

ДИСКУССИИ, РАЗМЫШЛЕНИЯ

УДК 159.922.6

doi: 10.11621/vsp.2017.04.85

О ФАКТОРАХ И МОДЕЛЯХ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ В ПОЖИЛОМ И СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Н. С. Пряжников

В статье анализируются различные факторы удовлетворенности жизнью людей пожилого и старческого возраста. На теоретическом уровне проверяется предположение о том, что интегрирующим условием удовлетворенности жизнью в этом возрасте является центральная жизненная идея (цель, смысл). Предлагается обобщенная модель удовлетворенности жизнью, построенная на координатах, определяющих общую жизненную идею (альтруистическую или эгоистическую) и позицию активности личности (творческую или пассивную). В психологическом пространстве, образуемом этими координатами, можно обозначить устремления самого человека (его «хочу»), его реальные возможности («могу»), а также ожидания со стороны значимых для него людей как по отношению к «хочу», так и по отношению к «могу». Модель позволяет отразить противоречия между «хочу» и «могу» данного человека, а также противоречия между его намерениями, самооценкой и ожиданиями со стороны значимых для него людей. При несовпадении различных элементов удовлетворенности возникают проблемы и кризисы развития пожилого и старого человека. Представлены более конкретные модели самоопределения в рассматриваемом возрасте по отношению к своему прошлому, к реальному настоящему и предполагаемому будущему. Предлагаются перспективные для дальнейшего анализа модели удовлетворенности жизнью: «творческая» модель (поиск новых целей и возможностей для развития), модель «правильной» жизни (пассивная реализация стереотипов жизни пенсионера), «патерналистская» модель (забота о других), модель «игнорирования»

Пряжников Николай Сергеевич — доктор педагогических наук, профессор кафедры возрастной психологии ф-та психологии МГУ имени М.В. Ломоносова; профессор кафедры управления персоналом и психологии Финансового университета при Правительстве РФ. *E-mail*: nsp-22@mail.ru

старости, модель защиты своих прав (в условиях несовершенства пенсионных систем), модель борьбы за выживание (в условиях резкого ухудшения здоровья), модель подготовки к смерти, модель самоутверждения и модель осмысления прожитого. Формулируются гипотезы дальнейших исследований, отражающие возможные варианты взаимодополнения и конфликта разных моделей.

Ключевые слова: пожилой и старческий возраст, жизненный замысел, удовлетворенность жизнью, факторы удовлетворенности жизнью, модели удовлетворенности жизнью.

Введение

В психологии (и в геронтологии) еще не достигнут достаточный уровень четкости и «общепринятости» в представлениях о пожилом и старческом возрасте, хотя делаются попытки осмыслить особенности этого этапа развития человека (см., напр.: Альперович, 1997; Аншукова, 2017; Аргайл, 1990; Арьес, 1992; Астен-Тимофеева, Пряжников, 2015; Бабакова, 2017; Ермолаева, 2003; Ливехуд, 1994; Лидерс, 2004; Прокопец, 2017; Пряжников, 2011; Психология..., 2010; Сорокопуд, 2012). Недостаток исследований в этой области осложняет развитие как теории поздних этапов жизни, так и практики психолого-педагогической, психолого-социальной и даже нормативно-правовой помощи людям, достигшим пожилого или даже старческого возраста.

В данной статье мы попробуем выявить специфические факторы удовлетворенности жизнью людей пожилого и старческого возраста и предложить ее возможные модели. Модель должна отражать не все многообразие аспектов жизни пожилых и старых людей, а именно наиболее важные, сущностные аспекты. Построение моделей позволяет выделять основные противоречия и помогает намечать пути их решения (Уёмов, 1971).

Мы считаем, что на данном этапе рассмотрения проблемы возможен отказ от традиционного пути, предполагающего опросы соответствующих (репрезентативных) групп респондентов. В своем исследовании мы использовали такие методы, как теоретический анализ, сравнение разных подходов к проблеме удовлетворенности жизнью, обобщение разных взглядов на психологическое самочувствие людей пожилого и старческого возраста, свой опыт общения со специалистами в области геронтологии и психологии старости, а также с самими пожилыми и старыми людьми. Опирались мы и на собственные размышления, и на размышления наших коллег-психологов, многие из которых уже достигли рассматриваемого возраста. При этом мы понимаем ограниченность такого подхода,

поэтому не относимся к нашим выводам как к «истине в последней инстанции» и готовы их обсуждать.

