

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

*На правах рукописи*



**КОЛОБОВА Светлана Викторовна**

**ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА ПОЖИЛЫХ  
ЛЮДЕЙ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**

Специальность

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии  
(психологические науки)

**ДИССЕРТАЦИЯ**

на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

**Научный руководитель:**

доктор психологических наук, доцент  
**Рядинская Евгения Николаевна**

**Ростов-на-Дону-2026**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА И ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ.....	19
1.1. Теоретический анализ современных подходов к изучению личностного потенциала в отечественной и зарубежной психологии.....	19
1.2. Структура и содержательные характеристики личностного потенциала.....	31
1.3. Особенности трудных жизненных ситуаций.....	38
1.4. Особенности личностного потенциала в пожилом возрасте....	49
1.5. Удовлетворенность жизнью и оптимизм как адаптивность в трудных жизненных ситуациях.....	59
1.6. Специфика проявления компонентов личностного потенци- ала в трудных жизненных ситуациях в пожилом возрасте.....	69
Выводы по Главе 1.....	80
ГЛАВА 2. МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИССЛЕ- ДОВАНИЯ.....	84
2.1. Организация эмпирического исследования.....	84
2.2. Характеристика выборки исследования.....	86
2.3. Характеристика методов, методик и процедуры исследова- ния.....	91
Выводы по Главе 2.....	96
ГЛАВА 3. ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ.....	98
3.1. Специфика соотношения компонентов личностного потенци- ала в зависимости от трудной жизненной ситуации (сравнение групп Донецкой Народной Республики и Москвы).....	98
3.2. Различия в выраженности компонентов личностного потен- циала у мужчин и женщин пожилого возраста .....	135
3.3. Факторы, способствующие реализации личностного потенци- ала, и их влияние на удовлетворенность жизнью.....	141
Выводы по Главе 3.....	162
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	167
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	173
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	195

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы исследования.** Современное общество сталкивается с процессами демографического старения, ростом продолжительности жизни и увеличением доли пожилого населения. Эти тенденции сопровождаются не только медицинскими и социально-экономическими вызовами, но и необходимостью осмысления психологических ресурсов личности в старости. Пожилой возраст традиционно рассматривается как период утрат – физических, социальных и профессиональных. Однако современные исследования показывают, что именно в этот период может сохраняться и развиваться личностный потенциал, обеспечивающий активное и осмысленное существование даже в условиях кризисов и трудных жизненных ситуаций.

Трудные жизненные ситуации – болезнь, потеря близких, социальная изоляция, экономическая нестабильность, политические и военные потрясения – приобретают особую значимость в пожилом возрасте. Они усиливают чувство уязвимости, ограничивают возможности привычной активности и могут подрывать психологическую устойчивость. Вместе с тем, именно в этот период выявляется уникальная способность человека опираться на накопленный опыт, жизненную мудрость и адаптационные стратегии.

Актуальность исследования личностного потенциала пожилых людей определяется рядом факторов:

– социально-демографическим контекстом: увеличение доли пожилых в структуре населения требует поиска путей сохранения их активности и вовлечённости в общественную жизнь;

– психологическим аспектом старения: важно изучать не только дефициты и ограничения пожилого возраста, но и его ресурсы: жизнестойкость, осмысленность жизни, адаптивные копинг-стратегии, оптимизм и резильентность.

Таким образом, изучение личностного потенциала пожилых людей в трудных жизненных ситуациях является актуальной научной и практической задачей,

позволяющей раскрыть новые подходы к пониманию психологических ресурсов старости и формированию условий для их реализации.

**Степень научной разработанности проблемы исследования.** В общей психологии внимание уделялось отдельным аспектам личностного потенциала. В рамках системно-деятельностного подхода личность рассматривается как активный субъект жизнедеятельности, способный к саморегуляции и развитию [Ананьев Б.Г., 1980; Ломов Б.Ф., 2006]. Исследованию ресурсных возможностей личности, её адаптационного потенциала посвящены работы, раскрывающие механизмы мобилизации внутренних ресурсов в изменяющихся условиях [Богомолов А.М., 2008; Маклаков А.Г., 2001, 2011; Посохова С.Т., 2009, 2010; Ушаков И.Б., 2004].

Значительное внимание уделяется отдельным составляющим личностного потенциала. Так, феномен жизнестойкости, понимаемый как система убеждений, позволяющая человеку противостоять стрессовым ситуациям, исследован в трудах отечественных и зарубежных авторов [Александрова Л.А., 2004; Леонтьев Д.А., 2006, 2011; Рассказова Е.И., 2006, 2011; Kobasa S.C., 1982; Maddi S.R., 1998, 2005]. Проблемы самоэффективности и оптимизма как факторов успешной адаптации отражены в работах [Абакумова И.В., 2024; Гордеева Т.О., 2007, 2009; Селигман М., 2013, 2015]. Вопросы саморегуляции и контроля поведения, обеспечивающие целенаправленную активность личности, разрабатываются [Моросанова В.И., 1998, 2017, 2021]. Смысложизненные ориентации, выступающие в качестве мотивационной основы личностного развития, рассматриваются в экзистенциально-гуманистическом ключе [Леонтьев Д.А., 2000; Франкл В., 1990, 2000]; в контексте трансформации смыслов в трудных жизненных ситуациях значимы исследования [Рядинская Е.Н., 2018]. Теоретическое осмысление личностного потенциала как интегральной характеристики, обеспечивающей саморегуляцию и устойчивость личности, представлено в работах Д.А. Леонтьева и его последователей [Леонтьев Д.А., 2002, 2011, 2014, 2019; Леонтьев Д.А., Мандрикова Е.Ю., Осин Е.Н., Плотникова А.В., Рассказова Е.И., 2007].

Особое направление составляют исследования психологических аспектов старения и активного долголетия. В работах, посвящённых адаптации, стрессоустойчивости, саморегуляции и удовлетворённости жизнью в пожилом возрасте, показана специфика функционирования личностных ресурсов на поздних этапах онтогенеза [Альмуханов К.Г., 2014; Будякова Т.П., Пронина А.Н., Антипина Е.А., 2024; Булкина Н.А., 2025; Валиева А.Б., 2018; Воронкина С.И., Халина Н.В., 2012; Габдулина Л.И., 2011; Ермакова Н.Г., Заширинская О.В., Саковский И.В., Денисова К.Э., 2024; Ермолаева М.В., Пряхина С.Б., 2008; Ефремова Д.Н., 2019; Жучкова С.М., 2012, 2013, 2018; Киселева Н.А., 2016; Корсакова Н.К., 2011; Корчагина Л.М., 2021; Молчанова О.Н., 2000; Нестерова А.А., Жучкова С.М., 2018; Новиков А.С., 2019; Пряжников Н.С., 2011; Рыбинская А.В., 2013; Сахарова Т.Н., 2012; Северин А.В., 2020; Сенкевич Л.В., Шагидаева А.Б., 2017; Сергиенко Е.А., Мелехин А.И., 2015; Сулова Т.Ф., Жучкова С.М., 2014; Чернова Г.И., Свинцова А.А., Чернякина Т.С., Радькова Е.А., 2012; Ярославцева К.О., Буровкина Л.А., 2022].

