



УДК 159.922.736  
ББК 88.44

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ОТНОШЕНИЯ К СОБСТВЕННОМУ ВОЗРАСТУ И СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ СО СТАРОСТЬЮ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

**Курышева Ольга Васильевна**

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии  
Волгоградского государственного университета  
o.kurysheva@yandex.ru, psi@volsu.ru  
просп. Университетский, 100, 400062 г. Волгоград, Российская Федерация

**Тарасова Светлана Викторовна**

Ведущий специалист отдела развития персонала  
ООО «ЛУКОЙЛ-Волгограднефтепереработка»  
TarasovaSV@vnpz.lukoil.com  
ул. 40 лет ВЛКСМ, 55, 400029 г. Волгоград, Российская Федерация

**Аннотация.** В статье доказывается значимость отношения к собственному возрасту в процессе адаптации к старости у пожилых людей. Представлен теоретический обзор существующих типологий отношения к старости, рассматриваются сущность и факторы успешного старения.

Приводятся результаты авторского эмпирического исследования, которые доказывают, что удовлетворенность и принятие собственного возраста скачкообразно снижаются после 65 лет. Переживания по поводу возрастных изменений преимущественно связаны со здоровьем, внешностью и общим отношением к жизни. Наиболее популярной стратегией совладания со старостью является «Поиск социальной поддержки».

**Ключевые слова:** пожилой возраст, отношение к собственному возрасту, типы отношения к старению, успешное старение, субъективный возраст, стратегии совладания со старостью.

© Курышева О.В., Тарасова С.В., 2014

Пожилым является переходным состоянием от зрелости к старости. В России пожилым человек считается именно тогда, когда он достиг возраста выхода на пенсию. Пожилым является социально-психологическим феноменом и характеризуется психологическими изменениями. На данном возрастном этапе для пожилого человека важны не только изменения, происходящие с ним, но и от-

ношения его к этим изменениям, к собственному возрасту и старению.

Отношение к собственному старению – активный элемент психической жизни в позднем возрасте. Наличие хорошего физического здоровья, материального благополучия, семьи, работы, а также наград, званий, достижений в прошлой жизни не являются залогом осознания старости как интересного, полноценного периода жизни. Гораздо важнее то,

как сам человек относится к происходящим с ним возрастным изменениям, принимает он их или нет, удовлетворен он происходящими событиями или всячески старается не думать о происходящем [3; 8]

По мнению Н.Ф. Шахматова, принятие собственного старения – это результат активной творческой работы по переосмыслению жизненных установок и позиций, переоценке жизненных ценностей. У пожилых людей идет активный мыслительный процесс, направленный на решение вопросов «познания собственного существования», «познания себя», то есть вопросов, составляющих содержание жизни человека. Только при этом варианте психического старения имеется полное согласие с самим собой, согласие с внешним миром, согласие с естественным ходом событий и, наконец, согласие с неминуемостью завершения собственной жизни. Такая позиция в отношении собственной старости в большей мере способствует сохранности личности в этом возрасте [7].

В старости впервые появляется созерцательный взгляд на самого себя, на окружающее, отражающий активную позицию, поскольку он определяет характер, форму деятельности и поведения. Созидаемая в старости новая жизненная философия служит для пожилого человека продолжением и завершением его собственного жизненного опыта. Ее значение и ценность с общечеловеческих позиций не может быть преуменьшена, они выходят за пределы индивидуального опыта и носят характер широкого философского обобщения [6].

Для пожилого человека, принимающего собственное старение, характерно состояние остановки, статичности, определенной полноты и завершенности. Жизнь как процесс непосредственного переживания, поглощающего все мысли и чувства и не оставляющего места и времени для остановки («остановиться – оглянуться»), замирает и предстает перед сознанием человека в форме законченного пластичного образа, который подлежит созерцанию. Созерцая себя как продукт прожитой жизни, как результат своих усилий, пожилой человек переосмысливает свою прожитую жизнь, обретая новое видение событий своей биографии [2].