Специфика пожилого и старческого возраста

Жизненный путь человека, достигшего предпенсионного или пенсионного возраста, можно условно разбить на следующие периоды, в каждом из которых заметно меняется и социальная ситуация развития, и ведущая деятельность, и новообразование (Пряжников, 2004): 1) предпенсионный возраст (где главное — подготовка к новой социальной ситуации развития); 2) первые годы после выхода на пенсию (адаптация к новой социальной ситуации развития в качестве пожилого человека); 3) относительно стабильная жизнь (часто предполагающая совмещение пенсионного статуса с работой или каким-то активным досугом); 4) жизнь в условиях резкого ухудшения здоровья (когда требуется освоение новой «ведущей деятельности» по самообслуживанию и поиску новых жизненных смыслов, иногда предполагающих и поиск вариантов подготовки к смерти); 5) долгожительство при относительно стабильном здоровье, где главное — построение особых взаимоотношений с окружающими (долгожитель как пример для подражания), включая и тех, кто заметно моложе, но имеет большие проблемы со здоровьем. Заметим также, что в каждом таком периоде возможна своя микропериодизация. Например, в первые годы после выхода на пенсию можно выделить такие подэтапы, как: 1 — осознание новых задач развития, основанное на противоречиях старых навыков жизни и новой реальности; 2 — постепенное освоение новой ведущей деятельности; 3 — постепенное освоение нового статуса с соответствующим изменением системы жизненных ценностей (Лидерс, 2004; Пряжников, 2004, 2011).

Традиционно в качестве специфических факторов, влияющих на мироощущение и на самопринятие пожилого человека, выделяются следующие:

1. Чувство «нужности», «полезности»/«ненужности», «бесполезности», которое многие авторы вообще считают важнейшей особенностью и главной проблемой пожилых людей (Альперович, 1997). Такая «нужность» во многом перекликается с идеей общественной значимости человека, которая в свою очередь определяет и его чувство собственного достоинства, лежащее в основе ощущения удовлетворенности жизнью (Пряжников, 2011; Ролз, 1995).

2. Объективные и субъективные условия для выбора и реализации новой деятельности в изменившейся социальной ситуации развития (продолжение работы в прежней или новой должности,

поиск интересного досугового увлечения, общественная работа и т.п.). Заметим, что и здесь сама возможность заниматься какой-то интересной деятельностью уже придает жизни смысл. А если эта деятельность еще и получает одобрение со стороны значимого окружения, то степень удовлетворенности жизнью заметно повышается.

3. Состояние здоровья. Забота о здоровье нередко предполагает значительные финансовые затраты на лечение и профилактику, поэтому она приобретает особый смысл как для самого человека, так и для его близких родственников.

4. Отношение родных и близких (от реального уважения до презрения, от всемерной и искренней помощи до нетерпеливого ожидания получения наследства). Как и в предыдущем случае, забота родных является подтверждением того, что человек правильно (успешно) воспитал своих детей и внуков, она несет особый смысл и позитивно влияет на удовлетворенность жизнью.

5. Отношение общества (государства) в виде размеров пенсий, льгот и т.п. В достойном социальном обеспечении человека проявляется особый смысл — признание его жизни состоявшейся («жил и трудился не зря»). Но в государствах, где пенсионная система нестабильна, несправедлива, противоречива или сомнительна, у пожилых людей возникают проблемы. Например, размеры пенсий и льгот могут различаться во много раз, и не всегда понятно, на каком основании кто-то получает большую или маленькую пенсию. В любом случае важен не столько размер пенсии, сколько реализация идеи справедливости.

6. Культурные традиции общности, с которой соотносит себя конкретный человек (религиозные запреты и обязанности; требования к внешнему виду, поведению, отношению к семье, детям и внукам и т.п.). Особый смысл соблюдения традиций видится в том, что ты заявляешь окружающим о себе как о «порядочном человеке» (соблюдающем культурные правила и ограничения) и тем самым повышает собственную значимость в своих глазах.

7. Оценка (самооценка) ранее совершенных деяний (как общественно одобряемых, так и порицаемых). Масштабы деяний не так важны, как их этическая направленность. Например, многие бывшие фронтовики больше всего гордятся тем, что «сражались за правое дело», «не были трусами» и т.п.

8. Готовность к творческой (или наоборот к пассивно-зависимой) позиции по отношению к своему прошлому, настоящему и будущему, часто предполагающая либо смену ценностей, либо «застревание» на старых ценностях, либо переход на примитивно-упрощенную систему ценностей (Ливехуд, 1994; Шихи, 1999).

Обобщение описанных выше факторов приводит нас к следующему предположению: удовлетворенность жизнью людей пожилого и старческого возраста определяется разнообразными факторами, но при обязательном условии, что они объединяются общим жизненным замыслом (смыслом, целью, идеей, схемой, стереотипом). При этом сам жизненный замысел развивается вместе с личностью и обуславливается не только воспитанием и разными культурными воздействиями (СМИ и т.п.), но и внутренней (духовной) активностью самого человека. В самом общем виде жизненный замысел отвечает на вопрос: ради чего человек живет? А для пожилого и старого человека он часто конкретизируется и в вопросе: удалось ли реализовать то, что было задумано (о чем мечтал или на что надеялся)? При этом собственно удовлетворенность во многом зависит от того, насколько данный общий замысел осознается личностью, принимается как что-то значимое, реализуется в ходе жизни и интерпретируется таким образом, чтобы обосновать для себя и окружающих, что «жизнь удалась». Поскольку такое осознание для многих даже умудренных жизнью людей оказывается сложным (Ливехуд, 1994; Пряжников, 2004), то нередко пожилые и старые люди демонстрируют различные имитации удовлетворенности. И здесь могут быть полезны модели удовлетворенности жизнью, хотя бы в общих чертах позволяющие обозначить эти замыслы и определить, насколько их удалось реализовать.

