

## РАЗВИТИЕ ИДЕНТИЧНОСТИ В ЦЕЛЯХ ЛИЧНОСТНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

*Работа представлена кафедрой педагогической психологии*

*Московского психолого-социального института.*

*Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент М. В. Ермолаева*

В статье рассмотрены особенности личностного самоопределения пожилых людей, трудности данного критического этапа и варианты стратегий адаптации пожилого контингента. В целях предотвращения негативной стратегии старения предложена программа групповой работы с пожилыми людьми, направленная на коррекцию идентичности в целях их дальнейшего самоопределения.

**Ключевые слова:** пожилые люди, психотерапия, качество жизни, эмоциональный комфорт.

Features of personal self-determination of elderly persons, difficulties of this critical stage and variants of strategy of the elderly contingent adaptation are considered in the article. The programme of group work with the elderly people is proposed. This programme is directed at identity correction with a view of their further self-determination and prevention of ageing negative strategy.

**Key words:** elderly people, psychotherapy, quality of life, emotional comfort.

В пожилом возрасте личность вновь сталкивается с проблемой личностного самоопределения, решение которой воплощается в создании новых или переформулировании старых жизненных целей и в обретении личностью новой осмысленности жизни. На протяжении всего жизненного пути человеку приходится определять свое отношение к окружающей действительности, осуществлять множество выборов в соответствии со своими ценностными предпочтениями, поэтому в ходе своего развития он постоянно встречается с проблемой самоопределения.

По мнению Н. С. Пряжникова, смысл самоопределения в пожилом и старческом возрасте – это прежде всего поиск возможности утвердить себя в качестве ценного члена данного общества, а также конкретной социальной группы и семьи. Помощь психолога должна сводиться к «ретроспективной профконсультации»<sup>1</sup>, поскольку самоопределение в пожилом возрасте ори-

ентировано не столько на перспективу, сколько на осознание смысла своей прошлой жизни.

Социальные приобретения в прошлом, достигнутый за время работы материальный уровень жизни не избавляют человека от выбора стратегии старения. Как указывает М. В. Ермолаева<sup>2</sup>, человек на пороге старости решает для себя вопрос: пытаться ли ему сохранять и формировать новые сферы своих социальных связей или перейти к жизни, ограниченной кругом своих житейских интересов и интересов близких, т. е. перейти к жизни в целом индивидуальной. Это решение определяет две основные стратегии адаптации – сохранение себя как личности (оптимальное старение) и сохранение себя как индивида (нормальное старение).

Л. И. Анцыферова<sup>3</sup> также выделяет два типа старости, отличающихся друг от друга уровнем активности, стратегиями совладания с трудностями, отношением к миру и себе, удовлетворенностью жизнью. Пред-

ставители первого типа мужественно, без особых эмоциональных нарушений переживают уход на пенсию. Они, как правило, заранее готовятся к этому событию, ведут поиск новых путей включения в общественную жизнь, планируют будущее свободное время, предвидят негативные состояния и события в период отставки. Картина поведения представителей второго типа людей, вышедших на пенсию, иная. Вместе с уходом из активной профессиональной деятельности у них развивается пассивное отношение к жизни, они отчуждаются от окружения, сужается круг их интересов, и снижаются показатели тестов интеллекта. Они теряют уважение к себе и переживают тягостное чувство ненужности. Это типичный пример потери личностной идентичности и неспособности построить новую систему идентификации<sup>4</sup>.

Тем не менее остается открытым вопрос: как помочь пожилым людям, выбравшим (или не выбравшим?) вторую стратегию старения и имеющим неадекватные установки в отношении собственной старости вплоть до полного неприятия ее. В качестве таких вариантов описывают регрессию (возвращение к прошлым формам поведения, проявляющееся в форме «детского» требования помощи, независимо от состояния здоровья), добровольную изоляцию от окружающих (пассивность и минимальное участие в общественной жизни), бунт против процессов старения (отчаянные попытки сохранить уходящую зрелость, выражающиеся в манере одеваться, сексуальном поведении, проведении досуга)<sup>5</sup>.

Чтобы обеспечить пространство развития личности пожилого человека, в качестве базового основания для самоопределения необходимо рассматривать рефлексивность ситуаций собственной жизнедеятельности, его способность делать выбор своей судьбы и нести ответственность за сделанный выбор. Поиски смысла своего существования требуют выхода за пределы собственной жизни, ограниченной обеднен-

ными правами старого человека. Для углубления представлений о дальнейшем развитии личности в пожилом возрасте необходимо рассматривать процессы восстановления идентичности и личностного самоопределения в пожилом возрасте как взаимообуславливающие друг друга.

Исходя из этих запросов, нами была создана программа групповой работы с пожилыми людьми «Путь самопознания», успешно реализующаяся в Центре социального обслуживания Орехово-Борисово Северное Южного административного округа г. Москвы.