С другой стороны, для пожилого возраста характерны негативные установки в отношении собственной старости вплоть до полного неприятия ее. В качестве таких установок 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). В этом случае при неадекватном отношении к старости у пожилых людей возникает ощущение неудовлетворенности жизнью, оскудение чувств, что вместе с хроническим недомоганием и прогрессирующей утратой интереса к окружающему провоцирует негативные изменения личности [3].

Описываемые выше крайние полюса отношения пожилых людей к возрастным изменениям в реальности проявляются более рельефно и многообразно. Многие авторы, занимающиеся проблематикой адаптации к старости, выделяют своеобразные типы отношения пожилых людей к собственному старению.

В частности, Е.С. Авербух выделяет два таких типа. Первый тип отношения к старости заключается в том, что человек не чувствует и не осознает свой возраст. В этом случае в поведении часто наблюдается излишнее желание выглядеть моложе своего возраста, совершать поступки, свойственные молодым. Второй тип характеризуется противоположными тенденциями. Люди данного типа значительно переоценивают свою старость и в связи с этим начинают беречь себя раньше времени, стараются как можно больше оградить себя от различных волнений [6].

А.И. Анциферова выделяет два типа отношения к собственному старению, отличающихся друг от друга уровнем активности, отношением к миру и к себе, удовлетворенностью жизни.

Представители первого типа мужественно, без особых эмоциональных нарушений переживают уход на пенсию, который воспринимается ими как освобождение от социальных

ограничений, предписаний и стереотипов рабочего периода, а также как возможность передать свой профессиональный опыт ученикам. Они испытывают тягу к воспитанию нового поколения, наставничеству. У таких людей отмечается высокая активность, которая связана с позитивной установкой на будущее. Занятия новым делом, установление дружеских контактов, сохранение способности контролировать свое окружение порождают удовлетворенность жизнью и увеличивают ее продолжительность.

У представителей второго типа развивается пассивное отношение к жизни, характеризующееся отчуждением и сужением круга интересов. Они теряют уважение к себе и переживают тяжелое чувство ненужности, считая свои прошлые достижения и стремления миражом, фантомом. Вследствие этого происходит переоценка ценностей, бывшие достижения и успехи заносятся в разряд неудач и ошибок. Старики понимают, что их мечты и надежды уже никогда не осуществляются, и их старость превращается в тризну жизненных надежд и мечтаний. Такие люди тяжело переживают свой поздний возраст, не борются за себя, погружаются в прошлое и, будучи физически здоровыми, быстро дряхлеют [1].

В целом, многие отечественные авторы условно выделяют два типа старости: «счастливая» и «несчастливая». «Счастливая» старость характеризуется умиротворенностью, мудрой просветленностью мировосприятия и мировоззрения, созерцательностью, сдержанностью и самообладанием. «Несчастливая» старость характеризуется повышенным уровнем личной тревоги, тревожной мнимости по поводу своего физического здоровья. Люди данного типа склонны к частым сомнениям и опасениям по незначительному поводу, неуверенности в себе, в будущем, потере смысла жизни, размышлениям о приближающейся смерти [6].

В психологической литературе разными авторами предлагаются различные критерии успешного старения. Это желание и способность пожилых людей отойти от активной жизни, чтобы подготовиться к смерти; продолжение следования установкам и поведению среднего возраста; наличие чувства удовлетворенности настоящей и прошлой жизнью;

самопринятие, положительное отношение к другим, автономия, контроль за своей окружающей средой, наличие целей в жизни и личностный рост; объективные критерии оценки достижения целей [4].

М. Рове и С. Кан предлагают три критерия успешного старения:

- 1) отсутствие болезней и связанной с ними нетрудоспособности, здоровый образ жизни;
- 2) поддержание высокого уровня когнитивных и физических способностей;
- 3) активная включенность в жизнь.

Однако эта модель успешного старения подверглась критике, так как эти критерии фиксированы и не учитывают индивидуальные особенности человека [9].

