**ВРЕМЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА ЛИЧНОСТИ ПРИ СТАРЕНИИ: КЛИНИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

**Балашова Е.Ю.,**

кандидат психологических наук, доцент,

ведущий научный сотрудник кафедры нейро- и патопсихологии

факультета психологии ФГБОУ ВО МГУ имени М.В. Ломоносова,

Москва, Россия [elbalashova@yandex.ru](mailto:elbalashova@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье анализируются данные классических и современных исследований, посвященных психологии старения. Автор показывает неоднозначность возрастных изменений психики при старении и анализирует спектр проблем, связанных с социальным статусом пожилых и старых людей. Особое внимание уделяется восприятию и переживанию времени, а также изменениям временной перспективы личности в позднем возрасте. Выявлен ряд различий в характере временной перспективы у психически здоровых лиц пожилого и молодого возраста. Обсуждаются особенности временной перспективы при нормальном старении и депрессиях позднего возраста.

**Ключевые слова:** старение, психология, временная перспектива личности, возраст, депрессия

Старость – парадоксальный, сложный, противоречивый возраст. В первую очередь, это биологический феномен, который сопровождается серьезными и разнонаправленными психологическими изменениями. Многие исследователи рассматривают старость и старение как комплекс потерь или утрат (экономических, социальных, индивидуально-психологических). В то же время этот возраст может стать кульминационным моментом накопления опыта, знаний и личностного потенциала.

Старость в современном обществе часто означает понижение социального статуса, невозможность продолжения профессиональной активности с прежней интенсивностью. Это приводит к восприятию старости как такого этапа жизненного цикла, который связан с освобождением не только от работы, но и от многих других социальных функций и обязательств. Распространение в обществе таких взглядов оказывает серьезное психологическое давление не только на пожилых и старых людей, но и на тех членов общества, которые приближаются к соответствующему возрастному рубежу. Возрастание общей доли лиц пожилого и старческого возраста в населении приводит к восприятию старения как чрезвычайно актуальной социальной, медицинской, психологической проблемы [1]. Проблема ценности старости, идеала старости и идеалов пожилых становится существенным элементом психологического климата общества, создающего психологический комфорт или дискомфорт для значительной части популяции.

В современном обществе на уровне массового, обыденного сознания заметно влияние геронтофобных установок по отношению к старости и пожилым людям [8]. Вместе с тем, существует мнение, что активность, направленная на достижение позитивных жизненных целей (социальная или политическая деятельность, интеллектуальные искания, творчество, общение с друзьями, близкими, молодежью, обучение и воспитание молодого поколения), может наполнить старость смыслом. Не исключено, что в будущем идеальном обществе понятие старости вообще исчезнет, пожилой возраст станет «определенным этапом зрелости, приобретающим собственное равновесие и открывающим перед индивидом новые многочисленные возможности» [5, c.86].

Большую роль в качестве старения играет отношение самого человека к своему возрасту. Хорошее здоровье, сохранение деятельного образа жизни, наличие семьи, материального достатка, прошлые заслуги, увы, не гарантируют осознания старости как интересного, полноценного периода жизни. Стареющий человек и без всякого объективного основания может считать себя ущербным, больным, убогим и несчастным.

Многие отечественные и зарубежные ученые (Ф.Гизе, И.С. Кон, Е.С. Авербух, Л.И. Анцыферова и др.) обращались к анализу различных типов старения и свойственных им личностных изменений. Представляет интерес тот факт, что в описанных типах старения довольно часто используются понятия, связанные со временем, его восприятием и переживанием. Например, говорится об отсутствии интереса к будущему, о погружении в воспоминания о прошлом, о реализации в актуальном периоде тех целей, на достижение которых не хватало времени в прошлом, о негативной оценке настоящего, об интерпретации в отрицательном ключе собственного прошлого, о позитивной установке на будущее и т.п. Даже если отойти от научных типологий, из уст пожилых людей мы часто слышим выражения: «как летит время», «как быстро прошла жизнь», «непонятно, на что было потрачено так много времени», «если бы впереди было много времени, то я бы...».

