

Особенности жизнеспособности человека в пожилом возрасте: результаты эмпирического исследования

С.Н. Васильева[✉]

Южно-Уральский государственный университет, Челябинск, Россия
[✉] vsn97@mail.ru

Аннотация

Цель: выявить психологические особенности жизнеспособности человека в пожилом возрасте. **Материалы и методы.** Представлены результаты, полученные в ходе эмпирического исследования особенностей жизнеспособности человека на выборке пожилых людей (N = 177) и общей выборке респондентов (N = 385). В исследовании применялись методы диагностики: тест жизнеспособности человека; гериатрическая шкала депрессии; шкала личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера; опросники «Удовлетворенность жизнью», «САН», шкала личностной эффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема. Проведен корреляционный анализ с использованием статистического пакета IBM SPSS Statistics v. 21. **Результаты.** Подтверждена гипотеза исследования о существовании связи между жизнеспособностью пожилого человека и его жизненной удовлетворенностью, личностной эффективностью, активностью, настроением, самочувствием, тревожностью и уровнем депрессивности. На основании обнаруженных корреляционных связей и сравнении группы респондентов различных возрастов выявлены психологические особенности жизнеспособности человека в пожилом возрасте. **Заключение.** Основными особенностями жизнеспособности пожилого человека является снижение его активности и самочувствия, что влечет за собой у одних пожилых людей депрессивное настроение, уныние и апатию; у других людей пожилого возраста снижение активности не отражается на качестве их жизни, они способны строить планы, развиваться и жить полноценной жизнью. В пожилом возрасте повышается способность человека к саморегуляции и осмысленности жизни, при этом наблюдается некоторое снижение способности к саморазвитию.

Ключевые слова: жизнеспособность, способности адаптации, способности саморегуляции, способности саморазвития, осмысленность жизни, самочувствие, активность, настроение, личностная эффективность, удовлетворенность жизнью, тревожность

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Васильева С.Н. Особенности жизнеспособности человека в пожилом возрасте: результаты эмпирического исследования // Психология. Психофизиология. 2023. Т. 16, № 3. С. 21–32. DOI: 10.14529/jpps230302

Original article
DOI: 10.14529/jpps230302

Characteristics of human resilience in old age: results of an empirical study

S.N. Vasileva[✉]

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia
[✉] vsn97@mail.ru

Abstract

Aims: to identify the psychological characteristics of human resilience in old age. **Materials and methods.** The paper presents the results of an empirical study of resilience in elderly people (N = 177) and the general sample (N = 385). The study involved the following tests: the Human Resilience test, the Geriatric

Depression Scale, the Spielberger Trait Anxiety Inventory, the life satisfaction questionnaire, the Wellbeing, Activity, Mood test, and the Generalized Self-Efficacy Scale (R. Schwarzer, M. Jerusalem). The correlation analysis was performed with IBM SPSS Statistics v. 21. **Results.** The relationship between resilience and life satisfaction, self-efficacy, activity, mood, wellbeing, anxiety, and the level of depression was found in elderly people. The psychological characteristics of resilience in elderly people were identified as a result of correlation analysis and intergroup comparison. **Conclusion.** The main characteristics of resilience in elderly people involve decreased levels of activity and wellbeing, which result in depressive mood, discouragement, and apathy; in other elderly people, decreased activity does not result in a decrease in quality of life. Such people are able to make plans, develop, and live a full life. In elderly people, a person's ability for self-regulation and meaningfulness in life increases, while there is a slight decrease in the ability for self-development.

Keywords: resilience, adaptation, self-regulation, self-development, meaningfulness of life, wellbeing, activity, mood, self-efficacy, life satisfaction, anxiety

The author declares no conflict of interest.

For citation: Vasileva S.N. Characteristics of human resilience in old age: results of an empirical study. *Psikhologiya. Psikhofiziologiya = Psychology. Psychophysiology.* 2023;16(3):21–32. (in Russ.) DOI: 10.14529/jpps230302

Введение

Новейшие работы в области жизнеспособности человека преимущественно представлены исследованиями жизнеспособности детей, молодежи и жизнеспособности людей зрелого периода жизни¹ [1–3]. Исследованиям по проблеме жизнеспособности пожилого человека в психологической науке уделяется недостаточное внимание, хотя на пересечении междисциплинарных знаний о жизнеспособности, активно представлены работы по жизнеспособности пожилого человека в медицине, социологии, культурологии, педагогике и других науках. Проводятся исследования по увеличению продолжительности жизни, по проблемам позитивной старости; профилактике, замедлению старения, благополучному старению² [4], поддержанию здоровья на раз-

ных этапах онтогенеза³, формированию механизмов поведения по образцам адаптационных программ [5]. Разрабатываются компьютерные и узкопрофильные образовательные и оздоровительно-физкультурные программы для пожилых людей [6, 7]. Рассматриваются модели удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте [8].