Важное место в психологии личности занимает анализ поведения в трудных жизненных ситуациях. Феномен совладания (coping) и его связь с личностными особенностями раскрыты в классических и современных исследованиях [Бабакова Л.В., Стрижицкая О.Ю., 2017; Беспалов Ю.Ф., 2018; Боровинских В.Э., Батуева С.В., 2021; Климова С.В., 2021; Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В., 2007; Соколенко Н.Н., Ханчукаева Л.А., 2019; Лазарус Р., 1970].

В последние годы активизировалось изучение резильентности как способности восстанавливаться после стрессовых воздействий, в том числе в пожилом возрасте [Маркова В.И., Александрова Л.А., Золотарева А.А., 2022; Aldwin С.М., 2011, 2021; Lau В.В., 1994; Lima G.S., Figueira A.L.G., Carvalho E.C., 2023]. Оптимизм, выступающий важным ресурсом адаптации, рассматривается в контексте субъективного благополучия и преодоления жизненных трудностей [Джидарьян И.А., 2013; Муздыбаев К., 1998, 2003].

Несмотря на достаточно активный интерес к проблемам личностного потенциала и его роли в преодолении трудных жизненных ситуаций, целостная структура личностного потенциала пожилых людей, механизмы его реализации и факторы, определяющие его связь с субъективным благополучием и удовлетворенностью жизнью, остаются недостаточно изученными. Отсутствуют исследования, рассматривающие личностный потенциал как многоуровневую самоподдерживающую систему, функционирование которой обусловлено контекстом жизненной ситуации и индивидуальными особенностями. Это определяет актуальность настоящего исследования.

В настоящем исследовании личностный потенциал рассматривается как рабочее интегративное психологическое понятие, используемое для анализа совокупности взаимосвязанных личностных ресурсов пожилых людей в условиях трудных жизненных ситуаций. В его структуре выделяются мотивационно-смысловой, регуляторный, ресурсно-устойчивостный, поведенческий (копинг-), активностно-оптимистический и эмоционально-модулирующий компоненты, функционирующие во взаимосвязи и образующие целостную архитектуру личностного потенциала.

Таким образом, выявляется противоречие между высокой социальной и практической значимостью проблемы психологической поддержки пожилых людей в условиях трудных жизненных ситуаций и недостаточной теоретической и эмпирической разработанностью личностного потенциала пожилого возраста как целостного психологического конструкта. Недостаточно изученными остаются вопросы его структуры, механизмов реализации, факторов, определяющих его связь с субъективной удовлетворённостью жизнью, на недостаточную изученность межуровневых и межкомпонентных связей, что и определяет актуальность настоящего исследования. Обозначенные противоречия обусловили постановку цели настоящего исследования.

**Целью исследования** является теоретико-эмпирическое выявление структурных и регуляторных особенностей реализации личностного потенциала лиц

пожилого возраста в условиях трудной жизненной ситуации, а также факторов, определяющих его связь с субъективным благополучием и удовлетворённостью жизнью.

**Объектом исследования** являются личностные особенности пожилых людей.

**Предметом исследования** служат структурные и регуляторные особенности реализации личностного потенциала лиц пожилого возраста в трудной жизненной ситуации.

#### **Гипотезы исследования.**

1. В структуре личностного потенциала лиц пожилого возраста может наблюдаться специфика соотношения некоторых её компонентов при разных условиях её проявления.

2. Компоненты личностного потенциала мужчин и женщин пожилого возраста могут различаться по степени выраженности в зависимости от факторов, способствующих его реализации.

3. Соотношение компонентов личностного потенциала у лиц пожилого возраста с разной степенью реализации личностного потенциала может по-разному влиять на уровень удовлетворенности жизнью.

#### **Задачи исследования:**

##### ***Теоретические***

1. На основе теоретического анализа отечественных и зарубежных психологических исследований изучить и конкретизировать содержание понятия личностного потенциала и его содержательные характеристики.

2. Рассмотреть особенности трудных жизненных ситуаций в пожилом возрасте.

3. Раскрыть роль и значение удовлетворенности жизнью и оптимизма как факторов адаптации в трудных жизненных ситуациях у лиц пожилого возраста.

4. Рассмотреть специфику проявления компонентов личностного потенциала в трудных жизненных ситуациях у лиц пожилого возраста.

### *Эмпирические*

5. Определить значимые различия и соотношение компонентов (жизнестойкость, копинги, смысложизненные ориентации, оптимизм и активность, саморегуляция, резильентность) в структуре личностного потенциала у лиц пожилого возраста в трудной жизненной ситуации.

6. Провести анализ эмоционального состояния обеих групп респондентов.

7. Провести анализ и выявить различия в способах преодоления трудных жизненных ситуаций обеих групп респондентов.

8. Провести анализ и выявить различия выраженности компонентов личностного потенциала у мужчин и женщин пожилого возраста.

9. Выявить факторы, способствующие реализации личностного потенциала у лиц пожилого возраста.

10. Составить социально-психологический портрет пожилого человека с разной степенью реализации личностного потенциала в трудной жизненной ситуации.

11. Провести анализ влияния компонентов личностного потенциала на уровень удовлетворенности жизнью у пожилых людей в трудной жизненной ситуации.

**Теоретико-методологическую основу исследования** составляют современные концепции личности, отражающие её целостность, субъектность и потенциал саморазвития в условиях жизненных трудностей. Исследование опирается на системно-деятельностный подход (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн), в рамках которого личность рассматривается как активный субъект жизнедеятельности, способный к саморегуляции и преодолению трудностей. В качестве методологического основания использован ресурсный подход (Д.А. Леонтьев, К. Риф, С. Хобфол), согласно которому психологическое благополучие и адаптация личности зависят от накопления и эффективного использования внутренних и внешних ресурсов.

Исследование базируется также на положениях концепции личностного потенциала (Д.А. Леонтьев, В.И. Моросанова, Е.И. Расказова), где личностный потенциал трактуется как интегративная система смысловых, регуляторных и эмоционально-волевых компонентов, обеспечивающих устойчивость, развитие и самореализацию человека. Важным методологическим основанием выступает психология жизнестойкости и совладающего поведения (Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, R. Lazarus, S. Maddi), подчёркивающая роль адаптивных копинг-механизмов и конструктивной интерпретации жизненных трудностей в поддержании психологической устойчивости.

Теоретический каркас исследования дополняют экзистенциально-гуманистические идеи (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл) о значении смысло-жизненных ориентаций и стремления к самореализации в поддержании психологического здоровья личности, а также когнитивно-регуляторный подход (Н.Е. Водопьянова, В.И. Моросанова), раскрывающий роль саморегуляции, оптимизма и активности в обеспечении адаптационного потенциала.

Методологическую основу исследования составляет принцип детерминации психического развития условиями жизнедеятельности, а также принципы системности, субъектности, личностной активности и междисциплинарности, позволившие рассматривать личностный потенциал как целостный психологический конструкт, определяющий успешность адаптации и жизненную удовлетворённость в пожилом возрасте.

#### **Методы и методики исследования.**

В исследовании применялись теоретические и эмпирические методы, методы статистической обработки.