Известный отечественный психиатр Н.Ф. Шахматов пишет, что пожилой человек вполне способен находиться в согласии со своим возрастом, оказаться в состоянии выделить положительные стороны своего нового бытия, испытывать радость. Исследуя психологические особенности пожилых людей, он пришел к выводу о том, что у них появляется терпимое или безразличное отношение к своим физическим недугам. Близка к этому и динамика отношения к собственному уходу из жизни [11, 12]. Положительная оценка старения предусматривает установление приемлемых рамок и объема повседневной деятельности, а удовлетворение жизнью связано с положительным отношением к собственному старению как времени, когда возможно, в соответствии с внутренними потребностями, переосмыслить свою прошлую жизнь. Новое открывается именно за счет переосмысления, и это, несомненно, несет в себе положительный эмоциональный заряд [12].

Все эти идеи показывают важность исследований временной перспективы для более глубокого понимания изменений личности и эмоциональной сферы при старении. Как стареющий человек воспринимает и оценивает разные периоды своей жизни? На этот вопрос существуют разные ответы. Есть мнение, что те пожилые люди, которые положительно оценивают старение, в первую очередь ориентированы на настоящее. У них не выявляется ретроспективной проекции на счастливое прошлое, нет планов деятельной жизни на будущее. Активная жизненная установка на настоящее — основное, что определяет весь строй их психической жизни.

Характер временной перспективы может меняться в зависимости от этапа старения. Вероятно, самые резкие изменения происходят в период выхода на пенсию и адаптации к новым социальным ролям [13]. При потере каждодневных, доведенных до автоматизма моделей поведения возникает необходимость разработки нового стиля жизни и сохранения при этом связи с прошлым.

Многие исследователи придерживаются мнения о том, что один из самых глубоких психосоциальных кризисов личности связан с выходом на пенсию, потерей работы; он сопровождается депрессией, соматическими заболеваниями или ипохондрией. Другие считают, что сам по себе выход на пенсию не может оцениваться как фактор, негативно влияющий на психику; он не является причиной кризиса, а имеет отрицательное значение только при наличии определенных черт личности, психологической неподготовленности к смене жизненных установок и ценностей. О каких чертах личности в данном случае может идти речь? Это может быть снижение самооценки, неуверенность в себе, недовольство собой; страх одиночества, беспомощности, обнищания. Среди патохарактерологических черт, прогрессирующих по мере старения, к сожалению, нередко отмечается угрюмость, раздражительность, пессимизм. Может возникать снижение интереса к новому, ворчливость, эгоистичность, эгоцентричность, болезненное переживание неуверенности в завтрашнем дне, скупость, педантичность, консерватизм. Могут появиться трудности приобретения новых знаний и представлений, приспособления к непредвиденным обстоятельствам, адаптации к изменениям двигательной активности, зрительного или слухового восприятия, неконтролируемое усиление аффективных реакций (сильное нервное возбуждение) со склонностью к беспричинной грусти, слезливости, изменения характера, иерархии и силы мотивов, отношения к жизни.

Разумеется, такой печальный сценарий отнюдь не является универсальным. Известно довольно много примеров гармоничного, позитивного, творческого старения. Кроме того, развитие человека продолжается и в старости [6]. Многие из психологических проблем людей пожилого и старого возраста можно предупредить или относительно безболезненно преодолеть за счет изменения отношения к процессу старения в целом. «Если мы не поймем, что жизнь и старение представляют собой процесс роста и прогресса, то мы не поймем основные принципы жизни…» [10, c. 116-117].

Для многих людей, приближающихся к 60-ти годам, становится очевидной необходимость осмысления своего жизненного пути с точки зрения оценки его реализованности и оценки будущих перспектив. Так, Э. Эриксон считал старость стадией развития личности, на которой возможно либо обретение интегративности, целостности личности (ego-integrity), либо переживание отчаяния оттого, что жизнь почти кончена, но прожита она не так, как хотелось и планировалось. При обретении интегративности жизненный путь принимается личностью как единственно должный и не нуждающийся в замене; она приобретает мудрость как форму активного взаимоотношения человека с его жизнью, которая характеризуется зрелостью ума, тщательной обдуманностью суждений, глубоким всеобъемлющим пониманием.