При этом количество исследований, направленных на изучение особенностей жизнеспособности человека в пожилом возрасте, незначительно. Предприняты попытки раскрыть психологические характеристики людей третьего возраста [9], особенности возрастной жизнеспособности при выходе на пенсию [10], особенности личности пожилых людей творческих профессий [11]. Исследуются факторы долголетия [12], наличие взаимосвязи между физической активностью, смысложизненным поиском и жизнеспособностью у пожилых людей⁴ [13]. Изучаются

¹ Ощепков А.А., Пискунова Е.Н., Ефимова О.И. Соотношение понятий жизнестойкости и жизнеспособности в контексте изучения проблемы девиантного поведения подростков // Педагогические проблемы в образовании: теория и практика: сб. матер. Междунар. науч.-практ. конф. (24 ноября 2017 г.). / под ред. С.В. Игдыровой. Дмитровград: Дмитровградский инженерно-технологический ин-т – филиал НИУ МИФИ. 2018. С. 132–136.

² Колобова С.В. Резильентность пожилого возраста – благополучное старение и или долгая жизнь // Российская наука в современном мире: сб. ст. XLIX междунар. науч.-практ. конф., (15 октября 2022 г.). М.: ООО «Актуальность.РФ». 2022. С. 201–204.

³ Ельникова О.Е. Жизнестойкость и жизнеспособность как личностные характеристики безопасного поведения, ведущего к формированию здоровья // Психологические и социально-педагогические аспекты безопасности образовательной среды: сб. матер. межрегион. науч.-практич. конф. с междунар. участием (17 мая 2019 г.). / под ред. О.А. Драгановой, С.Е. Мязиной. Липецк: Институт развития образования, 2019. С. 63–67.

⁴ Dannenberg L. Young adults in a global pandemic: Using a self-made intervention to increase subjective vitality and to identify possible mediators. University of Twente. 2021. URL: <http://essay.utwente.nl/88425/>

последствия влияния посттравматического стресса на человека в периоды средней и поздней зрелости [14] и взаимосвязь компонентов жизнеспособности и дифференциального типа рефлексии [15] на возрастной выборке 46–65 лет.

Накопленный эмпирический опыт тем не менее оказывается довольно фрагментарным и не предоставляет комплексных знаний о психологических особенностях жизнеспособности человека в пожилом возрасте. Данный факт определил **цель** исследования: выявить психологические особенности жизнеспособности человека в пожилом возрасте.

Материалы и методы

Психологические особенности человека в пожилом возрасте, как свидетельствуют данные возрастной психологии, нередко характеризуются снижением его общего жизненного тонуса. Принимая во внимание этот факт, а также на основании проведенного теоретического анализа, была сформулирована гипотеза исследования о существовании связи между жизнеспособностью пожилого человека и его жизненной удовлетворенностью, личностной эффективностью, активностью, настроением, самочувствием, тревожностью и уровнем депрессивности. На основании обнаруженных корреляционных связей выявлены психологические особенности жизнеспособности человека в пожилом возрасте.

Для оценки уровня жизнеспособности пожилого человека применялся тест жизнеспособности человека, разработанный Е.А. Рыльской [16]. Для определения уровня депрессивных и тревожных состояний использовались: Гериатрическая шкала депрессии, разработанная Дж.И. Шейхом и Дж.А. Йесаваге и адаптированная для пожилой выборки; шкала личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, адаптированная Ю.Л. Ханиным; для выявления уровня удовлетворенности жизнью пожилых людей применялся опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ, разработанный Н.Н. Мельниковой). Диагностика активности, самочувствия, настроения и эффектив-

ности пожилого человека осуществлялась посредством опросника «САН», разработанного В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шараям, М.П. Мирошниковым и шкалы личностной эффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема в адаптации В.Г. Ромека.

Для статистической обработки данных использовались методы описательной статистики, критерий Манна – Уитни, корреляционный анализ Спирмена с применением статистического пакета IBM SPSS Statistics v. 21

Результаты

Общая выборка испытуемых составила 385 человек, из которых 177 респондентов (N = 177) в возрасте от 56 до 69 лет и 208 человек зрелого возраста (N = 208) от 19 до 46 лет. Для выявления особенностей жизнеспособности человека в пожилом возрасте всем респондентам было предложено пройти тест жизнеспособности человека. По результатам теста рассмотрены различия между жизнеспособностью пожилых людей и респондентами зрелого возраста, что позволило определить некоторые особенности жизнеспособности человека пожилого возраста.

С помощью критерия Манна – Уитни обнаружены достоверные различия жизнеспособности людей пожилого и более молодого возраста по следующим показателям жизнеспособности: способности саморегуляции, способности саморазвития и осмысленность жизни (табл. 1)

Способность к саморегуляции и осмысленность жизни несколько выше в группе пожилых респондентов. Способность к саморазвитию выше в группе респондентов в возрасте от 19 до 46 лет, т. е. более выражено стремление к получению новых знаний и опыта.