– теоретические методы: анализ психологических, акмеологических исследований, обобщение, сравнение, систематизация имеющихся представлений по проблеме исследования, аналитико-синтетический анализ понятий;

– эмпирические методы: тестирование с использованием психологических методик;

– для статистической обработки данных использовался комплекс методов математической статистики в программе SPSS 22.0. Проверка нормальности распределений проводилась по критерию Колмогорова-Смирнова, сравнение групп (по полу и социокультурному контексту: Донецкая народная республика и Москва) осуществлялось с помощью U-критерия Манна-Уитни. Структура личностного потенциала анализировалась посредством факторного и кластерного анализа (метод главных компонент, вращение Varimax, метод k-средних). Для оценки влияния личностного потенциала на удовлетворённость жизнью применялись дисперсионный (ANOVA), корреляционный (Спирмена) и регрессионный анализы.

Эмпирическая часть исследования проводилась в 2022-2024 гг. и включала психологическое тестирование пожилых людей с использованием комплекса валидированных методик.

Подбор психодиагностического инструментария осуществлялся в соответствии с теоретической моделью личностного потенциала как целостной системы взаимосвязанных контуров, включающей мотивационно-смысловой, регуляторный и ресурсно-энергетический (поведенческий) уровни. Используемые методики подбирались не как изолированный набор показателей, а как средства операционализации соответствующих компонентов личностного потенциала и анализа их согласованного функционирования в условиях трудных жизненных ситуаций.

#### 1. Мотивационно-смысловой контур личностного потенциала.

Для диагностики мотивационно-смыслового уровня личностного потенциала, отражающего жизненную направленность, ценностно-смысловые основания и субъективную оценку жизненного пути, использовались следующие методики:

Методика «Смысложизненные ориентации» (СЖО) в адаптации Д.А. Леонтьева (2000) – для оценки осмысленности жизни, наличия жизненных целей, удовлетворённости процессом и результатами жизни, а также выраженности внутреннего локуса контроля.

Опросник «Индекс жизненной удовлетворённости» (Life Satisfaction Index A, LSIA) в адаптации Н.В. Паниной (1993) – для выявления уровня субъективной удовлетворённости жизнью как интегрального показателя психологического благополучия и успешности адаптации в пожилом возрасте.

## 2. Регуляторный контур личностного потенциала.

Регуляторный контур личностного потенциала, обеспечивающий произвольную организацию поведения, контроль и перестройку активности в условиях неопределённости и стресса, оценивался с использованием следующих методик:

Методики диагностики индивидуального стиля саморегуляции поведения В.И. Моросановой (1998, 2004) – для выявления особенностей планирования, программирования, оценивания результатов, гибкости и самостоятельности регуляторных процессов.

## 3. Ресурсно-энергетический (поведенческий) контур личностного потенциала.

Для оценки устойчивых, эмоциональных и поведенческих ресурсов личности, обеспечивающих активное преодоление трудных жизненных ситуаций, использовался следующий комплекс методик:

Тест жизнестойкости S. Maddi в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой (2006) – для диагностики вовлечённости, контроля и готовности к принятию риска.

Краткая шкала резильентности (BRS) в адаптации А.А. Золотарёвой и соавт. (2022) – для оценки способности к психологическому восстановлению и устойчивости в условиях стресса.

Шкала оптимизма и активности (AOS) I. Schuller, A. Comunian в адаптации Н.Е. Водопьяновой (2009) – для оценки уровня активности и оптимизма как компонентов ресурсного обеспечения адаптации.

Методика «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой (2004) – для анализа конструктивных и дезадаптивных стратегий совладания в трудных жизненных ситуациях.

Методика способов преодоления трудных жизненных ситуаций (ПТЖС / SVF120) (W. Janke, G. Erdmann; адаптация Н.Е. Водопьяновой) – для диагностики индивидуальных копинг-профилей в стрессовых ситуациях.

Восьмифакторный личностный опросник Ч. Спилбергера в адаптации О.М. Радюка (2009) – для оценки базовых эмоциональных состояний личности (интерес, тревожность, агрессия, депрессивные проявления), отражающих текущий эмоциональный фон и устойчивые эмоциональные особенности пожилых людей.

Таким образом, методологическая и инструментальная база исследования была выстроена в логике системного анализа личностного потенциала как самоподдерживающей психологической системы. Использование девяти взаимодополняющих психодиагностических методик обеспечило эмпирическую проверку положений о многоуровневой организации личностного потенциала и позволило обосновать выводы о его роли в обеспечении адаптации и сохранении жизненной удовлетворённости в пожилом возрасте.

Исследование проводилось в очном и дистанционном форматах. После получения информированного согласия участники проходили тестирование в онлайн-формате (Google-формы), а результаты консолидировались в единую базу данных и подвергались статистической обработке.

**Эмпирический объект исследования.** Всего в исследовании приняли участие 312 человек: 156 мужчин и 156 женщин.

**Достоверность и обоснованность полученных результатов исследования** обеспечивается аргументированностью теоретико-методологических оснований, достаточным объёмом выборки, квалифицированным применением валидного диагностического инструментария, соответствующего поставленным задачам, а также содержательным качественно-количественным анализом данных с использованием современных методов математической обработки и их корректной интерпретацией.

**Основные научные результаты, полученные лично автором, и их научная новизна.**

Автором самостоятельно разработана концепция исследования, определены цель, задачи, объект и предмет, обоснованы гипотезы, выполнен теоретический анализ проблемы, проведено эмпирическое исследование и осуществлена статистическая обработка данных. На основе полученных результатов сформулированы выводы и разработаны практические рекомендации, ориентированные на развитие и поддержку личностного потенциала пожилых людей в условиях трудных жизненных ситуаций.

В ходе исследования показано, что личностный потенциал представляет собой адаптационную способность личности, обеспечивающую сохранение психологической устойчивости и жизненной удовлетворённости в условиях трудных жизненных ситуаций за счёт мобилизации внутренних ресурсов и стратегий совладания. В этом контексте жизнестойкость выступает как активная форма адаптации, проявляющаяся в готовности принимать вызовы, сохранять субъектную позицию и целостность личности в неблагоприятных обстоятельствах. Реализация личностного потенциала опирается на использование конструктивных копинг-стратегий, тогда как удовлетворённость жизнью может рассматриваться как интегральный результат его функционирования.

В рамках исследования уточнена структура личностного потенциала пожилых людей, включающая жизнестойкость, резильентность, саморегуляцию, смысложизненные ориентации, оптимизм и активность, а также конструктивные

стратегии совладающего поведения, в том числе позитивную самомотивацию и поиск социальной поддержки. Установлено, что данные компоненты функционируют не изолированно, а во взаимосвязи, образуя устойчивую систему психологической самоподдержки личности.

Научная новизна исследования заключается в теоретико-эмпирическом обосновании личностного потенциала пожилого человека как многоуровневой системы взаимосвязанных компонентов, реализация которой носит контекстно и гендерно обусловленный характер. Впервые показана значимая роль внутренней согласованности личности как опосредующего звена между жизнестойкостью и конструктивными копинг-стратегиями, что позволяет рассматривать личностный потенциал как психологический механизм преодоления трудных жизненных ситуаций в пожилом возрасте.