П. Балтес и М. Балтес разработали модель успешного старения, сочетающую процессы селекции, оптимизации и компенсации. Согласно этой модели, люди выбирают те сферы жизни, которые наиболее важны для них. Они оптимизируют свои ресурсы и помощь от других людей и компенсируют потери в них для того, чтобы адаптироваться к изменениям в своей жизни и создать благоприятную среду успешного долговременного жизненного развития. Значимость этой модели для успешного старения (включая роль различных видов копинга) была показана в ряде исследований [5].

В настоящее время широко декларируются идеи поступательного развития личности в течение всей жизни, продуктивного старения, возможности счастливой старости, которые могут быть обеспечены включением защитных, естественно образуемых (при активном поиске смысла в новой жизни и включении в определенные социальные связи и виды деятельности) и специально моделируемых компенсаторных механизмов [8]. Однако последние оказываются в меньшей степени изученными и экспериментально исследованными. Поиск коррелятов, определяющих успешное старение и связанных с отношением пожилых людей к актуальному возрастному периоду, представляется актуальной задачей.

Для измерения отношения пожилых людей к собственному возрасту применен метод шкалирования. Респондентам предлагалось оценить по пятибалльной шкале следу-

ющие переменные: удовлетворенность возрастом (вопрос «Довольны ли Вы своим возрастом?»), принятие возраста (вопрос «Как Вы относитесь к своему возрасту?»), субъективный возраст (вопрос «На сколько лет Вы себя чувствуете?»).

Для измерения отдельных показателей отношения к возрасту применялся метод семантического дифференциала. Респондентам предлагались пары противоположных по смыслу характеристик, относящихся к определенной сфере. В качестве основных сфер, в которых измерялись возрастные изменения, взяты: Внешность, Здоровье, Общение, Личность, Отношение к жизни. Эти сферы выделены на основании теоретического анализа психологических характеристик пожилого возраста, а также проведенного нами качественного интервью.

Для измерения стратегий совладания со старостью применялась методика «Индикатор копинг-стратегий», разработанная Д. Амирханом и предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. Д. Амирхан выделил 3 группы копинг-стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания.

1. Стратегия «Разрешение проблем» – это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

2. Стратегия «Поиск социальной поддержки» – это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.

3. Стратегия «Избегание» – это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.

Полученные результаты были обработаны с помощью статистической программы SPSS. Применены методы описательной статистики, методы сравнения средних (t-test).

Выборку испытуемых в количественном исследовании составили 100 человек (из них 50 мужчин и 50 женщин), которые были раз-

делены на две группы: респонденты 55–64 лет (50 человек) и респонденты 65–80 лет (50 человек).

Исследование отношения пожилых людей к собственному возрасту показывает следующие результаты (см. табл. 1).

Как видно из табл. 1, большинство пожилых людей имеет положительное отношение к собственному возрасту: принимает свой возраст (55 %), удовлетворены своим возрастом (52 %), чувствуют себя на свой возраст (47 %).

Сравнительный анализ отношения к возрасту двух групп респондентов (55–64 года и 65–80 лет) показывает, что статистически значимые различия обнаруживаются по параметру «Удовлетворенность возрастом» ( $p \leq 0,01$ ). Группа «молодых» пожилых людей оценивают свою удовлетворенность возрастом статистически выше, чем группа «старших» пожилых респондентов.

Анализ средних значений сфер возрастных изменений в пожилом возрасте показывает незначительное преобладание средних значений Личностной и Коммуникативной сфер. Изменения, касающиеся этих сфер, вызывают больше принятия и меньше негативных переживаний (см. табл. 2).

Наоборот, внешность, здоровье, а также показатели общего отношения к жизни оказываются более негативно оцениваемыми и связаны с негативными переживаниями по поводу процессов старения. Сравнительный анализ средних значений возрастных изменений у двух групп пожилых людей показывает статистически достоверные различия практически по всем сферам. Исключение составляют только Коммуникативные изменения. Относительно сфер Здоровье, Внешность, Личностные изменения и Отношение к жизни достоверно выше оказываются результаты у более молодой группы. Респонденты, возраст которых составляет 65–80 лет, переживают такие возрастные изменения, как седина, морщины, хронические заболевания, негативные личностные черты (плаксивость, ворчливость, забывчивость и т.д.), а также в целом о том, что жизнь подходит к завершению в большей степени, чем более младшие – 55–64 года – респонденты (см. табл. 3).