Результаты тестирования пожилых людей позволили определить низкий, средний или высокий уровень жизнеспособности человека. Распределение количественных показателей общей жизнеспособности и ее компонентов в выборке пожилых респондентов преимущественно размещено в границах средних значений. При этом отмечаются респонденты с высокими баллами жизнеспособности (7,9 % респондентов с 8 стенами, 3,9 % – с 9 стенами и 3,4 % респондентов с показателями в 10 стенов). С минимальным показателем уровня жизнеспособности, соответствующим одному баллу, не выявлено ни одного человека; десять пожилых людей из 177 человек общей

Тkach E. Psychological features of the relationship of personality resilience and subjective feelings of loneliness // E3S Web of Conferences. EDP Sciences. Topical Problems of Green Architecture, Civil and Environmental Engineering (TPACEE-2021). 2021. Vol. 284. ID art. 08022. DOI: 10.1051/e3sconf/202128408022

Таблица 1
Table 1

Различия в показателях жизнеспособности в группах респондентов, различающихся по возрасту
Differences in the parameters of resilience among respondents of different age

Шкала Scale	Средний ранг Mean rank		Критерий U-Манна – Уитни Mann-Whitney U test	p-уровень p value
	56–69 лет/ years	19–46 лет/ years		
Способности адаптации Adaptation	192,79	193,18	18370,5	0,973
Способности саморегуляции Self-regulation	208,56	179,76	15653,5	0,011*
Способности саморазвития Self-development	166,62	215,45	13738	< 0,001**
Осмысленность жизни Meaningfulness of life	206,75	181,30	15974	0,025*
Жизнеспособность Resilience	192,98	193,02	18404	0,997

Примечание: * – различия значимы на уровне 0,05; ** – то же на уровне 0,01.
Note: * – differences are significant at the 0.05 level; ** – at the 0.01 level.

выборки имеют низкие показатели 2 и 3 стана. Анализ уровней жизнеспособности пожилых людей показал, что у многих респондентов имеются проблемы с одним или несколькими компонентами жизнеспособности, что снижает ее общий уровень.

Количественные показатели общей жизнеспособности и её компонентов представлены на рис. 1.

Далее с помощью корреляционного анализа были получены данные о достоверных связях между общей жизнеспособностью, ее компонентами и показателями жизненной удовле-

творенности, депрессии, самочувствия, активности, настроения, тревожности и личностной эффективности пожилых людей (табл. 2).

Почти между всеми параметрами наблюдаются достоверные связи, за исключением показателей «беспокойство о будущем» и «способность саморазвития». Повышенный уровень тревожности, чувство нестабильности и неуверенность пожилого человека в завтрашнем дне снижают способность приспособления к изменяющимся условиям и способность управления собственной жизнью, снижается целеустремленность и уверенность.

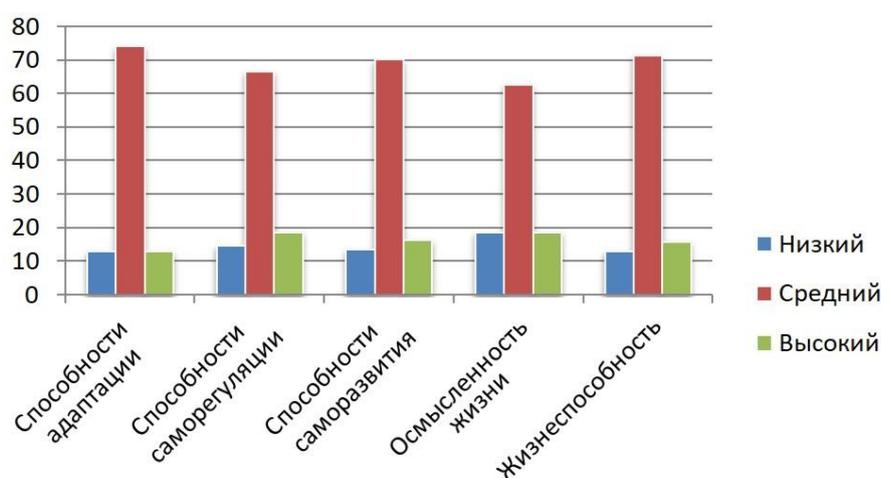


Рис. 1. Количественные показатели общей жизнеспособности и её компонентов в выборке пожилых респондентов, в % по уровням (N = 177)

Fig. 1. Values of general resilience and its components in elderly respondents, in % by level (N = 177)

Таблица 2
Table 2Значимые корреляты жизнеспособности
Significant correlates of resilience

Шкала Scale	Способности адаптации Adaptation	Способности саморегуля- ции Self-regulation	Способности саморазвития Self- development	Осмысленность жизни Meaningfulness of life	Жизнеспособ- ность Resilience
Жизненная вклю- ченность Life involvement	0,419**	0,437**	0,398**	0,584**	0,552**
Разочарование в жизни Disappointment in life	-0,395**	-0,366**	-0,320**	-0,401**	-0,476**
Усталость от жизни Tiredness of life	-0,478**	-0,342**	-0,243**	-0,399**	-0,472**
Беспокойство о бу- дущем Concern about future	-0,217*	-0,307**	-0,143	-0,283**	-0,292**
Удовлетворенность жизнью Satisfaction with life	0,489**	0,510**	0,414**	0,584**	0,614**
Депрессия Depression	-0,605**	-0,420**	-0,514**	-0,579**	-0,669**
Самочувствие Wellbeing	0,541**	0,385**	0,455**	0,551**	0,612**
Активность Activity	0,574**	0,552**	0,417**	0,605**	0,662**
Настроение Mood	0,637**	0,384**	0,525**	0,620**	0,692**
Личностная тревож- ность Personal anxiety	-0,331**	-0,236*	-0,267**	-0,437**	-0,415**
Личностная эффек- тивность Self-efficacy	0,358**	0,383**	0,382**	0,449**	0,468**

Примечание: ** – корреляция значима на уровне 0,01; * – то же на уровне 0,05.
Note: ** – differences are significant at the 0.01 level; * – at the 0.05 level.