Развитие самопознания и рефлексия жизненных целей являются основными задачами занятий в группах пожилых людей. В процессе самопознания у пожилого человека происходит обретение нового смысла собственной нынешней (не прошлой) жизни. Жизни человека, не утратившего многие способности, не потерявшего значение для общества, а человека развивающегося, раскрывающего новые качества, преимущественные для его возраста, и способного смотреть на жизнь с точки зрения не только потерь, но и предоставляемых возможностей. Формулировка целей и задач групповой работы с пожилыми людьми согласуется с утверждением А. Маслоу о том, что «...знание и действие часто являются синонимами, идентичными в сократовском смысле. Если наше знание является полным и совершенным, адекватное ситуации действие следует автоматически и рефлекторно. Выбор, в таком случае, осуществляется без конфликта, полностью спонтанно»<sup>6</sup>.

Формирующий эксперимент осуществлялся в период с сентября 2006 по февраль 2008 г. на базе Центра социального обеспечения Орехово-Борисово Северное. В эксперименте приняли участие 80 пенсионеров, унифицированные по параметрам семейного положения и пенсионного стажа (3–4 года).

Группа 1 – пожилые люди (40 человек) в возрасте 58–70 лет, личностная идентич-

ность которых характеризовалась статусом моратория по методике исследования личностной идентичности (МИЛИ) Л. Б. Шнейдер<sup>7</sup>.

Группа 2 – пожилые люди (40 человек) в возрасте 58–70 лет, личностная идентичность которых характеризовалась статусом диффузной идентичности по той же методике<sup>8</sup>.

Для оценки результатов формирующего эксперимента в первой группе были использованы следующие методики: тест ведущих жизненных ценностей Е. Фанталовой<sup>9</sup>, тест смысложизненных ориентаций

(СЖО) Д. А. Леонтьева<sup>10</sup>, методика исследования самоотношения (МИС) С. Р. Пантелеева<sup>11</sup> и методика исследования организации психологического времени личности (каузометрия) Е. И. Головахи<sup>12</sup>. Значимость различий данных, полученных в констатирующем и контрольном экспериментах, оценивалась с использованием непараметрического критерия Манна–Уитни (U-критерия) при помощи стандартного статистического пакета программ (SPSS). Результаты динамики смысложизненных ориентаций представлены в табл. 1.

**Таблица 1**

**Усредненные результаты оценки параметров смысложизненных ориентаций**

Параметры	Результаты констатирующего эксперимента	Результаты контрольного эксперимента
Общий показатель ОЖ	109,2	87,3
Цели в жизни	35,7	28,5
Процесс жизни	30,4	23,1
Результативность жизни	35,2	28,9
Локус контроля – Я	22,7	16,9
Локус контроля – жизнь	32,2	22,8

Обнаружены различия показателей по всем основным параметрам теста по сравнению с максимальными показателями. Значительно более высокий общий уровень осмысленности жизни, а также более высокие показатели по субшкалам теста выявлены у испытуемых в контрольном эксперименте. Это говорит о том, что в результате психологической работы проявилась интенция в плане целеустремленности, наличие планов на будущее, восприятие процесса своей жизни как интересного, эмоционально насыщенного и наполненного смыслом, а прожитая часть жизни воспринимается как продуктивная и осмысленная. Сформировалось представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии с целями, убежденность в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

Особенно выражены различия по субтесту «процесс жизни», что можно интерпретировать как возросшее переживание эмоциональной насыщенности жизни и интереса к ней. Это свидетельствует о том, что в результате участия в эксперименте испытуемые стали оценивать свою жизнь не как статический, а как динамический процесс: теперь они не безвольно ее созерцают, а принимают в ней активное участие.

Статистический анализ обнаружил значимые различия в показателях констатирующего и контрольного экспериментов по всем параметрам теста на уровне значимости 0,05. В результате участия в эксперименте испытуемые обнаружили значительно более высокий уровень осмысленности жизни. Осмысленность жизни является энергетической характеристикой смысловой сферы, мерой степени и устойчивости направленности жизнедеятельности на какой-то смысл. У многих пенсионеров появилось

дело, которое они оценивают как значимое для других. Это дело наполняет их жизнь устойчивым смыслом, что феноменологически проявляется в стеничности, энергии, жизнестойкости.

В результате осуществления целенаправленной психологической работы в плане коррекции идентичности у испытуемых наметился существенный сдвиг по показателям выраженности значимости следующих ценностей: ценность интересной работы; материально обеспеченной жизни; творчества, познания; материнства и отцовства; активной деятельной жизни.

В целом можно заключить, что в результате формирования позитивной идентичности у пожилых людей стали преобладать ценности творчества, познания, активной деятельной жизни. Эти ведущие ценности стали доступны для реализации, не фрустрированы; через эти ценности пожилые люди переживают свою принадлежность к социальному миру.

Исследование особенностей организации психологического времени проводилось с помощью каузаметрии (метода исследования психологического времени личности). По мнению авторов метода, в основе формирования психологического прошлого, настоящего и будущего лежит три типа единиц психологического времени – реализованные, актуальные и потенциальные связи событий жизни. При этом показателем общей насыщенности психологического времени является общее количество межсобытийных связей, сумма реализованных связей соответствовала бы насыщенности психологического прошлого человека, сумма актуальных связей – насыщенности настоящего, а потенциальных – будущего.

