

ВЛИЯНИЕ СТИЛЯ ЖИЗНИ НА ЛИЧНОСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Наукові праці МАУП, 2012, вип. 3(34), с. 249–253

С геронтологических исследований общественной активности и некоторых аспектов общественных ролей пожилых людей, которые проводятся в рамках различных общественных и гуманитарных дисциплин, следуют ценные выводы о влиянии общественной ангажированности человека на темп, характер и качество процесса индивидуального старения.

В науке существует достаточное количество определений личности и среди них определение личности Э. Гильгарда, Р. Л. Аткинсона, которое говорит, что личность — это “индивидуальные свойства и поведение, организация и модификация которых объясняет неповторимость регуляции индивида со всей его окружающей средой” [1, 138].

Личностные черты определяются как комплекс прочных свойств человека, которые организуют его поведение. Известна теория PEN — концепция трех суперфакторов личности в трактовке Г. Эйзенка. Основоположник этой теории пришел к выводу, что личность имеет трехфакторную структуру. Эти три фактора, рассматриваемые как независимые, это: психотизм (P), экстраверсия (E) и нейротизм (N). Г. Эйзенк часто их называл верховными факторами, суперфакторами, а также типами личности [2, 536].

По Г. Юнгу интроверсия и экстраверсия — два общих типа позиций, обозначающих направление, в котором изменяется либидо. Энергия экстравертной психологии направляет свою активность для приспособленческой реакции вовне, ею управляют ожидания и потребности общественной среды. У интровертика либидо проявляется как субъективные внутренние состояния и психологический процесс, а первой интровертной реакцией в измерении окружающей сре-

ды является отступление. В. Эссенек считает, что экстравертики, в противоположность интровертикам, отличаются такими качествами, как: общительность, активность и поиск ощущений [3].

Экстраверсия, психотизм и нейротизм меняются со старением человека, при этом пол также воздействует на них существенным образом. Психотизм с возрастом падает (быстрее у мужчин, чем у женщин). Более интересно изменение в пределах экстраверсии. Как мужчины, так и женщины с возрастом становятся более интровертными. Изменения нейротизма менее очевидны, появляется снижение нейротизма у обоих полов, но в любом возрасте женщины получают более высокие результаты, чем мужчины, что позволяет предсказывать, что пожилые люди должны быть менее склонными к внезапным изменениям настроения, а следовательно, более спокойными.

Г. Эйзенк полагал, что личностные изменения на протяжении человеческой жизни — это прежде всего следствие физиологических изменений, которые влияют на уровень возбуждения в нервной системе. Другие психологи полемизируют с этим тезисом, доказывая, что такие изменения в структуре P, E и N следуют из изменения стиля жизни пожилых людей. Например, пожилые люди могут стать более интровертными не из-за из-

менений уровня нейрональной активации, а из-за факта, что, старея, они чувствуют, что общество в меньшей степени учитывает их потребности (становятся замкнутыми, что повышает интроверсию) [1, 140]. Тезис о влиянии стиля жизни на личностные изменения поддерживается результатами исследований Н. Когана. Его основное открытие показало, что изменение стиля жизни влияло на личностные изменения.

К. Л. Джеррем, П. Дж. Колмэн исследовали поведение пожилых людей для сохранения здоровья, пользуясь моделью личности, предлагаемой **Великой пятеркой** (черты — добросовестность, склонность к компромиссу, открытость новому опыту, экстраверсия и нейротизм). Вышеупомянутые исследователи обнаружили, что люди с более высоким уровнем открытости, склонны к компромиссу, экстраверсии и добросовестности, а с более низким уровнем нейротизма, более здоровы и активны. С. Ц. Ловэри и Л. Джонсон доказали, что высокий уровень нейротизма может неблагоприятно влиять на преодоление боли в поздней зрелости, а А. Спиро и др. установили, что нейротизм коррелирует с высоким давлением [1, 141]. В свою очередь, высокий уровень экстраверсии благоприятен в процессе выздоровления после инсульта (С. Эльмштал, М. Зоммер), а также в сохранении высокой моральной силы (Дж. Адкинс, П. Марти, Л. Пун) и чувства благополучия (Л. Франсис, Дж. Больгер) [1].

Э. Г. Эриксон считал, что личность развивается всю жизнь. Он полагал, что в любом возрасте человек оказывается перед необходимостью преодоления разных конфликтов — в старости это достижение интеграции эго. В поздней зрелости личность обусловлена прежним поведением и актуальной ситуацией [4]. Р. С. Пэк развил теорию Э. Г. Эриксона, понимая, что на позднюю зрелость полагаются три конфликта, требующие решения.