Что касается временной перспективы личности, то, разумеется, псиxoлoгичecкoe время меняется в старости, и большее значение теперь имеют жизнь в настоящем и воспоминания о прошлом, чем будущее, хотя определенные «нити» в недалекое, обозримое будущее все же протянуты. Благодаря причинным и целевым связям прошедшие и будущие события человеческой жизни образуют сложную систему - «субъективную картину жизненного пути». Некоторые авторы, изучая восприятие времени в биографическом масштабе, используют понятие временной трансспективы [4]. Это понятие подразумевает взаимодействие прошлого, настоящего и будущего, а также «сквозное» видение из настоящего в прошлое и будущее. Начало временной трансспективы с возрастом смещается, при этом изменяется как ее протяженность, так и содержание. Например, дети считают началом временной трансспективы момент поступления в школу, дошкольный возраст и т.п. Пожилые люди в качестве начала временной трансспективы обычно выбирают молодость. Протяженность временной трансспективы с возрастом увеличивается за счет увеличения временной ретроспективы [4]. В течение жизни происходит ускорение и структурирование времени (неопределенные, размытые планы становятся более реальными). До наступления зрелости люди в основном направлены на будущее, в зрелом возрасте – на настоящее, в пожилом – на прошлое. Смена направленности взаимосвязана с изменениями эмоциональной сферы. С увеличением возраста растет контраст между эмоциональным отношением к прошлому, настоящему и будущему [4, 7].

Реализованное нами сравнение временной перспективы у психически здоровых лиц молодого возраста (в среднем 22 года) и пожилого возраста (в среднем 62 года) выявило существование возрастных различий [2]. Для изучения особенностей восприятия времени в биографическом масштабе участникам исследования предлагался адаптированный для русской популяции Опросник временной перспективы личности Ф. Зимбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI) [9]. Он позволяет оценить пять основных факторов: негативное прошлое, гедонистическое настоящее, будущее, позитивное прошлое, фаталистическое настоящее. Высоким баллам по данным шкалам соответствует высокая степень направленности личности на определенный временной период, выраженность эмоционального отношения к нему, высокая субъективная ценность данного периода. Низким баллам соответствуют противоположные тенденции. С помощью Опросника Ф. Зимбардо можно получить представление о характере временной перспективы, выяснить, на какой временной промежуток человек больше направлен, какой из временных планов вызывает положительные или отрицательные эмоции, имеет большую или меньшую субъективную ценность. Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы Statistica 8 и Microsoft Office Excel 2007.

Результаты ответов на Опросник Ф. Зимбардо значимо различались по некоторым факторам в младшей и старшей группах. По шкалам «Гедонистическое настоящее» и «Позитивное прошлое» результаты были сходными, в обеих возрастных группах преобладали баллы выше среднего. По шкале «Негативное прошлое» молодые респонденты чаще получали низкие баллы (в среднем 2,5), пожилые – высокие (в среднем 3,3), однако различия не достигали уровня статистической значимости. По шкалам «Будущее» и «Фаталистическое настоящее» характер сдвигов в сторону более низких или более высоких баллов различался у лиц молодого и пожилого возраста. Так, большинство молодых людей получило высокие баллы по шкале «Будущее» (средний балл 3,6), а все лица пожилого возраста – низкие (средний балл 1,8) (p=0,01). Напротив, у большинства молодых респондентов отмечались низкие баллы по шкале «Фаталистическое настоящее» (средний балл 2,2), у большинства пожилых лиц – высокие (средний балл 3,3) (p=0,01). Это свидетельствует о том, что возраст влияет на оценку значимости различных периодов жизни. В молодом возрасте была больше выражена ориентация на будущее. Для пожилых лиц оно не имело столь существенной ценности, не определяло в такой степени их мировоззрение. Молодые респонденты были более позитивны по отношению к своему настоящему; пожилые люди воспринимали его как факт, с которым надо смириться, относились к нему фаталистически [2]. Эти данные подтверждают предположение О.Н. Молчановой об увеличении удельного веса депрессивных переживаний у пожилых людей [7]. Следует также отметить тот факт, что при депрессиях позднего возраста происходит акцентуация ряда характеристик временной перспективы, свойственных нормальному старению [3].

