

протяженность, отражающая намерение пожилых работников продолжать свою профессиональную деятельность.

9. Некоторые характеристики позднего этапа профессионализации имеют ряд особенностей, связанных с гендерной или профессиональной принадлежностью участников исследования. Так, вышедшим на пенсию женщинам сложнее справляться с работой в условиях промышленного производства, они чаще высказывают неудовлетворенность трудом и желание завершить свою профессиональную деятельность. Мужчины в большей степени удовлетворены своей работой и не намерены оставлять ее в ближайшем будущем. Мужчины, занимающие руководящие должности, демонстрируют наибольшую приверженность к профессиональной деятельности, значительную удовлетворенность ею, а кроме того, они высоко оценивают работу молодых коллег и подчиненных.

Полученные результаты позволяют дать разностороннее описание позднего этапа профессионализации. Как отмечалось ранее, профессиональная деятельность пенсионеров крайне редко становилась предметом специальных исследований, и полученный нами материал, отражающий ее особенности в условиях современного промышленного предприятия, представляет интерес как для психологической науки, так и для практики.

***Т.Б. Сергеева, М.В. Плаксицкая***

## **Психологические особенности адаптации к позднему периоду жизненного пути**

### **Основное содержание работы**

В человекознании накоплено достаточно большое количество типологий старости, стариков, стратегий адаптации к возрасту, его освоения. Проблема типологии старости для геронтопсихологии актуальна и достаточно хорошо разработана. Единственная, на наш взгляд, сложность – это умозрительный характер и отсутствие эмпирической верификации большинства предлагаемых типологий. В связи с этим для изучения психологических особенностей адаптации современных пенсионеров была разработана обобщенная классификация стратегий, представленная ниже.

В качестве критериев успешности адаптации выделены психическое здоровье, удовлетворенность жизнью, конструктивное взаимодействие с

окружающими, принятие своего возраста, наличие цели и перспектив в жизни. Наличие этих критериев свидетельствует о реализации стратегии креативного типа, соответственно отсутствие данных признаков или наличие противоположных предполагает реализацию стратегии адаптивного или дезадаптивного типов.

*Креативный тип* – это высший уровень адаптации, который характеризуется такими показателями, как устойчивая адаптация к среде, наличие резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций; осознание и принятие наступления старости; активное участие в воспитании молодежи; удовлетворенность жизнью, ощущение ее полноты; наличие созидательной позиции; спокойная взвешенная оценка прошлого; неограниченность социальных контактов, широкий круг интересов; забота о семье и близких.

*Адаптивный тип* рассматривается как средний уровень адаптации и отражается в следующих параметрах: адаптированность к социуму; повышенная тревожность по поводу своего старения; общая удовлетворенность жизнью, миром; охотное завершение профессиональной деятельности; стремление к наставничеству; сужение социальных контактов, их нацеленность лишь на определенную жизненную сферу (семья).

*Дезадаптивный тип* как низший уровень адаптации проявляется в остром переживании процесса старения, отсутствии интереса к новому; недовольстве молодым поколением, окружающим миром, критике всего, нравоучениях; разочаровании в себе и в прожитой жизни, ощущении, что жизнь прожита зря; одиночестве, отчуждении от общества, замкнутости; депрессии, ипохондрии, пессимизме; отсутствии перспектив на будущее.

Исходя из этого психологический портрет адаптированного пожилого человека будет выглядеть следующим образом: любовь к окружающим; стремление помогать, заботиться, приносить пользу; любовь к жизни во всех ее проявлениях; умение видеть красоту и чувствовать радость жизни; удовлетворенность жизнью; оптимизм и хорошее чувство юмора; способность творить; свобода от тревоги, озабоченности; широкий круг общения и интересов.

Задача изучения стратегий адаптации к старости у лиц пожилого возраста решалась с помощью специально разработанной биографической «Анкеты пенсионера». В качестве основного метода обработки применялся контент-анализ. Всего в исследовании приняли участие 48 пожилых людей в возрасте от 66 лет до 71 года (средний возраст – 67 лет), в прошлом пред-

ставители экономических (10%), гуманитарных (35%), технических профессий (55%). Мужчины составили 33% выборки, женщины – 67%.