Первый касается **дифференциации вовлечения эго в профессиональную роль**, то есть достижение высокого статуса и высокой оценки через профессиональную деятельность. Но когда человек выходит на пенсию, он теря-

ет этот статус вместе с работой. По этой причине пенсионеры должны найти в себе самих то, что делает их неповторимыми личностями, заслуживающими высокой самооценки.

Второй конфликт охватывает **выход за пределы телесности против вовлечения телесности**. Старение связано с ослаблением физической формы. Если пожилой человек делает чрезмерный упор на физическое благополучие в достижении жизненного удовольствия, разочарование неизбежно. Старение требует способности к преодолению физического дискомфорта или, по крайней мере, нахождения приятных действий, в которых телесная форма несущественна.

Третий конфликт Р. С. Пэка охватывает **выход за пределы эго против вовлечения эго**. Это процесс примирения человека с собственной смертью как к чем-нибудь естественным и неизбежным. Беспокойство за себя и собственную судьбу можно преодолеть попыткой заботы о своих близких [1, 143].

С. Рейчард, Ф. Лэрсон, П. Дж. Питэрсон взяли интервью у 87-ми американцев в возрасте от 55-ти до 84-х лет. На основании этих исследований они выделили среди пожилых людей пять личностных типов:

1. **Конструктивный тип** — люди, в которых было это свойство, справлялись со своей жизнью, завязывали общественные взаимодействия.

2. **Зависимый тип, или тип кресла-качалки** — представляющие его люди были неудовлетворены результатами собственных усилий, скорее, полагались на других и рассчитывали на возможность помощи или обслуживания со стороны других в старости. Для них старость была временем отдыха.

3. **Защитный тип** — особенно нейротический тип, люди, отличающиеся этим типом личности, продолжают работать или ангажируются в поглощающие действия, хотят доказать, что они здоровы и не нуждаются в помощи других.

4. **Враждебный тип** — люди этого типа обвиняют других в своих личных бедах, не принимают ответственности за свой выбор.

5. **Агрессивный тип**, направляющий враждебность на самого себя [1, 144].

Вышеупомянутые исследователи заметили, что личность человека формируется задолго до начала старения. Это означает, что желая радоваться собственной поздней зрелости, следует подготовиться к ней. Этот тезис в некоторой степени подтверждают результаты длительных исследований, описанных Н. Хаан. Участники приняли участие в исследованиях еще будучи подростками, а измерения повторялись до начала среднего возраста. Идентифицированы разные личностные типы, которые, в основном, можно разделить на: стабильные и защищенные, то есть близкие к защитным личностям и такие, которые определяет отсутствие чувства безопасности, обвинение других в своих бедах и дезорганизованной жизни [1, 145].

На основании исследований, измеряющих личностные типы среди пожилых людей, проведенных Б. Л. Нойгартемом, Р. Дж. Хэвингхурстом, Р. Й. Тобином [1, 146–145], выделены четыре личностных типа:

- интегрированная личность. К этому типу относятся люди, умеющие **реорганизовывать** свою жизнь (когда одна активность ставала физически невозможной, они искали следующую). Люди этого личностного типа имеют также умение **сосредоточиться** (сосредоточение на выполнимых заданиях и высокой GRATИФИКАЦИИ);

- нападающая/защищающаяся личность. Люди из этой категории были либо консервативными типами, которые чувствовали, что могут временно приостановить падение, сохраняя высокий уровень активности, либо ограничивающими, размышляющими о том, что они потеряли в результате старения;

- пассивно-зависимая личность. Это люди, ищущие поддержки, отступающие от взаимодействий с другими людьми, это апатические люди;

- дезорганизованная личность. Люди с проблемами в функционировании, в жизненной самостоятельности.

По мнению А. А. Зыха, активность — это “врожденная склонность или способность к действию, составляющая основу любого поведения ... она является способом познания действительности и одновременно общим

психическим свойством, проявляющимся в физических и интеллектуальных действиях, обусловленных личностными факторами” [5, 19]. В “Словаре польского языка” активность определяется как ... “склонность, способность к интенсивному действию, к инициативе: активное участие — в чем-то” [6, 27]. В. Шевчук утверждает, что “к сути самой жизни принадлежит активность. Организм по своей природе тесно связан с окружающим миром, его существование основано на непрерывной регуляции отношений с этим миром. Эта регуляция является активностью. Меняется только ее объем и уровень” [7, 284].