Обобщенная модель удовлетворенности жизнью людей пожилого и старческого возраста

Обобщенная модель предполагает выделение системообразующего начала (в виде жизненной цели, идеи, замысла, принципа), а также готовность личности этот смысл искать и реализовывать. Для пояснения этой мысли воспользуемся известным соотношением желаний («хочу») и возможностей («могу») личности (Климов, 1990). Развивая идеи Е.А. Климова, можно представить «хочу» на уровнях (1) уже устоявшихся склонностей; (2) недостаточно определенных (сомнительных) интересов и (3) предполагаемых (прогнозируемых) изменений в мотивационной сфере. «Могу» также проявляется в разных «ипостасях»: (1) как внутренние возможности личности, к которым традиционно относят интеллект, волю, жизненный и профессиональный опыт, самоорганизацию, особенности, внешние данные, состояние здоровья, социальный статус и т.п.; (2) как внешние возможности личности, начиная от уровня материального благополучия и кончая «выгодными связями»; (3) как предполагаемые (прогнозируемые) внешние возможности, их возможное изменение.

При этом важную роль играет направленность этого смысла (замысла), которая обуславливается, с одной стороны, готовностью личности самостоятельно определять моральный и творческий вектор своей деятельности и своего развития, а с другой — ожиданиями со стороны социума. Отдельно можно выделить представления личности и ожидания социума как по отношению к «могу» (в разных ипостасях), так и по отношению к «надо» (также в разных ипостасях). Е.А. Климов говорит о «надо» применительно к «потребностям народного хозяйства» (сейчас можно было бы говорить о «потребностях рынка труда»). Но можно и расширить это «надо», включив сюда любые ожидания со стороны значимых людей и социальных институтов. Если представления личности и социума о достойной жизни совпадают, то мы получаем «состоявшуюся идентичность» и удовлетворенность жизнью, если эти представления находятся в конфликте, то получаем «кризис идентичности» (Эриксон, 2000) и соответственно неудовлетворенность жизнью.

Все сказанное можно отобразить схематически на «пространстве самоопределения», образуемом двумя осями: по вертикали — от творчества и самобытности до «обыкновенности», «нормальности» и зависимости от других; по горизонтали: от эгоизма до альтруизма.

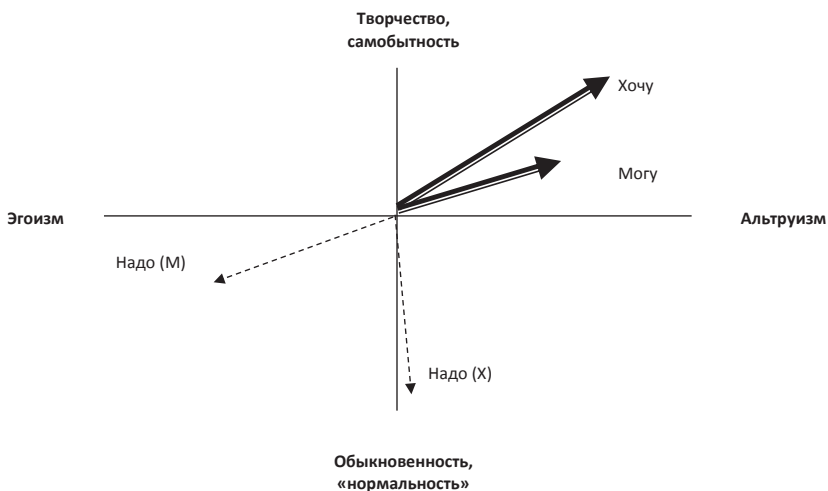


Схема анализа основных противоречий, осложняющих чувство удовлетворенности жизнью пожилого человека. Жирными стрелками обозначены устремления самого человека, пунктирными — ожидания со стороны ближайшего окружения. Величина стрелки указывает на силу стремлений человека. Разнонаправленность стрелок — на наличие противоречий

Рассмотрим пример (рисунок). Пожилой человек стремится к творческой и альтруистической самореализации (допустим, собирается направить большую часть накопленных им средств на благотворительность). Сильных противоречий между его желаниями («Хочу») и возможностями («Могу») нет. Но ближайшее окружение считает, что его благотворительность должна иметь более скромные размеры, как это принято у «нормальных» людей (пунктирная стрелка «Надо» по отношению к «Хочу — X»). Это явно противоречит намерениям пожилого человека. Более того, какая-то часть ближайшего окружения считает, что лучше будет, если он вообще откажется от мысли о благотворительности (пунктирная стрелка «Надо» по отношению к «Могу — M»). Здесь явное противоречие. Заметим, что и у самого ближайшего окружения может быть противоречие: «Надо-X» предполагает, что маленькие благотворительные взносы допускаются, а «Надо-M» вообще предполагает эгоистическую ориентацию, т.е. отказ от благотворительности.

К сожалению, часто и в обыденной жизни, и даже на консультациях люди, пытающиеся разобраться в сложной ситуации, много говорят, углубляются в незначительные детали и буквально «забалтывают» важную проблему, имитируя при этом «глубокий» и «всеохватывающий» анализ. Поэтому иногда подобные наглядные представления противоречий на графических моделях позволяют лучше понять ситуацию и даже обозначить варианты ее прогнозирования и конструктивного разрешения уже в консультативной практике.