Кодировочные категории и их представленность в ответах пожилых людей в процентах относительно общей выборки приведены ниже.

### ***Кодировочные категории типа адаптации к старости***

#### ***1. Категория А – осознание наступления старости:***

- А1 – принятие старости (59%):
  - А11 – этап жизненного пути (17%);
  - А12 – внешние и внутренние изменения в организме (23%);
  - А13 – мудрость (9%);
  - А14 – окончание профессиональной деятельности (10%);
- А2 – непринятие старости (41%):
  - А21 – плохое состояние здоровья (22%);
  - А22 – чувство ненужности (11%);
  - А23 – отсутствие поддержки со стороны государства (8%).

#### ***2. Категория Б – отношение к прошлому жизненному опыту:***

- Б1 – положительное (84%);
- Б2 – отрицательное (16%).

#### ***3. Категория В – факторы удовлетворенности жизнью:***

- В1 – удовлетворенность жизнью (58%):
  - В11 – профессиональное благополучие (13%);
  - В12 – семейное благополучие (22%);
  - В13 – хорошее состояние здоровья (5%);
  - В14 – гордость за прожитую жизнь, достижения (18%);
- В2 – неполная удовлетворенность (18%);
- В3 – неудовлетворенность (24%):
  - В31 – плохое материальное положение (11%);
  - В32 – смирение с жизнью (13%).

#### ***4. Категория Г – взаимодействие с молодежью:***

- Г1 – передача опыта молодому поколению (54%):
  - Г11 – осознание значимости передачи своего опыта (15%);
  - Г12 – стремление к наставничеству (25%);
  - Г13 – неосознание значимости передачи своего опыта (14%);

- Г2 – отношение к молодежи (46%):

Г21 – положительное (37%);

Г22 – отрицательное (9%).

5. Категория Д – социальные контакты:

- Д1 – широкий круг общения (17%);
- Д2 – круг общения, ограниченный семьей (68%);
- Д3 – одиночество, замкнутость (15%).

6. Категория Е – личные планы и перспективы:

- Е1 – уделение времени семье (22%);
- Е2 – досуг (9%);
- Е3 – продолжение профессиональной деятельности (5%);
- Е4 – направленность на материальное благополучие (8%);
- Е5 – направленность на хорошее здоровье (23%);
- Е6 – отсутствие планов и перспектив (33%).

Результаты показали, что с большей легкостью пожилые люди актуализируют суждения, касающиеся осознания наступления старости (категория А – 22%), нежели факторов удовлетворенности своей жизнью на данном этапе (категория В – 15%). Некоторые сложности у пожилых людей связаны с определением планов и перспектив на будущее (категория Е – 19%).

Для подавляющего большинства пенсионеров слагаемым *принятия своей старости* (подкатегория А1) является осознание внешних и внутренних биологических изменений (А12 – 23%). Осмысление своей старости, скорее всего, происходит через внешнее влияние и наблюдение за изменениями в жизни: выросла молодежь, изменилось положение в обществе, происходят физические изменения во внешности, появляются физические ограничения. Пенсионеры воспринимают старение организма как должное, и в связи с этим у них не возникает негативных реакций в отношении старости. Они понимают, что это необратимый процесс и не сопротивляются ему.

Многие связывают старость со следующим этапом жизненного пути (А11 – 17%). Эти респонденты соотносят свои планы и надежды с жизненным циклом. Возможно, у них имеются такие перспективы, которые они будут реализовывать именно в этом возрасте. Таким образом, старость для этих пожилых людей является дополнительным временем для завершения своих дел, на которые раньше не хватало времени.

Незначительная часть опрошенных говорит о наступлении старости как о мудрости (A13 – 9%). Положительное отношение к старости как к мудрости предполагает осмысление и принятие прожитой жизни, восприятие старости как важного этапа жизненного цикла. Мудрость представляет собой способность иметь дело с парадоксами, умение согласовывать множество мнений, быть критичным. Поэтому данные пожилые люди оказываются более пластичными в восприятии собственной старости и приспособленными к изменяющимся условиям и ситуациям в данный возрастной период.