**Отношение пожилых людей к собственному возрасту**

Параметры отношения к возрасту	Частота	%
<b>Принятие возраста</b>		
Не принимаю свой возраст	25	25
Затрудняются ответить	20	20
Принимаю свой возраст	55	55
<b>Удовлетворенность возрастом</b>		
Недоволен своим возрастом	26	26
Затрудняются ответить	22	22
Доволен своим возрастом	52	52
<b>Субъективный возраст</b>		
Чувствую себя моложе	44	44
Чувствую себя на свой возраст	47	47
Чувствую себя старше	9	9
<i>Итого</i>	100	100

Таблица 2

**Анализ средних значений сфер возрастных изменений пожилых людей**

Сферы возрастных изменений	Среднее значение
Внешность	23
Здоровье	24
Личностные изменения	26
Коммуникативные изменения	28
Отношение к жизни	23

Для анализа отношения к актуальному возрастному этапу подсчитан интегральный показатель, который включает переменные Принятие и Удовлетворенность собственным возрастом. Полученные результаты были представлены в номинативной переменной и позволили выделить две группы респондентов: с низким – «негативным» – отношением к возрасту и с высоким – «позитивным» – отношением к возрасту.

Далее был проведен сравнительный анализ средних значений сфер возрастных изменений по интегральному показателю

отношения пожилых людей к возрасту (см. табл. 4).

Как видно из таблицы 4, статистически значимыми являются такие сферы возрастных изменений, как Внешность и Отношение к жизни. Пожилые люди, которые позитивно относятся к актуальному возрастному этапу, спокойно относятся к своей внешности и в целом к жизни. Они не переживают, что с возрастом у них появилась седина, морщины и т. д., а также спокойнее относятся к событиям прожитой жизни.

Далее нами проведен анализ особенностей выбора копинг-стратегий пожилыми людьми, а также их взаимосвязь с отношением к возрасту.

Частотный анализ стратегий совладания со старостью у пожилых людей показывает следующие результаты (см. табл. 5).

Как видно из таблицы, большинство респондентов (39 %) используют стратегию совладания со старостью «Поиск социальной поддержки». Для эффективного разрешения проблемы переживания по поводу своего возраста и старения они обращаются за помощью и поддержкой к семье, друзьям, профессионалу.

Таблица 3

**Сравнительный анализ средних значений сфер возрастных изменений у двух групп пожилых людей (55–64 года и 65–80 лет)**

Сферы возрастных изменений	Возраст	Среднее распределение	Уровень статистической значимости
Внешность	55–64 года	25	$p \leq 0,02$
	65–80 лет	23	
Здоровье	55–64 года	26	$p \leq 0,01$
	65–80 лет	22	
Личностные изменения	55–64 года	28	$p \leq 0,03$
	65–80 лет	25	
Коммуникативные изменения	55–64 года	29	$p \geq 0,05$
	65–80 лет	27	
Отношение к жизни	55–64 года	27	$p \leq 0,01$
	65–80 лет	21	

Таблица 4

**Сравнительный анализ средних значений сфер возрастных изменений по интегральному показателю отношения пожилых людей к возрасту**

Сферы возрастных изменений	Отношение к возрасту (интегральный показатель)	Среднее распределение	Уровень статистической значимости
Внешность	негативное	22	$p \leq 0,01$
	позитивное	25	
Здоровье	негативное	24	–
	позитивное	24	
Личностные изменения	негативное	26	–
	позитивное	26	
Коммуникативные изменения	негативное	29	–
	позитивное	28	
Отношение к жизни	негативное	23	$p \leq 0,05$
	позитивное	25	

Таблица 5

**Анализ стратегий совладания со старостью у пожилых людей**

Стратегии совладания со старостью	Частота встречаемости	%
Разрешение проблем	33	33
Поиск социальной поддержки	39	39
Избегание проблем	28	28
<i>Итого</i>	100	100

Меньше всего в целом по выборке встречается стратегия «Избегание проблем» (28 %). Уход от действительности используется реже, чем все остальные копинг-стратегии.