Систематизация и сравнительный анализ существующих теоретических подходов позволили уточнить содержание понятия личностного потенциала и выявить его специфические особенности в пожилом возрасте. Теоретически значимым является положение о том, что удовлетворённость жизнью выступает критерием личностной адаптации, отражающим степень реализации личностного потенциала и обеспечивающим сохранение психологического благополучия пожилого человека в условиях трудных жизненных ситуаций.

Эмпирически подтверждена вариативность конфигурации личностного потенциала в зависимости от типа трудной жизненной ситуации и половой принадлежности. Впервые реконструирована факторная модель личностного потенциала пожилых людей и обоснована её функциональная организация, отражающая согласованное взаимодействие мотивационно-смыслового, регуляторного и ресурсно-активного контуров. Выявлены ключевые компоненты жизненной удовлетворённости, определяемые не изолированной выраженностью отдельных психологических характеристик, а характером их структурных соотношений в системе личностного потенциала.

**Практическая значимость работы** заключается в возможности использования полученных результатов в деятельности специалистов, работающих с пожилыми людьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, а также в разработке и реализации программ психологической, социальной и реабилитационной поддержки.

Результаты исследования могут быть использованы психологами при диагностике личностного потенциала пожилых людей, выявлении уязвимых и ресурсных компонентов личностного потенциала (жизнестойкости, копинг-стратегий, смысложизненных ориентаций, оптимизма, саморегуляции, резильентности) и построении индивидуальных и групповых программ психологического сопровождения. Полученные данные позволяют обоснованно подбирать психокоррекционные методы, направленные на повышение жизненной удовлетворенности, укрепление субъективного контроля и развитие конструктивных способов совладания с трудными жизненными обстоятельствами.

Кроме того, материалы исследования представляют практическую значимость для социальных работников и специалистов центров социального обслуживания, поскольку дают основания для дифференциации пожилых людей по типам реализации личностного потенциала и уровням психологической устойчивости. Это позволяет разрабатывать адресные формы социальной поддержки для различных групп пожилых людей: лиц, переживающих утрату близких, социальную изоляцию, хронические заболевания, вынужденное снижение активности, проживание на территории военного конфликта. Специалисты по реабилитации и сотрудники геронтологических учреждений могут использовать данные диссертационного исследования для проектирования и реализации программ психосоциальной реабилитации, ориентированных не только на компенсацию дефицитов, но и на активизацию личностных ресурсов пожилых людей.

Результаты диссертационного исследования внедрены в образовательный процесс учреждений высшего образования и используются при разработке и ре-

ализации учебных курсов и специальных дисциплин: «Психология личности: общепсихологический практикум», «Психология человека в трудных жизненных ситуациях», «Психология развития и возрастная психология», «Психология семьи», «Психологическое консультирование», реализуемых в рамках подготовки обучающихся по направлению бакалавриата «Психология».

### **Положения, выносимые на защиту.**

1. Личностный потенциал пожилых людей характеризуется спецификой соотношения его компонентов в зависимости от характера трудной жизненной ситуации. У лиц, находящихся в условиях хронической внешней угрозы (ДНР), доминируют более высокие показатели жизнестойкости, вовлечённости и внутреннего контроля, что отражает мобилизацию смысловых и волевых ресурсов в ответ на экстремальный контекст. У пожилых людей, проживающих в относительно стабильных условиях (г. Москва), структура личностного потенциала смещена в сторону когнитивно-регуляторных компонентов: планирования, самоконтроля и оценивания результатов, что отражает их адаптацию через рационально-осмысленное управление жизнью. Различие конфигураций личностного потенциала подтверждает зависимость его структуры от типа жизненной трудности.

2. Различия в личностном потенциале мужчин и женщин пожилого возраста проявляются в степени выраженности и характере взаимосвязей его компонентов. Пожилые женщины обладают более высоким уровнем жизнестойкости, самоконтроля, поиска социальной поддержки и резильентности, демонстрируя преимущественно эмоционально-коммуникативные формы адаптации. Мужчины, напротив, характеризуются большей выраженностью рационально-волевых стратегий, внутреннего контроля и склонностью к дистанцированию, что отражает когнитивно-инструментальный тип совладания. Эти различия определяют гендерно-специфические механизмы адаптации и пути реализации личностного потенциала в позднем возрасте.

3. Реализация личностного потенциала пожилых людей обеспечивается функционированием самоподдерживающего потенциала личности, представляющего собой целостную систему взаимосвязанных факторов мотивационного, регуляторного и поведенческого уровней. К ключевым компонентам данной системы относятся смысложизненные ориентации (мотивационный уровень), жизнестойкость, резильентность и гибкость саморегуляции (регуляторный уровень), а также активность, оптимизм и копинг-стратегии (поведенческий уровень). Их согласованное взаимодействие формирует устойчивую модель адаптации, обеспечивающую внутреннюю согласованность личности, субъективное благополучие и способность конструктивно преодолевать жизненные трудности.

4. Соотношение компонентов личностного потенциала дифференцированно влияет на уровень жизненной удовлетворённости пожилых людей. Высокая реализация личностного потенциала характеризуется гармоничным сочетанием смысложизненных ориентаций, жизнестойкости, конструктивных копинг-стратегий и развитой саморегуляции, что обеспечивает высокий уровень жизненной удовлетворённости и устойчивости к стрессу. Низкая степень реализации сопровождается ригидностью, эмоциональной неустойчивостью, преобладанием дезадаптивных копингов и снижением способности к смыслообразованию, что приводит к фрагментации внутреннего мира и снижению субъективного благополучия.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Результаты работы и основные выводы обсуждались на заседаниях кафедры «Общая и консультативная психологии» факультета «Психология, педагогика и дефектология» Донского государственного технического университета (г. Ростов-на-Дону, 2025 г.); были представлены на: II Международной научно-практической конференции «Sustainable Development Forum 2022» (г. Петрозаводск, 2022 г.); LIX Международной научно-практической конференции «Российская наука в современном мире» (г. Москва, 2022 г.); Международной научно-практической онлайн-конференции «Проблемы психологического благополучия» (г. Екатеринбург, 2023 г.); X

Международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы современной психологии» (Психология третьего тысячелетия) (г. Дубна, 2023 г.); IV Международной научно-практической конференции «Личность в норме и патологии» (г. Челябинск, 2025 г.); XII Всероссийской научной конференции «Психология безопасности и психологическая безопасность: проблемы взаимодействия теоретиков и практиков» (г. Сочи, 2022 г.); IV Всероссийской научной конференции с международным участием «Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы» (г. Казань, 2023 г.); Всероссийской научной конференции «Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований», посвящённую 90-летию А.В. Брушлинского и 300-летию РАН (г. Москва, 2023 г.); II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Актуальные вопросы пограничной психической патологии (биопсихосоциальный подход)» (г. Курск, 2023 г.).

Материалы исследования используются в деятельности Донского государственного технического университета (Ростов-на-Дону), Херсонского технического университета (г. Геничesk), Психиатрической больницы города Макеевки (г. Макеевка), Донбасской аграрной академии (г. Макеевка).

**Публикации.** По теме исследования опубликовано 19 печатных работ общим авторским объемом 5,84 п.л., в том числе 6 статей – в журналах, рекомендованных ВАК РФ для публикации материалов кандидатских диссертаций.

