r=0,837$ ). Все вышеуказанное, характеризует обращенность пожилого человека в будущее ( $r=0,988$ ). Позитивное образ будущего у пожилого человека зависит от имеющихся взаимоотношений в семье ( $r=0,255$ ), друзьях ( $r=0,368$ ).

Отсутствие динамики в будущее ( $r=0,485$ ), высокий уровень притязаний в ожидании социальной поддержки ( $r=0,649$ ), восприятие настоящего как фатального ( $r=0,923$ ), либо гедонистического ( $r=0,836$ ) «определяет» у пожилого человека кратковременную жизненную перспективу.

Было определено, что испытуемые, склонные к позитивному восприятию времени (позитивное прошлое и будущее,  $r=0,588$ ;  $r=0,732$ ),

имеют высокую жизнестойкость, а испытуемые, склонные к негативному восприятию временной перспективы (негативное прошлое ( $r=-0,352$ ), фаталистическое настоящее ( $r=-0,671$ ), обладают сниженной жизнестойкостью. Вместе с тем, отметим, что чрезмерная «обращенность» пожилого человека к прошлому, будь то позитивный ( $r=-0,311$ ) или негативный ( $r=-0,243$ ) его образ, снижает такой компонент жизнестойкости как вовлеченность. Пожилой человек, живя прошлым, занимает пассивную позицию к настоящему и будущему, с трудом включаясь в текущую деятельность и планирование.

Говоря о позитивном прошлом пожилого человека, мы видим, что одним из ключевых факторов здесь выступает доход ( $r=0,622$ ), который в свою очередь взаимосвязан с «контролем» ( $r=0,345$ ) и «опорой на себя» ( $r=0,736$ ). Как по имеющейся корреляционной взаимосвязи, так и по ответам испытуемых (раньше было больше возможностей, т.к. имелась заработная плата, подработки и можно было позволить себе покупки, помочь детям), мы можем интерпретировать эти данные следующим образом. Человек, имея доход, мог контролировать большинство событий и решать проблемы, чувствуя при этом «под собой опору».

Говоря об общем уровне жизнестойкости, укажем, что здесь одними из важных показателей является здоровье пожилого человека ( $r=0,863$ ), семейные отношения ( $r=0,824$ ), эмоциональная окраска этих взаимоотношений ( $r=0,645$ ) и взаимоотношений в социуме, а также позитивный образ будущего ( $r=0,752$ ).

Для более детального изучения и с целью выявления статистических различий в показателях временной перспективы и жизнестойкости, мы применили непараметрический статистический Н-критерий Крускала-Уоллиса. Полученные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1.

**Различия в показателях временной перспективы с разным уровнем жизнестойкости**

Характеристики временной перспективы	Группы пожилых людей с разным уровнем жизнестойкости			Н <sub>эмп</sub>
	низкий	средний	высокий	
Негативное прошлое	3,31	3,00	2,50	3,59*
Гедонистическое настоящее	0,62	0,90	0,91	1,16
Будущее	0,12	0,30	1,75	5,33*
Позитивное прошлое	0,62	1,00	2,08	1,39
Фаталистическое настоящее	2,81	1,83	0,70	3,89*
Длительная временная перспектива	8,50	8,75	12,50	5,99*
Кратковременная временная перспектива	3,62	1,00	0,91	3,84*
Реалистичный образ будущего	2,31	2,00	2,50	1,25
Идеалистический образ будущего	1,6875	1,2000	1,1667	5,558*
Позитивный образ будущего	0,31	1,00	4,50	6,78**
Негативный образ будущего	2,62	0,90	0,91	3,21*
Отсутствие динамики будущего	2,22	2,35	0,75	7,82**
Надеюсь на себя	0,62	1,00	2,08	4,12*
Надеюсь на соц.поддержку	0,81	0,83	2,70	3,4*
Справедливость	8,50	12,50	8,75	3,75*
Собственное мнение	0,31	2,00	4,50	3,92*
Дружба, любовь	0,62	0,90	0,91	2,83
Свобода	0,12	0,30	0,75	2,31
Семья	0,62	1,00	2,08	4,39**