Представленную выше обобщенную модель можно назвать творческой. Мы считаем, что она действительно носит универсальный характер, а выделение других систем координат лишь позволяет более конкретно рассмотреть реальные жизненные ситуации людей пожилого и старческого возраста. Более содержательные модели, о которых дальше пойдет речь, во многом зависят от направленности личности и ее нравственной позиции, что отражается на схеме в координатах пространства самоопределения.

Конкретные (содержательные) модели удовлетворенности жизнью у людей пожилого и старческого возраста

1. Модель «правильной жизни». Координаты: 1) строгие правила и нормы жизни — «мягкие» правила, допускающие их частичное невыполнение или даже игнорирование; 2) однозначная интерпретация правил (на уровне близкого окружения, руководства, духовников-священников) — вольная интерпретация (на уровне самой личности).

2. Патерналистская модель. Координаты: 1) высокая/низкая духовная ответственность за других (семью, общину, город, страну), предполагающая моральную поддержку других людей или просто обозначение своей позиции по отношению к несправедливости; 2) высокая/низкая материальная ответственность за других (забота о наследстве, завещании, недвижимости, протекция для детей и внуков).

3. Модель защиты своих пенсионных прав. Координаты: 1) активная деятельность — пассивное ожидание помощи со стороны (от родственников, волонтеров, власти); 2) компетентность в защите прав — некомпетентность (надежда на чужую «совесть», на удачу).

4. Модель «игнорирования» старости. Координаты: 1) активное укрепление здоровья (здоровый образ жизни) — излишества (включая и неоправданное «лечение» как имитацию сохранения здоровья); 2) поступки, более характерные для молодых людей (активная работа, спорт, любовные приключения) — поступки, более характерные для пожилых людей в соответствии с традициями жизни и поведения в данном обществе (например, в наше время редко увидишь пожилого человека на молодежной «тусовке»).

5. Модель борьбы за жизнь (выживание). Координаты: 1) «жажда жизни» (психологическое неприятие самой возможности смерти) — внутреннее смирение перед болезнями и дряхлостью; 2) активные действия по сохранению жизни (выполнение всех предписаний врачей, знахарей, священников) — пассивное ожидание кончины.

6. Модель подготовки к смерти. Координаты: 1) переключение внимания на смерть, на «загробную жизнь» и на память о себе после смерти — переключение внимания на реальную жизнь (минимизация размышлений о смерти); 2) ориентация на общепринятые представления о смерти и «загробной жизни» — построение своего варианта смерти и памяти о себе (подробнее об этом см.: Арьес 1992).

7. Модель осмысления жизни. Координаты: 1) восприятие своей жизни как целостности (включая и ошибки) — частичное восприятие своей жизни (ошибки игнорируются и вытесняются из памяти); 2) честность по отношению к себе (признание всего, что было, как ценного опыта) — хитроумные (часто пристрастные) интерпретации неудобных для самопринятия событий (самообман и обман окружающих). Здесь возможны и другие координаты: 1) честная позиция по отношению к себе и своей жизни — самообман (с помощью замысловатых и даже неординарных самооправданий);

2) честность по отношению к другим в рассказах о своей жизни — обман других (например, использование стереотипных оправданий ошибок своего поколения).

8. Модель самоутверждения. Координаты: 1) подчеркивание своих личных заслуг — обозначение своей причастности к значимым событиям эпохи или к каким-то выдающимся личностям (например, работа в «престижных командах»); 2) скромная позиция (самоутверждение через скромность и воспитанность) — активно-агрессивная позиция (осуждение и принижение заслуг окружающих).

Возможны и другие конкретные модели. Их разнообразие создает возможность выбора варианта, наиболее значимого для человека в пожилом или старческом возрасте, т.е. задает ситуацию самоопределения. Понятно, что в зависимости от конкретной ситуации данные варианты могут чередоваться и сочетаться.

Общая типология вариантов самоопределения в пожилом и старческом возрасте

Учитывая такую важную особенность людей рассматриваемого возраста, как стремление осмыслить прожитое, можно наметить общую типологию вариантов их самоопределения, соотнеся эти варианты с построением отношения личности к разным (глобальным) периодам своей жизни (Пряжников, 2004).

1. По отношению к своему прошлому: 1) Принятие, одобрение своей прошлой жизни, гордость за нее; 2) Непринятие своей жизни, сожаление о том, что «в целом жизнь не удалась». Варианты отношения к «неудавшейся» жизни: (1) пассивный (смирение с неудачей); (2) активный (стремление хоть в оставшиеся годы сделать что-то достойное); (3) принятие своей уже прожитой жизни при выраженном стремлении прожить еще одну, новую жизнь.