Некоторые пожилые люди осознают наступление старости в связи с окончанием своей профессиональной деятельности (A14 – 10%). Спокойное восприятие старости у этих пенсионеров, скорее всего, связано с тем, что такие люди заранее готовятся к выходу на пенсию и ведут активный поиск новых путей включения в общественную жизнь, планируют свое будущее свободное время. Восприятие пенсии без особых негативных эмоций может также объясняться освобождением от профессиональных обязанностей и возможностью занять свое свободное время делами, на которые раньше не хватало времени в силу профессиональной занятости.

Группа обследуемых пожилых людей дает положительную оценку старости и адекватно воспринимает ее как неизбежный процесс.

*Непринятие старости* подавляющая часть пенсионеров объясняет плохим состоянием здоровья (A21 – 22%). В центре внимания у этих пожилых людей находится забота о собственном здоровье. Фиксация на этом приводит к тому, что пожилые люди выискивают у себя различные болезни, что соответственно негативно сказывается на их отношении к жизни. Осознание того, что здоровье ухудшается с годами, приводит к отрицательному восприятию собственной старости. Но в какой-то степени данное поведение можно объяснить как защитный механизм, который позволяет человеку, рассматривая болезнь, не видеть собственную старость.

Старость в восприятии пожилых людей связана с чувством ненужности и заброшенности (A22 – 11%). Скорее всего, это чувство можно объяснить несколькими причинами. Первая возможная причина заключается в том, что человек перестает быть нужным самому себе и проецирует эти чувства на окружающих. Вторая причина – это слабость человека. Ему необходимо постоянное подтверждение своей нужности. А с выходом на пенсию у пожилого человека уменьшается количество способов быть нужным и востребованным из-за снижения материального достатка, физиче-

ских сил, и он всеми способами старается отстранить от себя наступление старости, т.е. не принимает ее.

У некоторых участников исследования непринятие старости объясняется отсутствием поддержки со стороны государства (А23 – 8%). Скорее всего, это связано с тем, что данная часть пожилых людей привыкла быть независимой и самостоятельной, иметь хороший материальный достаток. Оказавшись на попечении государства, эти люди столкнулись со снижением уровня жизни, в связи с чем у них возникло недовольство по отношению к государству, которое не может обеспечить им достойную пенсию, и соответственно негативное отношение к своей старости. Именно старение рассматривается пенсионерами как причина того, что они не могут жить так, как раньше.

Важным критерием адаптированности является *отношение к прошлому жизненному опыту*. Большая часть пожилых людей склонна положительно относиться к собственному жизненному опыту и воспринимать его как неотъемлемую часть своей жизни (Б1 – 84%). Такие люди, оглядев всю свою прошлую жизнь, достойно принимают и оценивают ее как положительно прожитую. У данной категории людей присутствует чувство гордости за свою жизнь. Такой пожилой человек не только работает над смыслами текущей жизни, но и неизбежно осмысливает всю свою жизнь как целое. Плодотворная, здоровая старость неразрывно связана с принятием своего жизненного пути.

Значительно меньшее число опрошенных пенсионеров отрицательно относятся к своему прошлому (Б2 – 16%). Эти пожилые люди считают, что им не удалась собственная жизнь, в чем они винят обстоятельства, окружающих и, конечно, себя. Жизнь кажется прожитой зря, состоящей из отдельных, мало связанных между собой периодов. Поэтому отчаяние и негативные реакции становятся альтернативой целостности и осмысленности жизни.

Анализ *факторов удовлетворенности жизнью* в пожилом возрасте показал, что фактором наибольшей удовлетворенности жизнью является семейное благополучие (В12 – 22%). У этой части пожилых людей смыслом жизни становится семья, которой они отдают все свои силы. Таким людям (в основном это женщины) некогда скучать, у них всегда находятся дела и заботы – «приятные хлопоты». Значительная часть опрошенных признают, что испытывают чувство гордости за прожитую жизнь, достижения (В14 – 18%). Среди других причин удовлетворенности жизнью мно-

гие пенсионеры отмечают профессиональное благополучие (В11 – 13%). Эти пожилые люди высоко ценят свой прошлый профессиональный опыт и считают его достойным уважения, что дает им чувство целостности. Они рады тому, что были полезны обществу и внесли вклад в его развитие через свою деятельность. И лишь малая часть связывает удовлетворенность с хорошим состоянием здоровья (В13 – 5%).