Примечание: \* -  $p < 0,1$ ; \*\* -  $p < 0,05$ ; \*\*\* -  $p < 0,01$

Как мы видим, пожилые люди, имеющие разную степень жизнестойкости, на уровне статистической тенденции  $p < 0,1$  отличаются по таким характеристикам временной перспективы, как: «негативное прошлое» (Н<sub>эмп</sub>=3,59), «будущее» (Н<sub>эмп</sub>=5,33), «фаталистическое настоящее» (Н<sub>эмп</sub>=3,89), «длительная временная перспектива» (Н<sub>эмп</sub>=5,99), «кратковременная временная перспектива» (Н<sub>эмп</sub>=3,84), «идеалистический образ будущего» (Н<sub>эмп</sub>=5,55), «негативный образ будущего» (Н<sub>эмп</sub>=3,21), «надежда на себя» (Н<sub>эмп</sub>=4,12),

«надежда на социальную поддержку» ( $H_{эмп}=3,4$ ), «справедливость» ( $H_{эмп}=3,75$ ), «собственное мнение» ( $H_{эмп}=3,92$ ), «семья» ( $H_{эмп}=4,39$ ). При этом временная перспектива будущего и его позитивная окраска более выражена в группе пожилых людей с высоким уровнем жизнестойкости. Наименее всего данный показатель выражен в группе участников исследования с низким уровнем жизнестойкости, это говорит о том, что пожилые люди этой группы не видят перспектив завтрашнего дня, живут либо прошлым, либо настоящим. Показатель «фатальное настоящее» ( $H_{эмп}=3,89$ ) наиболее всего выражен у респондентов входящих в группу с невысоким уровнем жизнестойкости, что указывает на установку предопределенности будущего и пониженный самоконтроль.

Показатели «негативного прошлого» и «негативного будущего» ( $H_{эмп}=3,31$ ;  $H_{эмп}=3,21$ ) по уровню выраженности наиболее выражены у пожилых людей с низким уровнем жизнестойкости, что указывает на их проживание жизни прошлым временем, не желанием активно действовать в сегодняшнем дне. У людей пожилого возраста этой группы наблюдается и кратковременная временная перспектива, в отличие от пожилых для которых характерна длительная ( $H_{эмп}=3,84$ ;  $H_{эмп}=5,99$ ). Отсутствие динамики будущего у пожилого человека характерно как для группы людей пожилого возраста с низким и средним уровнями жизнестойкости ( $H_{эмп}=7,82$ ). При высоком уровне жизнестойкости у людей пожилого возраста наблюдается потребность в опоре как на других ( $H_{эмп}=3,4$ ), так и на себя ( $H_{эмп}=4,12$ ), стремление иметь собственное мнение ( $H_{эмп}=3,92$ ), намного ниже этот показатель проявляется у пожилых с низким уровнем жизнестойкости, возможно это связано с тем, что идет утрата веры в свои силы, в окружающих (ведь в этом возрасте многие социальные связи прекратили свое существование). Как социальное проявление «справедливость» выступает одним из важных в пожилом возрасте и наибольшим образом она проявляется со средним уровнем выраженности жизнестойкости ( $H_{эмп}=3,75$ ), для этой группы свойственно проживание жизни настоящим, при этом они стараются жить в свое удовольствие. Семья

выступает для группы пожилых людей, чья временная перспектива направлена в будущее, и имеющих высокий уровень жизнестойкости, как один из главных мотивирующих факторов благополучия, уверенности в завтрашнем дне ( $H_{эмп}=4,39$ ), по сравнению с другими группами, пожилые люди которых считают, что до настоящего момента все было лучше. Хотя между такими показателями, как дружба, любовь не выявлено различий, хотелось бы подчеркнуть, что потребность этих составляющих межличностных отношений, наблюдается у 85% людей пожилого возраста вне зависимости от уровня их жизнестойкости и временной перспективы.

На основании полученных в ходе исследования данных можно сделать ряд выводов:

1. В целом временная перспектива пожилых людей характеризуется, с одной стороны, усилением негативных тенденций в оценке событий жизни, разрывом связей между временными модусами, с другой стороны – акцентированием значимости событий, связанных с реализацией ценностей самостоятельности, независимости, стабильности мира и «Я» в мире. Процесс жизни воспринимается ими как неинтересный, эмоционально оскудненный и бессмысленный. Для настоящего характерно состояние фрустрации, неудовлетворения собой, чувство вины, зависимости. Они склонны относить ведущие смыслы жизни к прошлому («когда все было хорошо»), либо имеют неопределенные надежды на изменение сложившейся ситуации в будущем, при этом не склонны верить в собственные силы, ждут поддержки и помощи от других, убеждены в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна, но подчеркивают значимость для возможности решать повседневные дела.