Тесные связи обнаружены между всеми компонентами жизнеспособности и показателями удовлетворенности жизнью, самочувствием, активностью, настроением и личностной эффективностью. Пожилые люди со средними и высокими показателями уровня жизнеспособности активны, полны жизненных сил и эффективно реализуют поставленные цели. При высоком уровне жизнеспособности отмечается низкий уровень депрессии, отсутствуют такие негативные симптомы, как усталость и апатия, чувство пустоты, беспомощности и ненужности, подавленное настроение, отказ от увлечений. И напротив, чем сильнее выражены симптомы депрессии, тем ниже будет устойчивость личности при решении сложных жизненных задач, сложнее адаптация к изменениям, ниже будут способности к саморегуляции и саморазвитию.

Самочувствие, активность и настроение пожилых людей положительно связаны с показателями их жизнеспособности. Высокий уровень способности пожилого человека к реализации жизненных задач напрямую зависит от его самочувствия, ощущения здоровья, подвижности, жизненной силы, умения сосредотачиваться, включаться в деятельность; человек имеет более позитивное эмоциональное состояние и склонность к оптимизму. При низких показателях жизнеспособности в целом, а также всех ее компонентов снижается настроение человека, появляются печаль и уныние, недовольство текущей ситуацией, сильнее одолевает сонливость, быстрее наступает усталость, внимание становится рассеянным, усиливается ощущение нездоровья.

Личностная тревожность отрицательно связана с компонентами жизнеспособности.

Чем сильнее выражена склонность замечать в окружающем мире угрозу, неуверенность в своих силах и раздражительность, тем ниже способность справляться с жизненными задачами, приспосабливаться к изменениям, развиваться и жить настоящим моментом.

Личная эффективность положительно связана с компонентами жизнеспособности, то есть люди, умеющие мотивировать себя, принимать решения, действовать и добиваться успеха, имеют высокие показатели жизнеспособности. И наоборот, чем выше склонность к избеганию сложных ситуаций, пессимизм, неверие в свои способности, тем ниже способность приспосабливаться, регулировать свои действия, развиваться и жить в настоящем времени.

В ходе исследования были обнаружены достоверные корреляционные связи между показателями удовлетворенности жизнью (жизненной включенности, усталости от жизни, разочарованием жизни, беспокойством о будущем) и показателями самочувствия, активности, настроения, депрессии, личностной тревожности и личностной эффективности (табл. 3).

Жизненная включенность положительно связана с самочувствием, активностью, настроением и личностной эффективностью и отрицательно – с депрессией и личностной тревожностью. Высокий уровень способности пожилого человека включаться в текущий

момент, получать удовольствие от жизни, несмотря на возраст, напрямую связан с его ощущением здоровья, силы, активности, готовности к действиям, нацеленностью на результат. Аналогично при высокой способности жить в настоящем наблюдаются низкий уровень депрессии и тревожных переживаний. И, напротив, при высоком уровне тревоги и депрессии, неспособности ставить цели, плохом самочувствии, вялости, унынии и других негативных переживаниях отмечается слабая жизненная включенность.

Разочарование и усталость от жизни отрицательно связаны с показателями самочувствия, активности, настроения и личностной эффективности, и положительно – с депрессией и личностной тревожностью. Сильно выраженное состояние разочарования, неудовлетворенности, бесцельности жизни длительное ощущение усталости, апатии и пассивности подтверждаются теснотой связи с показателями самоощущения, которые проявляются у пожилого человека как состояние разбитости, печали, уныния, состояния сонливости и желания отдохнуть. Подобное состояние снижает способность к концентрации на целях, принятию решений, готовности предпринимать попытки, чтобы изменить свою жизнь. Депрессивные мысли, ожидание плохих событий, постоянно присутствующая тревога не способствуют тому, чтобы пожилой человек

Таблица 3
Table 3

Значимые корреляции между шкалами методик «Удовлетворенность жизнью», «САН», «Гериатрическая шкала депрессии», «Ситуативная тревожность» и «Личностная эффективность»
Significant relationships between satisfaction with life, WAM, the Geriatric Depression Scale, situational anxiety, and personal anxiety

Шкала Scale	Само- чувствие Wellbeing	Активность Activity	Настроение Mood	Депрессия Depression	Личностная тревожность Personal anxiety	Личностная эффективность Self-efficacy
Жизненная включенность Life involvement	0,637**	0,557**	0,552**	-0,516**	-0,583**	0,477**
Разочарование в жизни Disappointment in life	-0,447**	-0,443**	-0,527**	0,485**	0,487**	-0,298**
Усталость от жизни Tiredness of life	-0,447**	-0,485**	-0,410**	0,457**	0,407**	-0,285**
Беспокойство о будущем Concern about future	-0,290**	-0,374**	-0,389**	0,318**	0,371**	-0,170
Удовлетворенность жизнью Satisfaction with life	0,622**	0,614**	0,607**	-0,567**	-0,600**	0,418**

Примечание: ** – корреляция значима на уровне 0,01.
Note: ** – differences are significant at the 0.01 level.