Неудовлетворенность своей жизнью пожилые люди объясняют плохим материальным положением пенсионеров в стране (В31 – 11%) и смирением с жизнью (В32 – 13%). Эти факторы связаны с оценкой внешних и внутренних условий жизни и обуславливают неудовлетворенность жизнью как суммарное переживание, складывающееся из озабоченности своим ухудшающимся здоровьем, отсутствием поддержки и т.д.

Интересные результаты, опровергающие расхожий стереотип старости, получены в контексте *взаимодействия пожилых людей с молодежью*. Положительное отношение к молодежи свойственно большинству опрошенных (Г21 – 37%). Наряду с положительным отношением к молодому поколению отмечается и отрицательное (Г22 – 9%). Среди факторов, определяющих необходимость передачи опыта молодому поколению, пожилые люди в первую очередь называют наставничество (Г12 – 25%). К осознанию значимости передачи своего опыта пришли многие из опрошенных (Г11 – 15%). Примерно такое же число пенсионеров не осознают значимость передачи опыта молодежи (Г13 – 14%). Такие ответы показывают, что, несмотря на распространенный в обществе стереотип о конфликте поколений, большая часть пожилых людей положительно настроена по отношению к молодежи. Возможно, это объясняется тем, что у многих пенсионеров выход на пенсию связан со стремлением передать профессиональный опыт преемникам. Они испытывают тягу к воспитанию нового поколения, наставничеству, желают поделиться с молодежью своим накопленным опытом.

*Социальные контакты*, осуществляемые пожилыми людьми, не отличаются разнообразием. Подавляющее число опрошенных пенсионеров выбирают круг общения, ограниченный семьей (Д2 – 68%). Это объясняется тем, что в данном возрастном периоде увеличивается значимость внутрисемейных контактов. Прекращение работы, уход из жизни некоторых друзей, ограничение физической активности ведут к разрыву связей между человеком и обществом. Если на предыдущих жизненных рубежах происходило постепенное расширение круга общения, то сейчас, наоборот, на-

блюдается его сужение. Именно внутрисемейное общение становится важным источником удовлетворения. У некоторых респондентов наблюдается широкий круг общения (Д1 – 17%). Здесь проявляется тенденция углубления связи с окружающими, возникает чувство близости даже с малознакомыми людьми, стремление все больше оказывать помощь и поддержку, желание находиться в кругу происходящих процессов, что положительно сказывается на личности пожилого человека. И наконец, часть пенсионеров предпочитает одиночество (Д3 – 15%). Таким пожилым людям присуща нехватка навыков общения. Приспосабливаясь к одиночеству, они удовлетворяются лишь поверхностными формами общения. Узкий круг дружеских связей является источником отрицательных эмоциональных состояний и отношения к жизни в целом.

Еще один важный показатель адаптированности – сформированность *личных планов и перспектив* пожилых людей (категория Е). У значительной части пенсионеров наблюдается отсутствие планов и перспектив на будущее (Е6 – 33%). Часть людей данного возраста связывает будущие планы с поправкой или сохранением своего здоровья (Е5 – 23%). Почти столько же респондентов нацелены уделять внимание своей семье (Е1 – 22%). Некоторые пожилые люди стремятся больше времени в будущем посвятить своему досугу (Е2 – 9%). Также среди планов на будущее часть опрошенных назвали улучшение своего материального положения (Е4 – 8%), а некоторые, возможно в связи с этим, готовы продолжить свою профессиональную деятельность (Е3 – 5%). Отсутствие планов на будущее пожилые люди связывают с нестабильностью современного общества. Многие пенсионеры боятся строить планы в быстро меняющихся условиях. Респонденты предпочитают, как они сами говорят, «жить сегодняшним днем, а не строить планы».