2. По отношению к своей настоящей жизни (в роли «старика»): (1) принятие норм поведения, характерных для стариков в данном обществе; (2) частичное принятие существующих норм поведения при одновременном построении своей жизни по-своему, вопреки или в дополнение к существующим нормам (например, невзирая на существующие традиции и предрассудки жениться на молодой женщине или увлечься какой-либо новомодной музыкой, что характерно для молодежи и т.п.); (3) значительный отход от существующих для стариков норм жизнедеятельности (особенно, если позволяют здоровье, общий уровень культуры и сопричастность общественным проблемам).

3. По отношению к предполагаемому будущему: 1 — подготовка к смерти¹; 2 — планирование дальнейшей жизни, насыщенной реальными событиями (отказ от мыслей о смерти); 3 — стремление успеть воплотить себя в других людях (через воспитательную и педагогическую работу, создание произведений искусства, научных трудов и мемуаров или просто рассказов о своей жизни).

4. По отношению к посмертной памяти о себе. 1. Вера в бессмертие души на основании: (а) существующих религиозных представлений; (б) собственных мировоззренческих построений и представлений о бессмертии (предполагается определенное воображение, а также смелость, проявляющаяся как в самом факте наличия собственного представления, так и в факте рассказа о своих представлениях другим людям; такая смелая позиция встречается достаточно редко); 2. Вера в бессмертие своих дел, помыслов и идей (близко к идеальному пониманию бессмертия, но без религиозного оттенка); 3. Вера в бессмертие как материальное воплощение себя в этом (настоящем) мире: (а) через произведения искусства и науки; (б) через участие в «стройках века», ярких научно-производственных проектах и т.п.); (в) через построенные собственными руками объекты (дома, дачи и т.п.); (г) через приобретенные дорогостоящие предметы, оставленные родным и близким; (д) через завещание (чтобы «помнили» и «благодарили»); (е) через пышные похороны и величественное надгробие; (ж) и даже через сомнительные дела (участие в громких скандалах, в преступной деятельности, в демонстративном беспутстве и т.п.), главное — «не кануть в Лету».

Понятно, что все перечисленные варианты самоопределения сильно переплетены и взаимосвязаны. В построении своего отношения к собственной жизни человек пожилого и старческого возраста обычно использует несколько параллельных вариантов, как бы «подстраховывая» свой выбор. Тем более что часто такой выбор все-таки возможен, т.е. для большинства хотя бы некоторые варианты реальны, а значит, есть из чего выбирать. Но для лучшего понимания человека, находящегося в завершающем периоде жизни, неплохо было бы иметь общее представление о «пространствах» его выбора, его самоопределения. Все это важно для его личного понимания своей ситуации.

¹ Например, Ф. Арьес выделяет следующие варианты такой подготовки: (а) «прирученная смерть», ориентированная на «загробную жизнь»; (б) «смерть своя», ориентированная на «завещание»; (в) «смерть далекая и близкая», ориентированная на сам факт пышного захоронения; (г) «смерть твоя», предполагающая особые переживания близких в связи с утратой данного человека; (д) «смерть перевернутая», предполагающая лицемерие близких даже с безнадежно больным человеком по схеме «любящей лжи» (Арьес, 1992, с. 495—508).

Частные гипотезы об условиях и факторах удовлетворенности жизнью в пожилом и старческом возрасте

Все вышесказанное позволяет наметить более частные предположения (*гипотезы*) об условиях удовлетворенности жизнью в рассматриваемом возрасте. Более строгая их проверка (как теоретическая, так и эмпирическая) — задача дальнейших исследований.

Гипотеза 1 — о влиянии на удовлетворенность жизнью соотношения объективных и субъективных представлений личности об уровне ее самореализации в основных, значимых для данного человека сферах, определяемых, с одной стороны, культурными традициями, а с другой — уровнем творческого отношения к жизни. Имеется немало фактов, свидетельствующих о том, что многие люди буквально «ломаются» под тяжестью внешних обязательств, необходимости следовать определенным стереотипам поведения пенсионера, бабушки, пожилой тетушки. И часто любые попытки отойти от таких стереотипов вызывают непонимание, а то и гнев близких родственников, включая детей и внуков. Рассогласование устремлений личности и ожиданий со стороны ближайшего окружения часто и порождает кризисы развития человека в пожилом и старческом возрасте. Многие авторы отмечают, что большинство пожилых людей отказываются от борьбы за право быть субъектами своей жизни и просто капитулируют перед внешними (якобы объективными) обстоятельствами.

Гипотеза 2 — о важной роли общей «интриги» жизни, определяемой решением в ходе жизни сложных проблем, а также самой готовностью личности ставить и решать новые проблемы, часто придающие жизни смысл. В данном случае «интрига» предполагает значительный отход от существующих стереотипов «старческого счастья». Например, готовность к построению особых отношений с другими людьми, в том числе и интимно-личностных. Это особо интересно и актуально в контексте все более обостряющегося кризиса современной семьи, когда, с одной стороны, требуется соблюдение патриархальных обязанностей супругов, а с другой — люди реально расширяют свои контакты и стремятся обогащать их, т.е. не воспроизводить уже ранее освоенные нормы отношений.