чувствовал себя эффективным, способным получать удовлетворение от жизни.

Интересным фактом является отсутствие связи между показателями «беспокойство о будущем» и «личностная эффективность». Это может свидетельствовать о способности пожилого человека быть эффективным, то есть продолжать профессиональную деятельность, работать на садовом участке, творчески развиваться, заниматься каждодневными семейными делами, расширять круг общения и коммуникаций, несмотря или вопреки беспокойству о будущем. Пожилой человек может опираться на полученный жизненный опыт жить «здесь и сейчас».

Беспокойство о будущем отрицательно связано с самочувствием, активностью, настроением, депрессией и тревогой. Данные связи свидетельствуют о том, что при высоком уровне беспокойства о будущем наблюдается плохое самочувствие и настроение, сильнее ощущается состояние подавленности, слабости, усталости, появляются симптомы депрессии и тревожные переживания, касающиеся всех аспектов жизни, которые могут быть не связанными с реальными угрозами.

Дополнительно были получены данные, показывающие распределение выборки по уровням удовлетворенности жизнью. Согласно этим данным, пожилые люди в своем большинстве имеют средний уровень удовлетворенности жизнью. По шкалам опросника получены следующие данные. Среднее значение фактора «разочарование в жизни» попадает в зону низких значений. У 69,6 % выборки низкие баллы по этому фактору, у 23,2 % – средние и у 7,1 % пожилых людей – высокие. Небольшая часть выборки (13 человек из 177 испытуемых) испытывает разочарование и негативные чувства относительно своей жизни, неудовлетворенность, чувство несправедливости, бесцельности жизни. Показатель фактора «усталость от жизни» находится в зоне средних значений (63,4 % выборки), 25 % пожилых людей имеют высокий уровень, а 11,6 % – низкий, характеризующийся симптомами астении, апатии и усталости, снижением активности и повышением уровня усталости от жизни, появлением разбитости и отсутствием желаний. Четверть испытуемых респондентов согласны с выражением «жизнь изматывает меня».

При этом анализ фактора «беспокойство о будущем» свидетельствует, что у 22,3 % вы-

борки низкие баллы по этому фактору, то есть беспокойство о будущем выражено слабо. Можно сделать вывод, что усталость от жизни не соизмеряется с чувством неуверенности в завтрашнем дне и с нестабильностью окружающего мира и скорее всего свидетельствует о смирении с той ситуацией, в которой пожилой человек находится сейчас и не ждет изменений к лучшему. Число таких пожилых людей составляет четверть от общего количества (44 человека из 177 испытуемых).

Более оптимистичные выводы по данному фактору демонстрируют данные о том, что большая часть выборки (73,2 %) испытывает умеренное беспокойство относительно своего будущего, целей и планов. У небольшой части респондентов (4 %) сильно выражена тревога. Качество взаимодействия в структуре «я и жизнь» у них диагностируется метафорой «будущая жизнь несёт в себе опасность».

Показатели по шкале «жизненная включенность» также попадают в зону средних значений, что свидетельствует об активности пожилых людей и способности испытывать удовольствие от жизни, они включены в события жизни и имеют цели. Только 15,2 %, что составляет 27 пожилых человек из выборки в 177 респондентов, испытывают неудовлетворенность субъективным ощущением жизни, пассивны и не ощущают интереса к происходящим событиям. В целом по выборке 159 пожилых удовлетворены своей жизнью (41,1 % – средние значения и 48,2 – высокие), 18 человек пожилого возраста (10,7 %) отметили неудовлетворенность жизнью (табл. 4).

В целом группу можно охарактеризовать как достаточно удовлетворенную своей жизнью, своими достижениями; 56 пожилых людей из выборки (N = 177) считают себя включенными в жизнь и события, имеют жизненные цели и силы на их реализацию, живут настоящим, не испытывают сильной тревоги о будущем или печали о прошлом. Данные значения коррелируют с показателем «способность к адаптации», который также находится у пожилых людей на среднем уровне. Пожилые люди в исследуемой группе обладают способностями к адаптации, благодаря чему способны принимать изменяющиеся условия жизни, справляться со своим настроением и самочувствием, приспосабливаться к возрастным и социально-трудовым изменениям, оставаться активными и жить полноценной жизнью.