**Список литературы**

1. Анурин В. Некоторые проблемы социологии старости // Пожилые люди — взгляд в XXI век / Под ред. З.М. Саралиевой. Н. Новгород, 2000. С. 114-117.
2. Балашова Е.Ю., Микеладзе Л.И. Возрастные различия в восприятии и переживании времени // Психологические исследования. 2013. Т.6. № 30. С.9. URL: http://psystudy.ru (дата обращения: 15.10.2019).
3. Балашова Е.Ю., Микеладзе Л.И. Особенности временной перспективы при нормальном старении и депрессиях позднего возраста // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 39. С. 3. URL: http://psystudy.ru (дата обращения: 15.10.2019).
4. Бороздина Л.В., Спиридонова И.А.Возрастные изменения временной трансспективы субъекта. Сообщение I: Формальные параметры // Психологический журнал. 1998. № 2. С.40–51.
5. Калькова В.Л. Старость: Реферативный обзор // Психология старости и старения. / Сост. Краснова О.В., Лидерс А.Г. М., 2003. С. 77-86.
6. Краснова О. В., Лидерс А.Г. Социальная психология старости. М., 2002.
7. Молчанова О. Н. Специфика Я-концепции в позднем возрасте и проблема психологического витаукта // Мир психологии. 1999.№ 2. С. 133–141.
8. Саралиева З.М., Балобанов С. С. Пожилой человек в Центральной России // Социологические исследования. 1999. № 12. С. 54-65.
9. Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо // Психологический журнал. 2008, Т. 29. № 3. С. 101–109.
10. Хана Т. Искусство не стареть. Как вернуть гибкость и здоровье. СПб, 1996.
11. Шахматов Н.Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное. М., 1996.
12. Шахматов Н. Ф. Старение — время личного познания вечных вопросов и истинных ценностей // Психология зрелости и старения. 1998. № 2. С. 14-20.
13. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. М., 2000.

**TIME PERSPECTIVE OF PERSONALITY IN AGING: CLINICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS**

**Balashova E.Yu.,**

Ph. D., associate Professor, leading researcher of the Department of neuro - and pathopsychology, faculty of psychology, Moscow M.V. Lomonosov state University Moscow, Russia [elbalashova@yandex.ru](mailto:elbalashova@yandex.ru)

**Summary.** The article analyzes the data of classical and modern studies on the psychology of aging. The author shows the ambiguity of age-related changes in the mental functions and personality during aging and analyzes the range of problems associated with the social status of elderly and old people. Special attention is paid to the perception and experience of time, as well as changes in the time perspective of the personality in later life. A number of differences in the nature of the temporal perspective in mentally healthy elderly and young people were revealed. The features of the time perspective in normal aging and late life depressions are discussed.

**Keywords:** aging, psychology, time perspective of personality, age, depression

**Bibliography**

1. Anurin V. Some problems of sociology of old age // Elderly people-a look in the XXI century / Edited by Z. M. Saralieva. N. Novgorod, 2000. Pp. 114-117.

2. Balashova E. Yu., Mikeladze L. I. Age differences in perception and experience of time // Psychological research. 2013. Vol. 6. No. 30. C. 9. URL: http://psystudy.ru (date accessed: 15.10.2019).

3. Balashova E. Yu., Mikeladze L. I. Features of the time perspective in normal aging and late life depressions // Psychological research. 2015. Vol. 8, No 39. C. 3. URL: http://psystudy.ru (date accessed: 15.10.2019).

4. Borozdina L. V., Spiridonova I. A. Age-related changes in the subject's temporal transspective. Message I: Formal parameters // Psychological journal. 1998. No 2. Pp. 40-51.

5. Kalkova V. L. Old Age: Abstract review // Psychology of old age and aging / Comp. Krasnova O. V., Liders A. G. M., 2003. Pp. 77-86.

6. Krasnova O. V., Leaders A. G. Social psychology of old age. Moscow, 2002.

7. Molchanova O. N. Specificity of the Self-concept in late life and the problem of psychological vitaukt / / World of psychology. 1999. No 2. Pp. 133-141.

8. Saralieva Z. M., Saker S. S. Elderly people in Central Russia// Sociological research. 1999. No 12. Pp. 54-65.

9. Syrtsova A., Sokolova E. T., Mitina O. V. Adaptation of the questionnaire F. Zimbardo's of time perspective of personality. Psychological journal. 2008. Vol. 29. No 3. Pp. 101-109.

10. Hana T. Art of not getting old. How to regain flexibility and health. Per. with ang. SPb., 1996.

11. Shakhmatov N. F. Mental aging: happy and painful. Moscow, 1996.

12. Shakhmatov N. F. Aging — time of personal cognition of eternal questions and true values // Psychology of maturity and aging. 1998. No 2. Pp. 14-20.

13. Schneider L. B. Psychology of family relations. Moscow, 2000.