Источником активности человека являются потребности, которые Т. Томашевски интерпретирует как “зависимость от окружающей среды в каком-либо отношении” и утверждает, что на активность человека влияют потребности, связанные со структурой организма (биологические потребности), и те, которые следуют из зависимости человека от других (общественные потребности). Автор считает, что существуют также культурные потребности, которые являются результатом зависимости человека от продуктов культуры” [8, 199]. Активность человека вызвана состоянием потребности (мотивация). Это состояние у человека имеет место на сознательном уровне. К. Обуховски определяет мотив как “вербализацию цели и программы, создающую данному человеку возможность предпринять определенные действия” [9, 25].

По мнению З. Петрасиньского, жизненный путь человека зависит не только от его врожденных свойств, от общественно-экономических условий, в которых он живет, но прежде всего от того, что разные люди в зависимости от условий, на разных этапах жизни, предпринимают разные виды активности с дифференцированным объемом и интенсивностью [10, 149–151]. В. Стрыла утверждает, что основным условием достижения здорового процесса старения является регулярное выполнение двигательных упражнений. Двигательные упражнения — форма профилактики таких заболеваний, как: ишемическая болезнь, гипертония, сахарный диабет, рак толстой кишки, депрессия. С увели-

чением двигательной активности повышается содержание минеральных компонентов кости и уменьшается риск переломов, движение помогает поддерживать правильный вес тела и удлиняет время выживания. Физическая культура не ограничивается только профилактикой. Лечение движением определяется названием кинезиотерапии, которая составляет основное лечебное средство в реабилитации. Двигательные упражнения стали лечебным средством у инвалидов, у людей с опасностью увечья. Влияние двигательных упражнений на организм состоит в улучшении общей формы и достаточности мышечной функции и силы, координации движений, формировании поверхностей суставов, улучшении объема движений в суставах конечностей и позвоночника, улучшении центрального и периферического кровообращения, улучшении функции внутренних органов [11, 56–58]. Можно сохранить физическую активность на много лет, выполняя регулярные, умеренно интенсивные упражнения в течение 30 минут каждый день. Усилие не может быть непрерывным, его следует применять короткими сериями. Уровень физической активности должен быть зависимым от возраста [11, 60].

М. Суловска на основании наблюдений и исследований, проведенных среди студентов УТВ, действующего при Ягеллонском университете в Кракове, пришла к выводу, что у многих пожилых людей есть настоящие познавательные потребности, проявлением которых является участие в деятельности УТВ. Она считает, что пожилые люди испытывают радость от приобретения знаний. Интеллектуальная активность противодействует потере уважения к себе, чувству безнадежности и депрессии. Она облегчает процесс приспособления к старости. Похожий взгляд представляет Т. Александер. Он утверждает, что интеллектуальная активность — стремление к постоянному развитию, к систематизации ранее приобретенных знаний и их расширению. Это самый лучший способ сохранения психофизической формы до поздней старости. Обучение в пожилом возрасте возможно, согласно утверждениям психологии этого

периода жизни. Исследования интеллектуальной активности показывают, что это очень важная форма человеческой деятельности, от которой в огромной степени зависит ход старения и целостная картина старости. Как пишет Г. Шварц: “Старение — дальнейшее развитие человека, рост, а не отступление”.

Подготовка к старению помогает людям приобрести увлечения, стремления, умения и привычки, которые помогут в приспособлении к следующему периоду жизни и продлят молодость. Любительская активность, реализация культурных, научных увлечений и общение с людьми — это, по А. Каминьскому, спокойная, полноценная и самостоятельная старость.

До сих пор неповторимой социологической разработкой изменений структуры общественных ролей человека после завершения профессиональной активности являются исследования 1970-х годов прошлого века, результатом которых является книга С. Яловецкого “Przejęcie na emeryturę jako proces zmian aktywności społecznej”. (Выход на пенсию как процесс изменений общественной активности) [12]. С. Яловецкий определил, что среди вышедших на пенсию шахтеров, из исследуемых горносилезских шахт, выкристаллизовался четкий образец стиля активности, отличающийся пассивными формами проведения свободного времени, низким уровнем общественно-организационных контактов, проведением свободного времени преимущественно дома [12, 86–87]. Несмотря на то что сравнительные исследования изменений общественной активности после выхода на пенсию для разных общественных и профессиональных сфер не проводились, выборочные исследования по всей стране показывают, что стиль жизни польских стариков, в соответствии с определениям Яловецкого, пассивен, домашне-семейный и мало общественный, что означает, что пожилые люди редко реализуют себя через деятельность в местном обществе и организациях.