Таблица 4
Table 4

Количественные показатели удовлетворенности жизнью в выборке пожилых респондентов, в % по уровням
Values of satisfaction with life in elderly respondents, in % by level

Уровень	Жизненная включенность Life involvement	Разочарование в жизни Disappointment in life	Усталость от жизни Tiredness of life	Беспокойство о будущем Concern about future	Общий балл General score
Низкий Low	15,18	69,64	11,61	22,32	10,71
Средний Average	52,68	23,21	63,39	73,21	41,07
Высокий High	32,14	7,14	25,00	4,46	48,21

Далее в ходе исследования были проанализированы связи между самочувствием, активностью, настроением пожилого человека, уровнем его тревожности, депрессии и личностной эффективностью (табл. 5).

Тесные положительные связи личностной тревожности с уровнем депрессии и отрицательные с самочувствием, активностью, настроением и личностной эффективностью можно прокомментировать как склонность пожилого человека проявлять тревожность по мелочам, в ситуациях, где нет реальной угрозы, что в конечном итоге снижает работоспособность и активное участие в жизни. Появляется слабость, усталость, пассивность, человек отказывается от собственных интересов, что влечёт за собой неверие в собственные силы и избегание сложных задач. Ситуативная тревожность по среднему баллу группы пожилых респондентов находится в зоне

средних значений, что свидетельствует о том, что у большинства испытуемых умеренная склонность к тревожным переживаниям, ожиданию страшных событий. Однако более чем у четверти испытуемых наблюдается склонность к тревоге даже в объективно безопасных ситуациях.

Шкала личностной эффективности группы пожилых респондентов имеет следующее распределение: 23,2 % – низкая, 33,9 % – средняя, 41,9 % – высокая. Данные выборки свидетельствуют, что примерно четверть респондентов склонны к избеганию сложных ситуаций из-за отсутствия веры в собственные силы и способности. В то же время большая часть людей пожилого возраста обладают уверенностью и способны принимать решения, умеют мотивировать себя на плодотворную деятельность и достижения. Личностная эффективность положительно связана с само-

Таблица 5
Table 5

Значимые корреляции между показателями по методикам «САН», «Гериатрическая шкала депрессии», «Ситуативная тревожность» и «Личностная эффективность»
Significant relationships between WAM, the Geriatric Depression Scale, situational anxiety, and personal anxiety

Шкала Scale	Личностная тревожность Personal anxiety	Личностная эффективность Self-efficacy	Депрессия Depression
Самочувствие / Wellbeing	-0,436**	0,419**	-0,652**
Активность / Activity	-0,534**	0,518**	-0,578**
Настроение / Mood	-0,422**	0,393**	-0,603**
Личностная тревожность / Personal anxiety		-0,539**	0,483**
Личностная эффективность / Self-efficacy	-0,539**		-0,561**
Депрессия / Depression	0,483**	-0,561**	

Примечание: ** – корреляция значима на уровне 0,01.

Note: ** – differences are significant at the 0.01 level.

чувствием, активностью, настроением и отрицательно – с личностной тревожностью.

Депрессия отрицательно связана с самочувствием, активностью, настроением и личностной эффективностью и положительно – с личностной тревожностью. Чем сильнее у пожилого человека выражена депрессия, тем ниже активность его психических процессов, работоспособность, хуже самочувствие и настроение, сильнее уныние и печаль, тревога, чувство беспомощности и собственного бессилия.

Анализ количественных показателей наличия/отсутствия депрессии у пожилых людей показал следующие особенности их распределения. Показатели по гериатрической шкале депрессии свидетельствуют об отсутствии симптомов депрессивного состояния у 68,8 % пожилых респондентов, у 15 человек (0,9 %) имеются проявления депрессии, остальные пожилые люди (30,4 %) имеют среднюю выраженность депрессии, которая проявляется как снижение настроения, часто связанное со снижением активности и, как следствие, с ухудшением самочувствия. У этих испытуемых наблюдаются недовольство своей жизнью, отсутствие интереса к жизни, развлечениям, ожидание плохих событий, недостаток энергии, апатия и другие симптомы, которые часто соотносят с депрессией, но на самом деле таковыми не являются.

По методике САН (самочувствие, активность, настроение) наблюдается довольно широкий разброс результатов: от минимальных до максимальных из возможных. Среднее значение для группы по уровню настроения находится на границе между средним и высоким уровнем. При этом у 24,1 % респондентов уровень самочувствия низкий, у 29,5 % – средний и у 46,4 % – высокий. То есть большинство респондентов ощущают себя здоровыми и сильными. При этом примерно четверть пожилых людей ощущают слабость, упадок сил, усталость.

По фактору активности впервые у пожилых людей появляются ярко выраженные показатели в зоне низких значений (54,5 %), на долю средних приходится 15,2 % и высоких – 30,4 %. По шкале «настроение» получен неожиданный результат: среднее значение настроения находится в зоне высоких баллов. Больше половины испытуемых (58,9 %) имеют высокий уровень настроения, 17,8 % – средний, что в сумме составляет почти 80 %

от выборки пожилых людей. У 23,2 % респондентов низкий балл, т. е. четверть респондентов оценивают свое эмоциональное состояние как негативное, они склонны к унынию, разочарованию, недовольству. Преобладание позитивного настроения «несмотря ни на что», возможно, является проявлением мудрости и опыта прожитых лет.