2. У большинства людей пожилого возраста наблюдается низкий и средний уровни жизнестойкости.

3. Пожилые люди с повышенными показателями жизнестойкости могут воспринимать трудные жизненные ситуации не как препятствие, а как жизненный опыт. Отношение к трудностям как к опыту позволяет им сделать



его своим личностным ресурсом и, в свою очередь, поддерживает уровень жизнестойкости. Высокие показатели жизнестойкости являются одним из предикторов успешной адаптации в новой жизненной ситуации, новой деятельности, межличностного взаимодействия, тем самым позволяя позитивнее воспринимать настоящее и создавать более позитивный образ будущего.

4. У пожилых людей с низким и ниже среднего уровнями жизнестойкости временная перспектива личности характеризуется внутренней конфликтностью, более низкими оценками результативности прожитой жизни, генерализацией негативной оценки условий своего проживания, негативной оценкой процесса общения и взаимодействия с окружающим миром.

Таким образом, гипотеза о том, что у пожилых людей с низким и ниже среднего уровнями жизнестойкости наблюдается общее пессимистическое, негативное отношение к прошлому, беспомощное и безнадежное отношение к будущему, пожилым людям с высокими показателями жизнестойкости характерна положительная оценка процесса общения и взаимодействия, что позволяет позитивнее воспринимать настоящее, подтвердилась.

### **2.3. Программа формирования положительного отношения к жизни у пожилых людей**

На данный момент существует множество работ, описывающих направления и принципы работы с пожилыми людьми, но нет общих методических пособий с конкретными методиками для работы психологических отделений. Психологу приходится самому придумывать и находить методики для работы, что затрудняет его работу. Опираясь на собственный опыт, мы предлагаем конкретный план групповых работ для психологов, работающих в отделениях психологической помощи.

Основной целью проекта являлось повышение жизнестойкости и адаптивности людей пожилого возраста к быстро изменяющимся условиям социально-экономической среды, т.е. в целом улучшение их психологического и соматического состояния, внутреннего комфорта.

Срок реализации программы: 1,5 месяца

Данная цель определила следующие задачи:

1. Решение психологических проблем пожилых людей при помощи индивидуальных психологических консультаций.
2. Решение психологических проблем пожилых людей, увеличение их социальной адаптивности при помощи психотерапевтических групп.
3. Решение проблемы одиночества пожилых людей: проведение вечеров встреч с использованием социально-психологического тренинга общения.
4. Проведение тематических семинаров по психологическим проблемам людей пожилого возраста.
5. Разработать программу групповых занятий с людьми пожилого возраста для укрепления психического здоровья, для создания атмосферы психологической защищенности клиентов.
6. Повысить эффективность и результативность психологической помощи учреждений, направленных на работу с людьми пожилого возраста

Этапы:

1. Проанализировать психологические потребности целевой группы.
2. Создать план групповых занятий с гражданами пожилого возраста.
3. Провести групповые занятия.
4. Сделать выводы по полученным результатам.
5. Создать методическое пособие, учитывая полученные результаты.

Целью групповых занятий является снижение психологического дискомфорта, уровня агрессии у пожилых людей, формирование психологической культуры и укрепление психического здоровья пожилых граждан. Основными стрессорами людей пожилого возраста являются отсутствие четкого жизненного ритма, сужение сферы общения, уход от

активной деятельности и многое другое. Наиболее сильным стрессором, является одиночество в старости, когда пожилой человек осознает его, как непонимание и безразличие со стороны окружающих. Активность и творчество вот два важных принципа для работы с пожилыми людьми. В своих занятиях психологи нашего отделения используют тематические кроссворды, шарады. Интересные занятия получаются при работе с пословицами, цитатами великих людей.

Мы предлагаем программу, состоящую из пяти полуторачасовых занятий.

Основная задача состояла, конечно же, не в устранении объективных трудностей, а в изменении отношения этих людей к стресс-факторам, в оказании им помощи в поиске положительных сторон жизни, выявлении психологических, физиологических и духовных резервов, которые помогли бы людям пожилого возраста не только выстоять, но и почувствовать себя комфортно, защищено (полное описание программы представлено в приложении 4).