Гипотеза 3 — о том, что степень удовлетворенности жизнью будет зависеть от сложности решаемых и планируемых проблем по принципу «чем сложнее проблема, тем больше оснований для гордости как за ее решение, так и за саму ее постановку». Понятно, что ресурсы многих пожилых людей ограничены (плохое здоровье, малые пенсии и т.п.), но есть и такие ресурсы, которые позволяют ставить сложные проблемы, на что не способны более молодые и

здоровые. Например, заметно увеличивающееся свободное время, богатейший опыт, готовность мобилизоваться и более оптимально использовать даже ограниченные ресурсы. Особую гордость (как основание для удовлетворенности жизнью) могут вызывать ситуации, когда пожилой или старый человек вопреки ожиданиям осваивает сложную деятельность или решает сложные задачи.

Гипотеза 4 — о готовности личности интерпретировать события своего жизненного пути либо в пользу своей «состоявшейся» жизни, либо как аргумент «неудавшейся» жизни (включая и манипуляции с «локусом контроля»). Здесь возможны следующие закономерности: с одной стороны, чем более развита и требовательна к себе личность, тем больше оснований для оценки жизни как «несостоявшейся», но, с другой стороны, чем более развита личность интеллектуально и социально (имеет богатый жизненный опыт), тем более мудрую позицию она занимает, т.е. принимает свою жизнь как состоявшуюся, а ошибки рассматривает как ценный опыт для себя и для других.

При этом человек может сам заниматься такими интерпретациями и манипуляциями, но может пользоваться имеющимися общественными стереотипами и мифами. Например, все сваливать на «плохое правительство», или на «неудачного Президента», или на «пятую колонну» и т.п. Чаще, правда, во всем виноватыми бывают «мужья-неудачники», или «сварливые, алчные жены», или «неблагодарные дети и внуки», или даже «склочные соседи». И здесь мы имеем дело с «внешним локусом контроля». Конечно, конструктивнее было бы искать причины в самом себе, но для этого требуется не только интеллект, но и мужество (готовность к «внутреннему локусу контроля»). Можно предположить, что такая готовность незначительно коррелирует с интеллектом, так как известно, что нередко именно люди умные быстрее находят аргументы для оправдания своей жизненной несостоятельности. Правда, можно предположить и то, что настоящий интеллект — это готовность выйти из-под власти стереотипов и осмелиться мыслить иначе, чем это принято (даже если это принято в среде образованных людей).

Гипотеза 5 — о взаимодополнении и взаимокompенсации моделей удовлетворенности жизнью для большинства людей пожилого и старческого возраста (как возможных механизмов интерпретации жизни «в свою пользу»). С такими примерами постоянно сталкиваются консультанты. Во многом такое сочетание моделей может рассматриваться и как одна из конструктивных стратегий

(может, и копинг-стратегий) преодоления чувства несостоявшейся жизни со всеми негативными (дистрессовыми) последствиями. Здесь возможны следующие стратегии: 1) стремиться к успеху по разным направлениям (в разных профессиях и в разных организациях, например через профессиональное совместительство, или сочетание работы с интересным досуговым увлечением или активным интимно-личностным общением); 2) сконцентрироваться на определенной (сложной и достойной) цели, но трезво оценивать свои возможности и позитивно относиться даже к небольшому продвижению к ней (например, в науке даже постановка и обоснование значимой проблемы без ее решения — это уже большое достижение; ведь недаром говорят, что «величие ученого часто определяется тем, насколько ему удалось затормозить развитие своей науки, т.е. поставить такую проблему, над которой другие бьются тысячелетиями», часто вспоминая при этом Аристотеля) (цит. по: Обухова, 1996, с. 137).

Гипотеза 6 — о противоречивости оценки успешности жизни в разных вариантах («для себя», «для других», «перед Богом», «перед историей» и т.п.). Это нередко наблюдается у людей искусства, науки или у известных политиков. Например, известный бард считает, что популярность его песен означает, что он обогатил культуру и осчастливил многих людей, а это дает ему право на особую личную жизнь, какие-то ошибки, а также право ни перед кем не отчитываться в том, как он проводит свое свободное время и какие имеет слабости. Но в представлениях почитателя этого барда часто происходит противоречие: с одной стороны, прекрасный мастер культуры, но с другой — посредственность в жизни. Например, примитивно рассуждает о вопросах, в которых не разбирается, делает постыдные политические заявления или просто постепенно деградирует в пьянстве или наркотической зависимости (Пряжников, 2012, с. 152—154). Нередко и сам человек чувствует дискомфорт от рассогласования представлений о себе как о творце, гражданине и живом человеке с набором различных слабостей.

Но люди пожилого и старческого возраста и здесь имеют одно важное преимущество — мудрое отношение к своей жизни, т.е. готовность принять себя во всех своих ипостасях и противоречиях. Такая мудрость становится эффективной, если она позволяет человеку выделить и реализовать (хотя бы частично) свой главный жизненный замысел. Ведь, как уже отмечалось, иногда мудрость может быть использована личностью и для самообмана, когда несостоявшаяся жизнь признается вполне удавшейся.