Таким образом, результаты сравнения жизнеспособности пожилого человека и людей более молодого возраста и обнаруженные корреляционные связи диагностируемых параметров позволили получить данные, необходимые для понимания особенностей жизнеспособности человека в пожилом возрасте. Жизнеспособность пожилого человека связана с его жизненной удовлетворенностью, личностной эффективностью, самочувствием. Активность, настроение, депрессивность и тревожность также коррелируют с жизнеспособностью, что подтверждает выдвигаемую гипотезу. Все показатели связаны между собой и представляют общий ресурс жизнеспособности пожилого человека. На основании обнаруженных корреляционных связей и сравнения группы респондентов различных возрастов выявлены психологические особенности жизнеспособности человека в пожилом возрасте.

Заключение

Установлено, что психологическими особенностями жизнеспособности людей пожилого возраста является снижение активности, которое в большинстве случаев не отражается на их настроении и личностной эффективности. В пожилом возрасте также отмечается плохое самочувствие, которое, в свою очередь, снижает активность и настроение, появляется вялость, апатия и уныние, что воспринимается пожилыми людьми как неудовлетворенность и усталость от жизни. При высокой вере в себя, умении мотивировать себя и достигать успехов наблюдается удовлетворительное самочувствие, ощущение здоровья, активность, хорошая концентрация и способность включаться в деятельность, приподнятое настроение, отсутствие тревоги и симптомов депрессии. Особенностью жизнеспособности человека в пожилом возрасте является его выраженная способность к осмысленности жизни и способность саморегуляции своего настроения, поведения и самочувствия.

Список источников

1. Ельникова О.Е., Добрин А.В. Жизнестойкость и жизнеспособность юношей и девушек с разным уровнем здоровья // Вестник психофизиологии. 2023. № 1. С. 86–92. DOI: 10.34985/h9980-4459-5009-h
2. Психофизиологические основы жизнеспособности человека в онтогенезе / Е.И. Николаева, О.Е. Ельникова, В.С. Меренкова, С.А. Буркова // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 394–407.
3. Богомазова К.О., Байгужина О.В. Социальная тревога и психологическая атмосфера в группе как корреляты жизнеспособности студентов различных профилей подготовки // Психология. Психофизиология. 2022. Т. 15, № 1. С. 5–15. DOI: 10.14529/jpps220101
4. Сергиенко Е.А., Харламенкова Н.Е. Психологические факторы благополучного старения // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. 2018. № 3. С. 243–257.
5. Толочек В.А. Феномен «жизнеспособность»: возможные перспективы исследования // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2021. Т. 6, № 2. С. 21–46. DOI: 10.38098/ipran.opwp_2021_19_2_002.
6. Сидорчук Т.А. Образовательные программы для пожилых людей // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2013. № 3. С. 289–295.
7. Мосина О.А., Хазова С.А., Килимник А.А. Организационно-педагогическое обеспечение физкультурно-оздоровительного направления геронтообразования // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2019. № 2. С. 68–73.
8. Пряжников Н.С. О факторах и моделях удовлетворенности жизнью в пожилом и старческом возрасте // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2017. № 4. С. 85–101. DOI: 10.11621/vsp.2017.04.85
9. Борисов Г.И. Психологические характеристики пожилых людей третьего возраста // Педагогическое образование в России. 2016. № 5. С. 171–176. DOI: 10.26170/po16-05-28.
10. Возрастная жизнеспособность при выходе на пенсию / Давидян О.В., Масная М.В, Силотина М.В. и др. // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. 2020. № 3. С. 481–491.
11. Поставнев В.М. Феноменология личности пожилых людей творческих профессий // Развитие личности. 2009. № 2. С. 100–115.
12. Индивидуальная жизнеспособность в исследовании факторов долголетия / О.Н. Белоусова, Ю.Ф. Медзиновский, А.Н. Лихтинова и др. // Научные результаты биомедицинских исследований. 2019. Т. 5, № 4. С. 129–138. DOI: 10.18413/2658-6533-2019-5-4-0-10
13. Lavrusheva O. The concept of vitality. Review of the vitality-related research domain // New Ideas in Psychology. 2020. Vol. 56. ID art. 100752. DOI: 10.1016/j.newideapsych.2019.100752
14. Тарабрина Н.В., Харламенкова Н.Е. Посттравматический стресс и совладающее поведение в период средней и поздней зрелости // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2016. С. 291–306.
15. Лактионова А.И. Взаимосвязь дифференциального типа рефлексии и компонентов жизнеспособности человека в разных возрастных группах // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2020. Т. 5, № 4. С. 193–217. DOI: 10.38098/ipran.opwp.2020.17.4.008
16. Рыльская Е.А. Тест «Жизнеспособность человека»: разработка и психометрические характеристики // Социум и власть. 2016. № 1(57). С. 25–30.

Поступила 24.04.2023; одобрена после рецензирования 19.06.2023; принята к публикации 26.06.2023.

Информация об авторе:

Васильева Светлана Николаевна, заведующий учебной лабораторией кафедры психологии управления и служебной деятельности, Южно-Уральский государственный университет (Россия, 454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 76); ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2541-4416>; e-mail: vs97@mail.ru

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи.