Полученные данные свидетельствуют о том, что у испытуемых в обоих экспериментах количество реализованных связей преобладает над количеством актуальных связей. При этом наименьшая доля принадлежит потенциальным связям событий жизни. Эти данные закономерны: они характе-

ризуют реализованность психологического времени пожилых людей. У пожилых людей большинство жизненных планов уже реализовано или утратило свою актуальность, а наиболее продуктивные периоды жизни остались в прошлом. Поэтому именно прошлое приобретает в старости наибольшую ценность. «Реализованность» выступает здесь как мера. Статистически значимыми (на уровне значимости 0,05) оказались различия показателей количества потенциальных связей – у испытуемых в контрольном эксперименте этот показатель значительно выше (средний ранг 18,3 против 12,7). Эти данные свидетельствуют о том, что испытуемые, участвовавшие в констатирующем эксперименте, практически исчерпали резервы будущего, в то время как в результате участия в формирующем эксперименте они обнаружили стремление к сохранению нерастраченного резерва будущего времени и в целом наличие временной перспективы. В субъективной картине их жизненного пути причинно-следственные связи реконструировались таким образом, что они осознаются реальными предпосылками будущих достижений. Действительно, основным критерием, который, согласно нашему предположению, обуславливает личностное самоопределение в старости, и является наличие в первом случае социально значимой деятельности, обеспечивающей пожилым людям необходимый круг социальных связей, новые социальные роли и интерес к жизни настоящей и будущей. Таким образом, формирование позитивной личностной идентичности в ходе личностного самоопределения определяет восстановление временной перспективы в старости.

Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного экспериментов позволил сделать вывод, что в результате проведения комплекса психологических занятий по восстановлению позитивной личностной идентичности у пожилых людей удалось сформировать личностное самоопределение по основным его

параметрам: ценностно-смысловую и пространственно-временную. В результате формирующего эксперимента у испытуемых проявилось эмоциональное переживание эмоциональной насыщенности процесса жизни и интереса к нему. Возросла общая осмысленность жизни, обнаружился смысл жизненных целей. В целом они стали считать свою жизнь поддающейся контролю, проявился взгляд на себя как на хозяина собственной жизни. Среди жизненных ценностей наиболее выраженными оказались ценности интересной работы, творчества и активной деятельной жизни. Возросшие показатели потенциальных связей свидетельствуют о восстановлении временной перспективы, способности планировать будущее и расширении личностного пространства.

Вторую группу составили испытуемые, обнаружившие статус диффузной идентичности по методике МИЛИ. Диагностические методики используемые в работе с пер-

вой группой оказались для них недоступны. В связи с этим для оценки результатов формирующего эксперимента в работе с этими испытуемыми были использованы методики, адаптированные для лиц пожилого возраста Н. Х. Александровой<sup>13</sup>. Использование этих методик было обусловлено также тем фактом, что в ходе предварительной диагностики по МИЛИ они обнаружили неуверенность в себе, сниженную самооценку, жаловались на ухудшение познавательных функций. В целом результаты констатирующего эксперимента в этой группе испытуемых позволяют констатировать снижение показателей нарушения идентичности, а также переживание потери контроля и амнезии. Речь идет не о восстановлении позитивной достигнутой идентичности, а о стабилизации идентичности, прекращении процесса ее размывания в результате ориентации в собственном потенциале, укреплении уверенности в себе, формирования позитивного самоотношения.

#### ПРИМЕЧАНИЯ

<sup>1</sup> *Пряжников Н. С.* Личностное самоопределение в преклонном возрасте // Мир психологии. 1999. № 2. С. 111–122.

<sup>2</sup> *Ермолаева М. В.* Практическая психология старости. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.

<sup>3</sup> *Анцыферова Л. И.* Новые стадии поздней жизни: время теплой осени или суровой зимы? // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 3. С. 99–104.

<sup>4</sup> Там же.

<sup>5</sup> *Яцемирская Р. С., Беленькая И. Г.* Социальная геронтология. М.: Владос, 1999.

<sup>6</sup> *Ялом И.* Групповая психотерапия: Теория и практика. М.: Апрель Пресс, 2005. С. 107.

<sup>7</sup> *Шнейдер Л. Б.* Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теория и методы диагностики. М.: МПСИ; Воронеж: НПО МОДЭК, 2007.

<sup>8</sup> Там же.

<sup>9</sup> *Фанталова Е. Б.* Методика «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах». // Журнал практического психолога. 1996. № 2 (6).

<sup>10</sup> *Леонтьев Д. А.* Тест смысло-жизненных ориентаций. М.: Смысл, 1992.

<sup>11</sup> *Пантелеев С. Р.* Методика исследования самоотношения. М.: Смысл, 1993.

<sup>12</sup> *Головаха Е.И., Кроник А.А.* Психологический возраст личности // Психологический журнал, 1983. № 5. С. 57–65.

<sup>13</sup> *Александрова Н. Х.* Особенности субъектности человека на поздних этапах онтогенеза: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М.: Софийский ун-т им. Св. Кл. Охридского, 2000.