Сравнительный анализ средних значений копинг-стратегий у двух групп (55–64 года и 65–80 лет) выявляет статистически достоверное различие в применении стратегии «Поиск социальной поддержки». Как видно из таблицы, более старшая возрастная группа использует эту стратегию достоверно чаще (см. табл. 6).

Для ответа на вопрос, существует ли взаимосвязь между отношением к возрасту и стратегиями совладания со старостью, проведен корреляционный анализ. Полученные значимые корреляции отражены в таблице 7.

Результаты показывают, что отношение к актуальному возрастному этапу связано с одной из стратегий – «Избегание проблем». Полученная значимая отрицательная корреляция показывает, что отказ от реальности старения, избегание связанных с этим происходит тем чаще, чем в большей степени индивид негативно относится к собственному возрасту, чем меньше он принимает и удовлетворен происходящими возрастными изменениями.

Таким образом, результаты проведенного эмпирического исследования позволяют сделать следующие выводы.

Пожилые люди в целом принимают собственный возраст и удовлетворены актуальным возрастным этапом. В большей степени

эти тенденции проявляются в группе респондентов 55–64 лет по сравнению с более старшими – 65–80-летними респондентами.

В большей степени переживания по поводу происходящих возрастных изменений касаются таких сфер, как Здоровье, Внешность и Общее отношение к жизни. При этом негативное отношение к возрастным изменениям в большей степени свойственно респондентам более старшей возрастной группы.

Для эффективного разрешения проблем, связанных со старостью, пожилые люди предпочитают использовать стратегию «Поиск социальной поддержки», то есть обращаются за помощью к семье, друзьям, профессионалу и т. д. Эта тенденция с возрастом усиливается. В свою очередь, стратегия «Избегание проблем» связана с интегральным показателем отношения к возрасту: отказ от реальности старения, избегание связанных с этим происходит тем чаще, чем в большей степени индивид негативно относится к собственному

Таблица 6

**Сравнительный анализ средних значений стратегий совладания со старостью у двух групп респондентов (55–64 года и 65–80 лет)**

Стратегии совладания со старостью	Возраст	Среднее распределение	Уровень статистической значимости
Разрешение проблем	55–64 года	17	p ≤ 0,01
	65–80 лет	19	
Поиск социальной поддержки	55–64 года	16	
	65–80 лет	20	
Избегание проблем	55–64 года	17	
	65–80 лет	18	

Таблица 7

**Значимые корреляции переменных «Отношение к возрасту» и «Стратегии совладания»**

Стратегии совладания со старостью	Отношение к возрасту			
	Принятие возраста	Удовлетворенность возрастом	Субъективный возраст	Интегральный показатель
Разрешение проблем	–	–	–	–
Поиск социальной поддержки	–	–	–	–
Избегание проблем	–,396*	–,342*	–	–,361*

возрасту, чем меньше он принимает и удовлетворен происходящими возрастными изменениями.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Анцыферова, Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии / Л. И. Анцыферова. – М. : Институт психологии РАН, 2006. – 512 с.
2. Ермолаева, М. В. Практическая психология старости / М. В. Ермолаева. – М. : Эксмо, 2002. – 94 с.
3. Ермолаева, М. В. Психология зрелого и позднего возрастов / М. В. Ермолаева. – М. : МПСИ ; Воронеж : Модэк, 2004. – 455 с.
4. Ильин, Е. П. Психология взрослости / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2012. – 544 с.
5. Краснова, О. В. Социальная психология старости / О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. – М. : Академия, 2002. – 288 с.
6. Малкина-Пых, И. Г. Кризисы пожилого возраста / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2005. – 368 с.
7. Шахматов, Н. Ф. Психическое старение / Н. Ф. Шахматов. – М. : Медицина, 1996. – 304 с.
8. Чернов, А. Ю. Качественный подход в психологическом исследовании смысла жизни / А. Ю. Чернов // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. – 2010. – № 4. – С. 163–165.
9. Victor, C. R. The social context of ageing: a textbook of gerontology / C. R. Victor. – N. Y. : Routledge, 2005. – 358 p.