References

1. Elnikova O.E., Dobrin A.V. Resilience and vitality of boys and girls with different levels of health. *Vestnik psikhofiziologii = Psychophysiology News*. 2023;1:86–92. (in Russ.). DOI: 10.34985/h9980-4459-5009-h
2. Nikolaeva E.I., El'nikova O.E., Merenkova V.S., Burkova S.A. *Psikhofiziologicheskie osnovy zhiznesposobnosti cheloveka v ontogeneze* [Psychophysiological foundations of human viability in ontogenesis]. *Zhiznesposobnost' cheloveka: individual'nye, professional'nye i sotsial'nye aspekty* [Human viability: individual, professional and social aspects]. Moscow, Institut psikhologii RAN Publ. 2016:394–407. (in Russ.).
3. Bogomazova K.O., Baiguzhina O.V. Social anxiety and psychological climate as indicators of vitality in students of different education fields. *Psikhologiya. Psikhofiziologiya = Psychology. Psychophysiology*. 2022;15(1):5–15. (in Russ.). DOI: 10.14529/jpps220101
4. Sergienko E.A., Kharlamenkova N.E. Psychological factors of successful aging. *Vestnik SPbGU. Seriya 16: Psikhologiya. Pedagogika = Bulletin of St. Petersburg State University. Series 16: Psychology. Pedagogy*. 2018;3:243–257. (in Russ.).
5. Tolochev V.A. The phenomenon of “resilience”: possible research prospects. *Institut Psikhologii Rossiyskoy akademii nauk. Organizatsionnaya psikhologiya i psikhologiya truda = Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational Psychology and Psychology of Labor*. 2021;6(2):21–46. (in Russ.). DOI: 10.38098/ipran.opwp_2021_19_2_002.
6. Sidorchuk T.A. Educational Programs for Senior Citizens. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya Akmeologiya obrazovaniya. Psikhologiya razvitiya = Izvestiya of Saratov university. Educational Acmeology. Developmental Psychology*. 2013;3:289–295. (in Russ.).
7. Mosina, O.A., Khazova S.A., Kilimnik A.A. Organizational-pedagogical support of the physical-health-improving direction of gerontology education. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika = Physical culture, sport – science and practice*. 2019;2:68–73. (in Russ.).
8. Pryazhnikov N.S. On factors and models of life satisfaction in elderly and senile age. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya = Bulletin of the Moscow University. Series 14. Psychology* 2017;4:85–101. (in Russ.). DOI: 10.11621/vsp.2017.04.85
9. Borisov G.I. Psychological characteristics of the elderly of the third age. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii = Pedagogical Education in Russia*. 2016;5:171–176. (in Russ.). DOI: 10.26170/po16-05-28.
10. Davidyan O.V., Masnaya M.V., Silyutina M.V. et al. Resilience in retired people *Sovremennye problemy zdavookhraneniya i meditsinskoi statistiki = Current problems of health care and medical statistics*. 2020;3:481–491. (in Russ.).
11. Postavnev V.M. Phenomenology of personality of elderly people of creative professions. *Razvitiye lichnosti = Personality development*. 2009;2:100–115. (in Russ.).
12. Belousova O.N., Medzinovskii Yu.F., Likhtinova A.N. et al. Individual resilience in the study of longevity factors. *Nauchnye rezul'taty biomeditsinskikh issledovaniy = Research Results in Biomedicine*. 2019;5(4):129–138. (in Russ.). DOI: 10.18413/2658-6533-2019-5-4-0-10
13. Lavrusheva O. The concept of vitality. Review of the vitality-related research domain. *New Ideas in Psychology*. 2020;56:100752. (in Russ.). DOI: 10.1016/j.newideapsych.2019.100752
14. Tarabrina N.V., Kharlamenkova N.E. *Posttravmaticheskii stress i sovladayushchee povedenie v period srednei i pozdnei zrelosti* [Post-traumatic stress and coping behavior during middle and late adulthood]. *Zhiznesposobnost' cheloveka: individual'nye, professional'nye i sotsial'nye aspekty* [Human viability: individual, professional and social aspects]. Moscow, Institut psikhologii RAN Publ. 2016:291–306. (in Russ.).

15. Laktionova A.I. The relationship between the differential type of reflection and the components of resilience in different age groups. *Institut psikhologii Rossiyskoy akademii nauk. Organizatsionnaya psikhologiya i psikhologiya truda = Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational Psychology and Psychology of Labor*. 2020;5(4):193–217. (in Russ.). DOI: 10.38098/ipran.opwp.2020.17.4.008

16. Rylskaya E.A. Test “Human system capability”: working out and psychometrical characteristics. *Sotsium i vlast' = Society and power*. 2016;1(57):25–30. (in Russ.).

Submitted 24.04.2023; approved after reviewing 19.06.2023; accepted for publication 26.06.2023.

About the author:

Svetlana N. Vasilyeva, Head of the Educational Laboratory of the Department of Psychology of Management and Performance, South Ural State University (76 Lenin Ave., Chelyabinsk, 454080, Russia); ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2541-4416>; e-mail: vs97@mail.ru

Author have read and approved the final manuscript.