**Структура и объем работы.** Диссертация изложена на 222 страницах машинописного текста и включает введение, три главы, заключение, список литературы и 9 приложений. Диссертация иллюстрирована 19 рисунками и 42 таблицами. Библиографический список включает 181 источник, из которых 118 принадлежат отечественным авторам и 63 – зарубежным авторам.

## **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА И ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**

### **1.1. Теоретический анализ современных подходов к изучению личностного потенциала в отечественной и зарубежной психологии**

Развитие информационных технологий, технического прогресса и процессы глобализации ставят перед всеми людьми задачи стремительного и постоянного самосовершенствования. В современных условиях жизни в стремительно изменяющемся мире именно личностный потенциал как психологическая характеристика, обеспечивающая развитие и социальное функционирование личности, дает возможность успешной адаптации ресурсов человека. Человек в психологии рассматривается как целостная система взаимосвязанных уровней развития – индивид, личность и субъект деятельности [6].

Единого определения понятия личностного потенциала в настоящее время в психологической науке не существует. Однако все ученые сходятся во мнении о наличии трех векторов развития личностного потенциала: развитие человека как существа биологической природы (физическое и психическое здоровье в соответствии с имеющимися возрастными нормами), социальное развитие личности (процесс и уровень социализации человека), личностное развитие (формирование личности и всех ее характеристик на определенном жизненном этапе) [88; 116; 118]. При этом гармоничное развитие личности и ее потенциала возможно только при условии наличия движения по всем трем векторам [172; 181; 180]. Личностный потенциал является способностью человека к контролю и использованию своих психологических и личностных ресурсов в определенных обстоятельствах для достижения задач и целей.

Особый интерес для нашего исследования представляют работы Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина, Е.Ю. Мандриковой, А.В. Плотниковой и Е.И. Расказовой по изучению феномена личностного потенциала [69]. Отечественные ученые подробно рассмотрели существующие в настоящее время три ведущих

подхода к изучению феномена личностного потенциала: как развитие и достижение человеком поставленных целей, как имеющиеся у личности ресурсы и как адаптивные способности индивидуума. В нашей работе будут последовательно рассмотрены все точки зрения на данный психологический конструкт, а третий адаптационный подход взят в качестве основы рассмотрения явления.

Существуют разные подходы к изучению личностного потенциала:

1. *Исследование личностного потенциала с точки зрения развития индивида.*

Личностный потенциал, по мнению исследователя Б.Г. Ананьева, рассматривается в контексте человека как личности и как активного участника деятельности и определяется как процесс его развития [6]. Согласно позиции Б.Ф. Ломова, этот конструкт включает в себя способности индивида, а также его систему знаний, умений и навыков [73].

2. *Изучение личностного потенциала в рамках ресурсного подхода.*

Представители подхода к изучению личностного потенциала как комплекса имеющихся у индивида ресурсов предлагают различные определения данного понятия. Н.В. Гришина полагает, что личностный потенциал – это совокупность личностных ресурсов в различных направлениях жизнедеятельности человека: обучении, семейных отношениях, профессиональных умениях, коммуникациях, психическом и физическом здоровье [23].

Также автор рассматривала понятие как совокупность личностных ресурсов, позволяющих человеку достичь гармоничных отношений с самим собой и с социальным обществом. Ученый подчеркивала, что личностный потенциал не может сформироваться без наличия целостности и равновесия психических процессов.

Таким образом, личностный потенциал является комплексом качеств, таких как способность справляться со стрессом, стремление к личностному разви-

тию, активная жизненная позиция, позитивное и рациональное мышление, наличие мотивации, сформированная Я-концепция, сила воли, а также физическое здоровье и отношение человека к своему здоровью.

Модель личностного потенциала также рассматривает Ю.В. Синягин, который полагает, что потенциал – это способности человека, которые получают дальнейшее развитие за счет мотивации [77].

В своем исследовании В.Е. Ключко и О.М. Краснорядцева рассматривают инновационный потенциал как интегральную системную характеристику, определяющую способность человека к созданию новых форм поведения и деятельности. Этот потенциал формируется за счет использования возможностей, которые предоставляет сложная динамика ценностно-смысловых измерений жизненного пространства личности. Инновационный потенциал также способствует саморазвитию, что играет важную роль в обеспечении жизнедеятельности [38].

R.V. Tucker также рассказал о важности инновационного поведения, которое включает в себя использование инновации в различных способах выполнения работы, совершение инновационных действий в любой работе и виде деятельности, придание ценности фактическому заявлению. Инновационное поведение является результатом инновационного мышления [171].

### *3. Личностный потенциал с позиций адаптации.*

Адаптация является врожденной, генетически заложенной способностью каждого человека. Положение о том, что каждый индивид потенциально способен адаптироваться к различным условиям и переменам, можно назвать аксиомой [13; 75], при этом вопрос о содержании и структуре адаптационного потенциала остается открытым.

Изучением сущности адаптации человека и его адаптационного потенциала занимались различные ученые (Д.А. Леонтьев, А.Г. Маклаков, С.Т. Посохова, Г. Селье, И.Б. Ушаков и др.). Особое внимание ученых привлекает вопрос о том, какие личностные свойства и состояния определяют «объем» адаптационного потенциала и обеспечивают успешную адаптацию.

Одним из первых исследователей адаптации в общем и адаптационного потенциала, в частности, был Г. Селье, который полагал, что адаптационный потенциал представляет собой поверхностную и глубинную энергию [104]. По мнению ученого, адаптация человека осуществляется за счет поверхностной энергии, которая пополняется резервами глубинной энергии.

Исследователи, изучающие личностный потенциал в рамках указанного подхода, рассматривают этот феномен в контексте адаптации. Согласно позиции А.Г. Маклакова, в этом подходе личностный адаптационный потенциал включает внутренние особенности человека, влияющие на его адаптацию к окружающей среде, профессиональное здоровье и мотивацию. Среди этих особенностей выделяются уровень психологической защищенности, моральные качества, самооценка, склонность к конфликтам и социальные установки [76].

Термин «адаптационный потенциал» был введен А.Г. Маклаковым в 1992 г. Он определяет адаптивные способности личности и включает в себя психофизиологические и социально-психологические характеристики. А.Г. Маклаков относит к нему уровень нервно-психической устойчивости, самооценку, степень конфликтности, морально-нравственные качества, а также ориентацию на действующие нормы поведения. Адаптационный потенциал позволяет человеку сохранить психическое и физическое здоровье, гармонично интегрироваться в социум, а также поддерживать высокую эффективность в профессиональной деятельности и обеспечивать стабильность жизнедеятельности [75]. Адаптационный потенциал позволяет оценить степень устойчивости к трудным жизненным ситуациям.

А.М. Богомолов применяет системный подход при определении адаптационного потенциала: «системное свойство личности, обуславливающее границы ее адаптационных возможностей и характер протекания адаптации личности в ответ на воздействие тех или иных факторов и условий среды» [13]. При этом, так же, как и А.Г. Маклаков и С.Т. Посохова, А.М. Богомолов дает еще одно

определение адаптационного потенциала и называет его «интегральным понятием» [13]. Адаптивность зависит от многих факторов – конституциональных и приобретенных, которые определяют структуру личности.