Заключение

Можно отметить, что именно жизненный замысел пожилого и старого человека, соотносимый со смыслами, целями, ценностями, планами, а также уровень реализации этого замысла часто и определяют удовлетворенность или неудовлетворенность жизнью. В статье была предложена обобщенная модель удовлетворенности жизнью, позволяющая выявлять основное противоречие на пути реализации жизненного замысла. Также были предложены более конкретные модели и перспективные гипотезы дальнейшего изучения проблемы удовлетворенности жизнью пожилых и старых людей. Понятно, что в силу сложности проблемы смысла жизни и ее малой изученности применительно к рассматриваемому возрасту нельзя утверждать, что многие наши соображения бесспорны. Ситуация осложняется и тем, что в современном обществе проблема старости постепенно становится все более острой, и ее решение невозможно только силами психологов без учета социально-экономических изменений, а в перспективе — и достижений в области медицины и биологии (в частности, на фоне реально увеличивающейся продолжительности жизни).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Альперович В.* Социальная геронтология. Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.
- Аншукова Т.Б.* Социальное положение российских пенсионеров в современных условиях: на примере Иркутской области: Автореф. дисс. ... канд. социол. наук. Улан-Удэ, 2017.
- Аргайл М.* Психология счастья. М.: Прогресс, 1990.
- Арвес Ф.* Человек перед лицом смерти. М.: Прогресс-Академия, 1992.
- Астен-Тимофеева Л.В., Пряжников Н.С.* Модели удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте // Психология зрелости и старения. 2015. № 4 (70). С. 60—84.
- Бабакова Л.В.* Повседневные неприятности и удовлетворенность жизнью в связи со стратегиями совладания в период старения: на примере Болгарии: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2017.
- Ермолаева М.В.* Психолого-педагогическое сопровождение пожилого человека: субъектный подход: Автореф. дисс. ... докт. психол. наук. М., 2010.
- Климов Е.А.* Как выбрать профессию. М.: Просвещение, 1990.
- Ливехуд Б.* Кризисы жизни — шансы жизни. Калуга: Духовное познание, 1994.
- Лидерс А.Г.* Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом содержании / Психология старости / Под ред. Д.Я. Райгородского. Самара: ИД «БАХРАХ-М», 2004. С. 328—333.
- Обухова Л.Ф.* Детская (возрастная) психология. М.: Роспедагентство, 1996.

Прокопец И.О. Особенности эмоционального состояния и психологическое благополучие мужчин и женщин пенсионного возраста с разным рабочим статусом: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 2017.

Пряжников Н.С. Личностное самоопределение в преклонном возрасте // Психология старости / Под ред. Д.Я. Райгородского. Самара: ИД «БАХРАХ-М», 2004. С. 445—463.

Пряжников Н.С. Вызовы старости: проблемы периодизации // Психология зрелости и старения. 2011. № 1. С. 43—61.

Пряжников Н.С. Психология элиты. Психология маленького человека. М: МПСУ; Воронеж: МОДЭК, 2012.

Психология человека от рождения до смерти. Психологический атлас человека / Под ред. А.А. Реана. М.: АСТ; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2010.

Ролз Дж. Теория справедливости. Новосибирск: Изд-во Новосиб. ун-та, 1995.

Сорокопуд М.С. Социальная эксклюзия пожилых людей в условиях постсоветской модернизации // Социосфера. 2012. № 1. С. 75—76.

Уёмов А.И. Логические основы метода моделирования. М.: Мысль, 1971.

Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. СПб.: Ювента, 1999.

Эриксон Э. Детство и общество. СПб.: ИТД «Летний сад», 2000.

Поступила в редакцию 17.11.17

Принята к публикации 06.12.17

ON FACTORS AND MODELS OF LIFE SATISFACTION IN ELDERLY AND SENILE AGE

Nikolay S. Pryazhnikov^{1, 2}

¹ *Lomonosov Moscow State University, Faculty of Psychology, Moscow, Russia*

² *Financial University under the government of the Russian Federation, Moscow, Russia*

Abstract: The article analyzes various factors of life satisfaction of people of elderly and senile age. At the theoretical level, the assumption is that the integrating condition of satisfaction with life at this age is the central life idea (purpose, meaning). A generalized model of life satisfaction, based on the coordinates determining the common life idea (altruistic or egoistic) and the position of personality activity (creative or passive) is proposed. In the psychological space formed by these coordinates, one can identify the aspirations of the person himself (his “I want”), his real capabilities (“I can”), as well as expectations on the part of people relevant to him both in relation to “I want” and in relation to “I can”. The model allows reflecting the contradictions between the “I want” and “I can” of this person, as well as the contradictions between his

intentions, self-esteem and expectations on the part of people relevant to him. When different elements of satisfaction do not coincide, problems arise and crises in the development of the elderly and old man. More concrete models of self-determination at the considered age in relation to their past, to the real present and prospective future are presented. The models of life satisfaction are proposed for further analysis: a creative model (search for new goals and opportunities for development), a model of “right” life (passive realization of the stereotypes of a pensioner’s life), a “paternalistic” model (caring for others), a model of “ignoring” old age, the model of protection of their rights (in the conditions of imperfection of pension systems), the models of struggle for survival (in the conditions of sharp deterioration of health), the model of preparation for death, the model of self-assertion and the model of comprehension of the lived. Promising hypotheses of further research are formulated, reflecting possible options for complementarity and conflict of different models.