**REFERENCES**

1. Antsyferova L.I. *Razvitie lichnosti i problemy gerontopsikhologii* [Personality Development and the Problems of Gerontopsychology]. Moscow, Institute of psychology RAN Publ., 2006. 512 p.
2. Ermolaeva M.V. *Prakticheskaya psikhologiya starosti* [Practical Psychology of Aging]. Moscow, Eksmo Publ., 2002. 94 p.
3. Ermolaeva M.V. *Psikhologiya zrelogo i pozdnego vozrastov* [The Psychology of Mature and Late Age]. Moscow, MPSI Publ., Voronezh, MODEK Publ., 2004. 455 p.
4. Ilyin E.P. *Psikhologiya vzroslosti* [The Psychology of Adulthood]. Saint Petersburg, Piter Publ., 2012. 544 p.
5. Krasnova O.V., Liderev A.G. *Sotsialnaya psikhologiya starosti* [Social Psychology of Aging]. Moscow, Akademiya Publ., 2002. 288 p.
6. Malkina-Pykh I.G. *Krizisy pozhilogo vozrasta* [The Crisis of the Elderly Age]. Moscow, Eksmo Publ., 2005. 368 p.
7. Shakhmatov N.F. *Psikhicheskoe starenie* [Mental Aging]. Moscow, Meditsina Publ., 1996. 304 p.
8. Chernov A.Yu. *Kachestvennyy podkhod v psikhologicheskom issledovanii smysla zhizni* [The Qualitative Approach in Psychological Study of Life Meaning]. *Vestnik Vyatskogo gosudarstvennogo gumanitarnogo universiteta*, 2010, no. 4, pp. 163-165.
9. Victor C.R. *The social context of ageing: a textbook of gerontology*. New York, Routledge, 2005. 358 p.

**THE INTERCONNECTION OF ATTITUDE OF THE ELDERLY TO THEIR OWN AGE AND THE STRATEGIES OF COPING WITH AGING****Kuryшева Olga Vasilyevna**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,  
Department of Psychology,  
Volgograd State University  
o.kuryшева@yandex.ru, psi@volsu.ru  
Prosp. Universitetskiiy, 100, 400062 Volgograd, Russian Federation

**Tarasova Svetlana Viktorovna**

Leading Specialist, Department of Staff Development,  
Ltd. "LUKOYL-Volgogradneftepererabotka"  
TarasovaSV@vnpz.lukoil.com  
40 let VLKSM St., 55, 400029 Volgograd, Russian Federation

**Abstract.** For the elderly people the attitude to their own age is an important factor of adaptation to aging. In this respect, the coping with aging is viewed as an actual scientific problem. This article contains some results of the empirical research which brings additional light on it. It turns out that there is a preponderance of positive attitudes to their age among older people. Meanwhile, there are also age-related changes which determine negative feelings. The acceptance of one's own age and the level of satisfaction with it decrease after 65 years. The indicators of subjective age in the sample is equal to (47 %) or lower (44 %) than actual age values. Feelings about the age-related changes are mainly connected with health, appearance and general attitude to life. The respondents aged from 65 to 80 are significantly more sensitive to health problems and changes in the character than the group of people aged from 55 to 64. The most popular strategy for coping with aging is the search of social support. An inverse correlation between the integral indicators of attitudes toward one's own age and coping strategy of nature avoidance have been detected.

**Key words:** elderly age, attitude to their own age, types of attitude to aging, successful aging, subjective age, strategies of coping with aging.