Д.А. Леонтьев определяет адаптационный потенциал как неотъемлемую часть зрелой личности [70].

В адаптационный потенциал входят биологические, социально-психологические, психические качества, позволяющие человеку формировать варианты поведения в изменяющейся жизненной среде [13; 75].

Адаптационные способности человека в значительной степени определяются его психологическими характеристиками. Развитие адаптационного потенциала увеличивает количество факторов, к которым человек может приспособиться. Чем выше уровень адаптации, тем более гармонично и эмоционально стабильно чувствует себя человек. В качестве факторов, способствующих успешной адаптации, исследователи выделяют особенности эмоциональной сферы, самооценку и коммуникативные навыки, подчеркивая их универсальное значение для разных возрастных групп [35].

А.Г. Маклаков выделяет следующие психологические характеристики, влияющие на адаптационный потенциал личности [76]:

1) нервно-психическая устойчивость – данное психологическое свойство обеспечивает устойчивость человека к стрессовым ситуациям;

2) самооценка, от которой зависит то, насколько адекватно, без самоуничтожения, воспринимает себя, свои действия и сложившиеся обстоятельства человек. Здоровая самооценка позволяет человеку видеть свои положительные стороны и способности, принимать быстрые, обдуманные решения и эффективно справляться со стрессором;

3) ощущение социальной поддержки – человек является «социальным животным», а потому ощущение поддержки со стороны общества, значимых людей создает своего рода опору для человека в сложных ситуациях и осознание того,

что он не один в этом мире. Это способствует развитию у индивида чувства личной значимости для окружающих;

4) особенности построения взаимодействия с окружающими – человек, способный к близким, доверительным отношениям, неконфликтный и стремящийся к получению позитивного опыта от отношений с другими людьми, имеет более высокий адаптационный потенциал благодаря своей коммуникабельности и открытости;

5) опыт социального общения есть психологическая особенность, которая определяет потребность индивида в общении с другими людьми. Как уже было сказано, коммуникабельный человек имеет более высокий адаптационный потенциал, за счет чего более эффективно справляется со стрессом;

б) ориентация на соблюдение требования коллектива – индивид, который «вписывается» в рамки требований, норм и правил коллектива, в котором он живет, имеет более высокий уровень групповой идентификации.

Таким образом, особое значение в формировании адаптационного потенциала личности, по мнению А.Г. Маклакова, имеют психологические особенности личности, связанные с социальным взаимодействием [75].

Адаптационный потенциал личности не врожденное свойство, оно формируется в ходе воспитания при наличии должной мотивации.

Анализ структуры адаптационного потенциала личности позволяет эффективно организовать программы психологического сопровождения, формирования / улучшения адаптационных качеств в процессе оказания психологической помощи и разработать рекомендации по развитию адаптационного потенциала.

Измерение адаптационного потенциала является одним из критериев дифференциации психической нормы и патологии [13].

Исследователь Т.В. Черняновская отмечает, что адаптивность студентов, считающаяся их личностным потенциалом, определяется такими индивидуальными личностными характеристиками [114]:

1) уровень самооценки и самопринятия;

- 2) особенности эмоциональной сферы;
- 3) ключевые характеристики поведения;
- 4) способности к эмпатии.

В процессе рассмотрения подходов к изучению личностного потенциала следует отметить имеющееся противоречие между различными определениями данного феномена. С одной стороны, данный конструкт рассматривается как высокие показатели успешности деятельности человека, при этом, с другой стороны, данный феномен связан с развитой адаптационной способностью к требованиям, предъявляемым к личности конкретным обществом [43; 47]. Необходимо указать на тот факт, что авторы не принимают во внимание характер адаптации – данный процесс может быть вынужденной мерой или самостоятельно выбранным индивидом.

Таким образом, реализация потенциала часто выходит за рамки успешной адаптации. Так, S. Maddi указывает, что творчество заключается в создании принципиально нового, а цель общества заключается в максимальном стремлении сохранить старое [154]. Д.А. Леонтьев отмечает, что самореализация не всегда осуществляется параллельно успешному приспособлению индивида к требованиям социума, а порой происходит вопреки данному процессу [70].

Все ученые сходятся во мнении, что о реальном личностном потенциале у той или иной личности мы можем говорить только в случае оценки результатов ее социальной деятельности. Эффективные результаты социальной активности человека обладают способностью усиливать его личностный потенциал и расширяют его возможности и ресурсы.

Важным ресурсом личности, влияющим на функционал личностного потенциала, является социальный опыт человека, который оказывает влияние на принятие решений в стрессовых и сложных жизненных ситуациях. Социальный опыт как базовая составляющая личностный потенциал включает возраст, уровень образования и квалификации, имеющийся запас общих знаний и конкретных навыков [25; 89; 101; 118].

Таким образом, анализ различных подходов к определению адаптационного потенциала личности показал, что в целом он представляет собой широкое, системное свойство личности, включающее в себя психические, физиологические, биографические и другие компоненты, которые в совокупности определяют характер реагирования психики человека на стрессовые факторы, возникающие во внешней среде. Понимание структуры адаптационного потенциала позволяет выявить наиболее сильные и слабые ресурсы личности и определить, на какие ресурсы можно опираться при преодолении стрессовой ситуации, а какие ресурсы необходимо восполнить.

В рамках рассмотрения феномена личностного потенциала также важно оценивать направленность личности, ее мотивы, интересы, которые являются системообразующими в жизни человека. Учеными доказано, что лица с высоким личностным потенциалом обладают такими качествами, как социальная ответственность и высокое качество межличностного взаимодействия [7; 18; 56; 62].

В работах зарубежных авторов личностный потенциал рассматривается как широкая научная проблема, включающая глобальные и предметные суждения о психологическом состоянии личности, его внутриличностных резервах и социальной адаптации, личностный потенциал определяется внутренним опытом и измеряется в том числе самооценкой человека [147; 154; 156; 164; 175]. Многие ученые заинтересованы в изучении феномена личностного потенциала для определения его структуры и его базовых составляющих, в том числе его динамических характеристик. Т. Megumi считал, что личностный потенциал человека изменяется с течением жизни в сторону как повышения, так и снижения [160].

Известный зарубежный ученый А. Maslow в своих работах указывает, что личностный потенциал – это актуализация процесса нахождения скрытых ресурсов, перевода знаний, умений и других показателей личности из потенциального состояния в конкретное действие [79; 80]. Согласно позиции I. Borg, к базовым личностным ресурсам, определяющим личностный потенциал, следует относить

осознание происходящей действительности с разных сторон, активацию побуждений к действиям в зависимости от складывающихся обстоятельств, то есть осознанную мотивацию к поступкам, обеспеченную волевыми качествами человека [122].

М. Martinson считает, что личностный потенциал – это психологический конструкт, тесно связанный с потребностью человека в саморазвитии, личностном росте, то есть потенциал появляется тогда, когда человек стремится к наполнению своей жизни смыслом [157]. Р. Martin, N. Kelly, В. Kahana показали, что человек с реализованным личностным потенциалом является благополучным, то есть он удовлетворен жизнью, испытывает радость, оптимизм и редко ощущает негативные эмоции, такие как грусть, злость и наоборот [156].