Из последних общепольских исследований Польского геронтологического общества следует, что только 14 % польских стариков являются членами общественных организа-

ций и обществ, а всего 1,4 % действуют в их руководстве [12].

Геронтологи утверждают, что стиль жизни является пассивным и рецептивным не только на этом этапе жизни, но он составляет продолжение пассивного стиля из предыдущих фаз жизни. Результаты исследований Института общественных дел отмечают явление входа в рутину жизни пенсионера и избыточность надежд, “отложенных” на время пенсии [13, 56–57].

Социальные педагоги, проводя геронтологические исследования на грани педагогики и социологии воспитания, интересуются прежде всего воздействием общественной окружающей среды на уровень жизненных стремлений, планов, осуществляемых форм активности и потребностей. Из этих исследований почти однозначно следует, что стимулирующая общественная среда, предоставляющая пожилым людям возможность выхода за пределы монотонности жизни, будит более широкий интерес к миру, укрепляет самооценку и чувство собственной компетентности, а также повышает уровень жизненных стремлений. Пожилые люди, пребывающие в такой среде, не соответствуют образу пожилого человека, не вовлеченного в жизнь, с пассивным отношением к жизни, не требующего многого от себя и от жизни, отодвигающегося от внешнего мира и увлекающегося только собственными экзистенциальными проблемами [13, 87].

Примерами среды, пробуждающей личностное и общественное развитие пожилых людей, являются университеты третьего возраста (УТВ) и общества, членами и активными

ми деятелями которых являются люди пожилого возраста [13, 88]. Из исследований следует, что любимые занятия, общественная активность и общение с людьми повышают качество жизни в старости и замедляют процесс старения пенсионеров [13, 89].



Литература

1. Stuart-Hamilton J. Psychologia starzenia sik. — Познань: Вид. “Zysk i s-ka”, 2000. — 138 с.
2. Kofta M. Osobowość i ryńnice indywidualne, (w:) Strelau J. (ред.): Psychologia, t. 2, GWP. — Гданьск, 2006. — С. 536.
3. Introwersja i ekstrawersja. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://pl.wikipedia.org/wiki/introwersja_i ekstrawersja
4. Obuchowski K. Starońж.
5. Szymczak M. Siownik jkzyka polskiego, том 1. — Варшава: PWN, 1978. — С. 27.
6. Szewczuk W. Psychologia ogylna. — Варшава: WSiP, 1990.
7. Maruszewski M. (ред.), Rykowski J. (ред.), Tomaszewski T. (ред.) Psychologia jako nauka o czowieku. — Варшава: K i W, 1966.
8. Obuchowski K. Psychologia dec ludzkich. — Варшава: PWN, 1996.
9. Pietrasicki Z. Rozwyj czowieka dorosiego. — Варшава: Wiedza Powszechna, 1990.
10. Stryia W. Wartońci kinezyterapii u osyb starszych. (в:) Wnuk W. (ред.): Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wroclawskim, Ludzie starsi w trzecim tysieciu. Szanse – nadzieje – potrzeby. — Вроцлав: Вид. ATLA 2, 2002.
11. Chabior A. Rola aktywnońci.
12. Niezabitowski M. Ludzie starsi w perspektywie socjologicznej. Problemy uczestnictwa spoiecznego, BPS Biblioteka Pracownika Socjalnego. — Катовице: Ѓbsk, 2007.
13. J. Halik. Spoieczne i zdrowotne skutki starzenia sik spoieczestw, In-t Spraw Publicznych. — Варшава: 2002.

Стимулирующая общественная среда, предоставляющая пожилым людям возможность выхода за пределы монотонности жизни, будит более широкий интерес к миру, укрепляет самооценку и чувство собственной компетентности, а также повышает уровень жизненных стремлений.

Стимулююче суспільне середовище, що дає літнім людям можливість виходу за межі монотонності життя, пробуджує більш широкий інтерес до світу, зміцнює самооцінку і почуття власної компетентності, а також підвищує рівень життєвих прагнень.

Stimulating social environment that provides elderly people the opportunity to go beyond the monotony of life, arouses greater interest in the world, strengthens self-esteem and a sense of competence, as well as increases in life aspirations.

Надійшла 20 січня 2012 р.