*Сравнительный анализ восприятия ситуации адаптации к старости мужчин и женщин* показал, что мужчины значительно чаще называют такие признаки старости, как окончание профессиональной деятельности (А14,  $p < 0,001$ ) и плохое состояние здоровья (А21,  $p < 0,05$ ). Кроме того, они более склонны рефлексировать по поводу своего взаимодействия с молодежью (Г,  $p < 0,01$ ) и в их анкетах зафиксировано большее количество оценочных суждений в адрес младших поколений (Г2,  $p < 0,05$ ). По остальным категориям анализа гендерных различий не было выявлено.

*Индивидуально-типологический анализ стратегий адаптации к старости* у пенсионеров осуществлялся путем соотнесения ответов анке-

ты с составленной нами и описанной выше классификацией стратегий адаптации к старости. Большая часть выборки пожилых людей реализует адаптивный тип стратегий (58%), креативный тип выбирают 19% и дезадаптивный тип – 23% участников исследования. Как показывают эти данные, практически каждый четвертый пенсионер дезадаптирован, испытывает сложности в реализации своей жизненной стратегии в изменившихся условиях жизни. Дезадаптивные стратегии адаптации к старости были выявлены у пожилых людей, которые не осознают наступление своей старости, не принимают ее, отрицают свой прошлый жизненный опыт. Такие респонденты предпочитают одиночество, они не удовлетворены своей жизнью из-за плохого материального положения, а некоторые просто смирились со своей жизнью. Данная группа пожилых людей проявляет отрицательное отношение к молодежи и считает незначимой передачу ей своего опыта. У них отсутствуют перспективы и планы на будущее. Именно они в первую очередь нуждаются в психологическом сопровождении, компетентной социальной помощи и поддержке.

### **Основные результаты исследования**

Исследование стратегий адаптации к старости у лиц пожилого возраста позволило сделать следующие выводы:

1. На осознание наступления собственной старости прежде всего влияет принятие или непринятие факта своего старения. Важное место среди факторов принятия старости занимают внешние и внутренние изменения, происходящие в организме, а также восприятие старости как следующего этапа жизненного пути. Среди факторов непринятия своей старости ведущее место отдается плохому состоянию здоровья.

2. Большинство пожилых людей принимают свой жизненный опыт и положительно к нему относятся. Жизнь этими респондентами воспринимается целостной, осмысленной и состоящей из связанных между собой периодов.

3. На удовлетворенность пенсионеров своей жизнью наибольшее влияние оказывает семейное благополучие и чувство гордости за прожитую жизнь, а также профессиональное благополучие.

4. Во взаимодействии с молодым поколением пожилые люди проявляют доброжелательное отношение и в основном стремятся к передаче собственного накопленного опыта, к наставничеству.

5. Социальные контакты, осуществляемые данными людьми, в большей степени ограничиваются общением в кругу семьи.

6. Многие участники исследования не имеют личных планов и перспектив на будущее. Другие планируют сохранить здоровье. Некоторые пенсионеры допускают возможность посвящения свободного времени себе и своему досугу. Также опрошенные направлены на улучшение своего материального положения, и, возможно, с этим связано желание продолжать профессиональную деятельность.

7. Индивидуально-типологический анализ стратегий адаптации к старости показал, что ведущим типом стратегий, реализуемых пожилыми людьми, является адаптивный, но в то же время каждый четвертый пенсионер демонстрирует признаки дезадаптации.

***Е.Е. Глотова***

### **К вопросу о психологической готовности пожилых преподавателей к инновациям в профессионально-педагогической деятельности**

Развитие инновационного процесса предполагает рождение, разработку и освоение новшества в обучении, воспитательной работе, организации учебно-воспитательного процесса, т.е. реализацию содержательной структуры инновационного процесса, одним из компонентов которой является психологическая готовность преподавателей к инновационной деятельности.

Исследование психологической готовности к инновациям требует предварительного рассмотрения таких вопросов, как психологическая готовность к профессиональной деятельности, психологическая готовность к педагогической деятельности и, наконец, содержание и структура психологической готовности к инновационной профессионально-педагогической деятельности.

Нами был проведен теоретический анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме готовности к профессиональной деятельности, в ходе которого было выявлено, что генезис данного понятия связан с развитием и обобщением понятия «психологическая готовность к труду»,