Личностный потенциал может быть реализован в виде различных явлений и качеств человека, одними из которых являются самоопределение и способность справляться со сложными жизненными задачами. В связи с этим Д.А. Леонтьев сопоставляет понятие личностного потенциала с жизнестойкостью, которая определена S. Maddi как система установок индивида, благодаря которым он может решать сложные задачи в своей жизни, контролировать ситуацию и противостоять саморазрушительным качествам – лени и бессилию [65].

Данное сопоставление позволяет сделать вывод о том, что личностный потенциал включает в себя целую систему внутренних качеств и свойств личности, которая определяет течение жизни человека за счет выбора оптимального пути развития, адаптации внешних условий под запросы и нужды личности. При этом важно отметить, что личностный потенциал не только определяет внутренние качества и установки личности, но и дает возможность справляться с внешними условиями, которые оказывают негативное влияние на индивида.

Д.А. Леонтьев предлагает рассматривать личностный потенциал в широких рамках развития личности, а именно в трех измерениях, отличающихся своими механизмами, критериями и динамикой [64]:

1. Первое измерение – биологическое, связанное с решением задач самосохранения, обмена веществ и размножения. Результатом развития на данном этапе выступает морфологическое и функциональное созревание и биологическая адаптация к имеющимся условиям среды.

2. Второе измерение – социальное, на этой стадии развития человеку необходимо достичь гармонии с социальными группами, к которым он принадлежит, или осуществить к ним адаптацию на приемлемом уровне.

3. Третье измерение – личностное, отличающееся индивидуальными особенностями. На данном этапе человек является автономным субъектом, решающим проблемы самоопределения. Таким образом, происходит развитие способов взаимодействия с окружающим миром и механизмов регуляции поведения и деятельности в целом.

Развитие человека после совершеннолетия является исключительно персональным делом и необязательным, совершаемым по собственной воле. Целью выступает становление автором своей жизни и проживание ее по своему уникальному сценарию [116; 149].

Описанные измерения личности дополняют друг друга, а основное содержание развития на обоих этапах представляет собой личностный потенциал.

Д.А. Леонтьев не относит к личностному потенциалу способности, знания, умения, компетенции и интеллект, поскольку данный феномен характеризуют не сами способности, а умелое управление и распоряжение ими. Личностный потенциал усиливает данные компоненты, он способен компенсировать их недостаток. Высокая степень одаренности может сильно уступать развитым волевым качествам, как подтверждают данные некоторых исследований, и самодисциплина более точно предсказывает успехи в учебной деятельности по сравнению с интеллектом, как утверждает М. Селигман [102;103].

Однако личностный потенциал также не тождественен понятию ресурсов, при развитии данного конструкта человек управляет своими способностями более эффективно и умело.

Личностный потенциал представляет собой возможности саморегуляции, совокупность индивидуальных особенностей, тесно связанных с успешностью управления психологической энергией. Саморегуляция выступает универсальным объяснительным принципом активности живых систем, движимых целями и желаниями, и является функциональным комплексом, интегрирующим различные компоненты отношения личности с миром.

Личностный потенциал в целом представляет собой те индивидуально-личностные особенности, которые обеспечивают успешную саморегуляцию. Таким образом, можно детерминировать данный конструкт как систему динамического управления психологической энергией, ее распределения и перераспределения. Людям с высоким личностным потенциалом присущи такие психологические характеристики, как:

- 1) активность;
- 2) продуктивность;
- 3) субъектность (agency);
- 4) резильентность и продуктивное совладание (coping);
- 5) самодетерминация;
- 6) целенаправленность;
- 7) гибкость.

Таким образом, люди с низким личностным потенциалом обычно отличаются пассивностью, зависимостью, конформизмом, уязвимостью, склонностью к виктимизации, непродуктивными механизмами психологической защиты и ригидностью.

Проблема рассмотрения вопроса личностного потенциала состоит в многогранности толкования самого термина и отсутствии ясности конкретных характеристик рассматриваемого феномена.

Согласно более точному определению Д.А. Леонтьева, личностный потенциал является основополагающим свойством и фундаментальной характеристикой личности [70]. Данная характеристика требует от человека эмоциональной

устойчивости, которая позволяет сохранять равновесие, удовлетворенность жизнью в сложных жизненных ситуациях.

Подведем исследуемое явление под общий концепт на основе предложенного зарубежным исследователем S. Maddi понятия жизнестойкости, которое отражает ключевые аспекты личностного потенциала [155]: личностный потенциал – это адаптационная способность личности выдерживать трудную жизненную ситуацию за счет внутренних ресурсов и стратегий, которые, в свою очередь, позволяют индивиду достаточно быстро перестраиваться в моменты возникающей неопределенности и давления, не снижая удовлетворенность жизнью.

В настоящем исследовании личностный потенциал рассматривается как самоподдерживающийся психологический ресурс личности, обеспечивающий адаптацию к трудным жизненным ситуациям без утраты субъектной позиции за счёт согласованного функционирования мотивационно-смысловых, регуляторных и ресурсно-энергетических компонентов.

Таким образом, адаптация в рамках концепции личностного потенциала понимается не как пассивное приспособление к требованиям среды, а как активный процесс сохранения и реализации субъектности личности в условиях жизненных ограничений и неопределённости.

Личностный потенциал обеспечивает адаптацию без утраты направленности на самореализацию, выступая механизмом согласования требований среды и внутренних ценностно-смысловых оснований личности.

В рамках данного исследования проводится принципиальное различие между понятиями «психологические ресурсы», «личностный потенциал» и «адаптация». Психологические ресурсы рассматриваются как отдельные элементы внутреннего опыта личности (жизнестойкость, резильентность, смысло-жизненные ориентации, саморегуляция и др.). Личностный потенциал понимается как система взаимосвязанных ресурсов, организованная в виде устойчивой архитектуры. Адаптация, в свою очередь, трактуется как функция данной си-

стемы, проявляющаяся в способности личности сохранять устойчивость, субъектную позицию и жизненную удовлетворённость в условиях трудных жизненных ситуаций.

## **1.2. Структура и содержательные характеристики личностного потенциала**

Исследование феномена личностного потенциала предполагает структурно-функциональный анализ данного психологического конструкта. М.С. Каган рассматривает личностный потенциал с социальных позиций, которые включают его характеристику, условия развития в меняющейся социальной среде, и предлагает следующие виды данного конструкта: познавательный, ценностный, созидательный, коммуникативный и эстетический [34].

М.С. Каган утверждал, что основная (базовая) идентификация личности не зависит от темперамента, характера или физиологических резервов. Личность формируется системой ценностей, знаниями, творческой деятельностью, социальными связями и художественными потребностями [34].

К динамическим процессам личностного потенциала М.С. Каган относит самоактуализацию личности, то есть процесс раскрытия способностей и талантов человека в течение жизни [34].

Л.П. Гришина предлагает включать в личностный потенциал совокупность личностных ресурсов в различных направлениях жизнедеятельности человека: обучении, семейных отношениях, профессиональных умениях, коммуникативности, психическом и физическом здоровье [22]. Б.Ф. Ломов отмечает в структуре личностного потенциала такие компоненты, как способности, систему знаний, умений и навыков [73].