Key words: elderly and senile age, life plan, satisfaction with life, factors of life satisfaction, models of life satisfaction.

References:

- Al'perovich, V. (1997). *Sotsial'naya gerontologiya* [Social gerontology]. Rostov-na-Donu: Feniks.
- Anshukova, T.B. (2017). *Sotsial'noe polozhenie rossiyskikh pensionerov v sovremennykh usloviyakh: na primere Irkutskoy oblasti: Avtoref. diss. ... kand. sotsiol. nauk* [Social position of Russian pensioners in modern conditions: the example of the Irkutsk region: Author's abstract of diss. ... cand. sociol. sciences]. Ulan-Ude.
- Argayl, M. (1990). *Psikhologiya schast'ya* [Psychology of happiness]. Moscow: Progress.
- Aryes, E. (1992). *Chelovek pered litsom smerti* [Man in the Face of Death]. Moscow: Progress-Akademiya.
- Asten-Timofeeva, L.V., Pryazhnikov, N.S. (2015). Modeli udovletvorennosti zhizn'yu v pozhilom vozraste. *Psikhologiya zrelosti i stareniya* [Psychology of maturity and aging], 4 (70), 60—84.
- Babakova, L.V. (2017). *Povsednevnye nepriyatnosti i udovletvorennost' zhizn'yu v svyazi so strategiyami sovladaniya v period stareniya: na primere Bolgarii: Avtoreferat diss. ... kand. psikhol. nauk* [Casual troubles and life satisfaction in connection with coping strategies in the period of aging: the example of Bulgaria: Author's abstract of diss. ... cand. psychol. sciences]. St. Petersburg.
- Erikson, E. (2000). *Detstvo i obshchestvo* [Childhood and Society]. St. Petersburg: ITD “Letniy sad”.
- Ermolaeva, M.V. (2010). *Psikhologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie pozhilogo cheloveka: sub»ektnyy podkhod: Avtoref. diss. ... dokt. psikhol. nauk* [Psychological and pedagogical support of the elderly person: subtext approach: Author's abstract of diss. ... dokt. psychol. sciences]. Moscow.
- Klimov, E.A. (1990). *Kak vybrat' professiyu* [How to choose a profession]. Moscow: Prosveshchenie.

Liders, A.G. (2004). Krizis pozhilogo vozrasta: gipoteza o ego psikhologicheskom sodержanii. In D.Ya. Raygorodskiy (ed.) *Psikhologiya starosti* [Psychology of old age] (pp. 328—333). Samara: ID “BAKhRAKh-M”.

LivekHUD, B. (1994). *Krizisy zhizni — shansy zhizni* [Life crises - chances of life]. Kaluga: Dukhovnoe poznanie.

Obukhova, L.F. (1996). *Detskaya (vozrastnaya) psikhologiya* [Children’s (age) psychology]. Moscow: Rossiyskoe pedagogicheskoe agentstvo.

Prokopets, I.O. (2017). *Osobennosti emotsional’nogo sostoyaniya i psikhologicheskoe blagopoluchie muzhchin i zhenshchin pensionnogo vozrasta s raznyim rabochim statusom: Avtoref. diss. ... kand. psikhol. nauk* [Features of emotional state and psychological well-being of men and women of retirement age with different working status: Author’s abstract of diss. ... cand. psychol. sciences]. Rostov-na-Donu.

Pryazhnikov, N.S. (2004). Lichnostnoe samoopredelenie v preklonnom vozraste. In D.Ya. Raygorodskiy (ed.) *Psikhologiya starosti* [Psychology of old age] (pp. 445—463). Samara: ID “BAKhRAKh-M”.

Pryazhnikov, N.S. (2011). Vyzovy starosti: problemy periodizatsii. *Psikhologiya zrelosti i stareniya* [Psychology of maturity and aging], 1, 43—61.

Pryazhnikov, N.S. (2012). *Psikhologiya elity. Psikhologiya malen’kogo cheloveka* [Psychology of the elite. Psychology of the little man]. Moscow: MPSU; Voronezh: MODEK.

Rean, A.A. (2010, ed.). *Psikhologiya cheloveka ot rozhdenii do smerti. Psikhologicheskii atlas cheloveka* [The psychology of man from birth to death. Psychological atlas of man]. Moscow: AST; St. Petersburg: Praym-EVROZNAK.

Rolz, Dzh. (1995). *Teoriya spravedlivosti* [Theory of justice]. Novosibirsk: Izd-vo Novosib. un-ta.

Shikhi, G. (1999). *Vozrastnye krizisy. Stupeni lichnostnogo rosta* [Age crises. The stages of personal growth]. St. Petersburg: Yuventa.

Sorokopud, M.S. (2012). Sotsial’na eksklyuziya pozhilykh lyudey v usloviyakh postsovetskoy modernizatsii. *Sotsiosfera* [Sociosphere], 1, 75—76.

Uemov, A.I. (1971). *Logicheskie osnovy metoda modelirovaniya* [Logical bases of the modeling method]. Moscow: Mysl’.

Original manuscript received November 17, 2017

Revised manuscript accepted December 06, 2017