## Заключение

Способность личности успешно преодолевать неблагоприятные средовые условия, демонстрируя высокую устойчивость к стрессогенным факторам, получила название – жизнестойкость, и её наличие в пожилом возрасте жизненно важно и необходимо. Люди с высокими показателями жизнестойкости активны, деятельны, хорошо адаптируются, сохраняя при этом внутреннюю гармонию и целостность личности.

Временная перспектива, будучи изначально неосознаваемой человеком, оказывает влияние на его поведение и жизнь (Г. Д. Элькин, Ф. Зимбардо, Дж. Бойд), определяя мироощущение, принятие прошлого, понимание настоящего, состояние планов на будущее. Это фундаментальная единица измерения психологического времени, базирующаяся на когнитивных процессах, распределяющих человеческий опыт на временные отрезки прошлого, настоящего и будущего, что помогает придать упорядоченность, последовательность и смысл жизненным событиям. Факторами, оказывающими влияние на формирование временной перспективы, являются социальные условия и индивидуальные характеристики личности.

Актуальность проведенного исследования заключается в том, что временная перспектива являясь важным жизненным конструктором, который отражает в себе планы, мечты, желания и цели, которые человек хочет достичь в обозримом будущем. Планы на будущее позволяют ценить настоящее, что особенно важно для людей преклонного возраста. Достигая возраста старения, многие начинают терять интерес и вкус к жизни, перестают ценить свою жизнь, мечтать, ставить цели, постигать новое и просто стараются спокойно дожить остаток жизни рядом с близкими и родными или, что еще хуже, в одиночестве. В основу легли труды таких ученых как Ф. Зимбардо, Дж. Бойда, Ж. Нюттена, М. Селигмана, К.А. Абульханова-Славской, А.К. Болотовой, Е.И. Головахи, А.А. Кроника, Д.А. Леонтьева, А.А. Климова, Т.В. Наливайко,

В.Д. Шадрикова, Л.Н. Молчановой, С.Л. Рубинштейна, Б.Г. Ананьева, Е.И. Рассказовой, О.В. Хухлаевой и других.

Эмпирическое исследование взаимосвязи жизнестойкости и ее компонентов и временной перспективы в пожилом возрасте проводилось на базе ГБУСОССЗН «Новооскольский дом-интернат для престарелых и инвалидов». Всего в исследовании участвовало 60 пожилых людей.

По итогу исследования было сделано несколько выводов:

1. В целом временная перспектива пожилых людей характеризуется, с одной стороны, усилением негативных тенденций в оценке событий жизни, разрывом связей между временными модулями, с другой стороны – акцентированием значимости событий, связанных с реализацией ценностей самостоятельности, независимости, стабильности мира и Я в мире. Пожилой человек с негативным восприятием временной перспективы личности характеризуется внутренней конфликтностью, более низкими оценками результативности прожитой жизни, генерализацией негативной оценки условий своего проживания, негативной оценкой процесса общения и взаимодействия с окружающим миром. Процесс жизни воспринимается ими как неинтересный, эмоционально оскуденный и бессмысленный. Для настоящего характерно состояние фрустрации, неудовлетворения собой, чувство вины, зависимости.

2. У большинства людей пожилого возраста наблюдается низкий и средний уровни жизнестойкости. Тогда как пожилые люди с повышенными показателями жизнестойкости могут воспринимать трудные жизненные ситуации не как препятствие, а как жизненный опыт. Высокие показатели жизнестойкости являются одним из предикторов успешной адаптации в новой жизненной ситуации, новой деятельности, межличностного взаимодействия, тем самым позволяя позитивнее воспринимать настоящее и создавать более позитивный образ будущего.

3. У пожилых людей с низким и ниже среднего уровнями жизнестойкости наблюдается общее пессимистическое, негативное отношение

к прошлому, беспомощное и безнадежное отношение к будущему, а пожилым людям с высокими показателями жизнестойкости характерна положительная оценка процесса общения и взаимодействия, что позволяет позитивнее воспринимать настоящее.

Результаты исследования подтвердили выдвинутую гипотезу и показали необходимость разработки программы для улучшения качества жизни людей с низкой жизнестойкостью, которая направлена на повышение жизнестойкости людей приклонного возраста. Полученные результаты исследования временной перспективы и жизнестойкости людей пожилого возраста могут быть использованы в ходе психологического консультирования, психотерапии и в процессе активного социально-психологического обучения.