А.Г. Маклаков, как представитель подхода к изучению личностного потенциала с точки зрения процесса адаптации, выделяет в личностном потенциале нервно-психическую устойчивость, которая позволяет человеку быть толерантным к стрессу, то есть стрессоустойчивым; высокую самооценку, которая позволяет человеку адекватно, без преуменьшения или преувеличения оценивать себя,

свои поступки, достижения и перспективы; социальную поддержку, а именно ее ощущение индивидом, что позволяет чувствовать причастность к общественному делу, обществу, значимость для окружающих; уровень конфликтности, от чего зависит выбор стратегии поведения в обществе и общения с окружающими и, как следствие, успех в достижении тех или иных целей, связанных с социумом; опыт социального общения [75].

Согласно мнениям многих исследователей, структура личности каждого человека и его личностный потенциал могут оцениваться только в совокупности свойств и особенностей личности, его результатов и специфики деятельности [68; 86; 90; 91; 112].

Личностный потенциал представляет собой комплексную структуру, включающую три взаимосвязанных компонента [27; 28; 29; 31; 34]:

1. Степень осознания и значимости собственного «Я», что включает уровень самопонимания и самопринятия.

2. Принятие ответственности за свои решения и действия, что отражает уровень внутреннего локуса контроля.

3. Открытость к новому опыту, характеризующаяся гибкостью мышления и готовностью к изменениям.

Черты характера человека также являются ресурсом и качеством, определяющим уровень личностного потенциала, поскольку данный конструкт является устойчивой формой отношения к различным чертам действительности и самому себе [175]. Важным компонентом личностного потенциала является волевая составляющая характера человека, которая влияет на его повседневную активность, а также обеспечивает социальное функционирование в каждой конкретной области жизнедеятельности [87; 141; 160].

Д.А. Леонтьев в своих работах выделяет три взаимосвязанные группы переменных, соответствующие трем указанным сторонам [64-69]:

- 1) переменные, связанные с успешной самодетерминацией и осуществлением выбора какой-либо возможности;

- 2) переменные, обеспечивающие целенаправленную деятельность;
- 3) переменные, поддерживающие устойчивость и целостность личности во время стрессовых ситуаций.

Интересным для данной работы представляется результат эмпирических и теоретических исследований Д.А. Леонтьева, который выделил три основных компонента личностного потенциала в зависимости от вида потенциала личности [64]:

1. Потенциал самоопределения – он представляет собой способность человека осуществлять независимый, самостоятельный выбор жизненного пути, установок, отношения к себе и к миру и пр. Этот потенциал включает в себя те ресурсы и качества личности, которые позволяют ему осуществить самоопределение: мотивация, ценности, предпочтения и т.д. Благодаря реализации потенциала самоопределения индивид способен раскрывать свои способности и возможности, проявлять внутреннюю свободу.

2. Потенциал реализации – этот потенциал представляет собой способность человека реализовывать свои способности, достигать поставленных целей, а также осуществлять целенаправленную деятельность. Данный потенциал представлен такими ресурсами, как конструктивное мышление, оптимизм, способность к самоконтролю и саморегуляции.

3. Потенциал сохранения (совладания) – представляет собой способность человека сохранять устойчивость и целостность личности в неопределенных и стрессовых ситуациях, благодаря чему человек может выбирать наиболее эффективные и оптимальные стратегии совладания с неблагоприятными факторами внешней или внутренней среды. Потенциал сохранения позволяет человеку быть гибким и менять свои поведенческие паттерны, сохраняя при этом ценностную, мотивационную, смысловую основу [64].

Согласно позиции Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина, Е.Ю. Мандриковой, А.В. Плотниковой и Е.И. Рассказовой, личностный потенциал наиболее ярко проявляется в трех основных типах ситуаций [69]:

- 1) в ситуациях неопределенности, требующей от человека принятия решений, постановки целей и выбора стратегий их достижения;
- 2) в ситуациях достижения, предполагающих выполнение задач в соответствии с установленными критериями;
- 3) в ситуациях внешнего давления обстоятельств, когда личность сталкивается с необходимостью сохранения своей целостности, защиты ценностных ориентаций и реализации жизненных планов.

Были выявлены ключевые психологические конструкты, связанные с феноменом личностного потенциала. К ним относятся автономная казуальность, жизнестойкость, атрибутивный оптимизм, самоэффективность, контроль за действием, толерантность к неопределенности и готовность к изменениям. Автономная казуальность и толерантность к неопределенности играют значимую роль в функции самоопределения. Самоэффективность и контроль за действием важны для реализации личностного потенциала. Атрибутивный оптимизм и жизнестойкость являются универсальными переменными, проявляющими свою значимость в различных ситуациях вызова. Особое внимание уделяется жизнестойкости и самоэффективности как факторам, способствующим переходу от психологических защит к конструктивным копинг-стратегиям.

Д.А. Леонтьев указывает в своих исследованиях, что задача операционализации личностного потенциала еще однозначно не решена в настоящее время, поскольку требует непрерывного поиска соответствия между функциональным и компонентным анализом, то есть соотношения измеряемого свойства с его функциями. Автор отмечает, что на данном этапе изучения феномена крайне трудно определить однозначную структуру данного явления, в связи с чем необходимо проводить различные эмпирические исследования с использованием множества средств и методов [71].

Личностный потенциал вмещает множество свойств и качеств человека, которые имеют свои характеристики и динамику развития [90; 68].

Если отталкиваться от обратного и учитывать, что признаками нарушения целостности личности представляются отсутствие счастья, удовлетворенности прожитой жизнью, ощущение недовольства и душевный дискомфорт как в открытой, так и в латентной форме, то будем определять высокий уровень удовлетворенности жизнью психической целостностью. Удовлетворенность жизнью рассматривается как интегральный показатель субъективного благополучия личности [93]. При этом целостность личности также предполагает соответствие содержания внутренней жизни человека и его внешней деятельности, а внутренняя целостность – наличие определенного «стресса» в человеке.

Обратимся к термину «жизнестойкость», так как данный феномен коррелируется с исследуемым понятием: жизнестойкость включает в себя высокую степень мотивации к разрешению жизненных трудностей и умение сопротивляться бессилию.

Данное свойство является ядром системы, способствующей сохранению здоровья и смягчающей восприятие трудной ситуации. Также жизнестойкость способствует открытости человека и возможности обращаться за поддержкой к другим людям, что позитивно отражается на эмоциональном состоянии человека. Факторы противодействия стрессу образуют систему, защищающую личность от чрезмерного эмоционального напряжения и ухудшения здоровья. Помимо вовлеченности, контроля и вызова, жизнестойкость содержит такие компоненты, как кооперация, доверие и креативность [154].

S. Maddi полагает, что жизнестойкость содержит психологическую и деятельностную стороны. Психологическая сторона состоит в том, что жизнестойкость влияет на характер взаимодействия человека с другими людьми. Отношения становятся более доверительными, здоровыми и конструктивными. Деятельностная сторона заключается в совершении индивидом действий по достижению поставленных целей.

Согласно позиции S. Maddi, личность с высоким уровнем жизнестойкости способна к преобразованию своей индивидуально-личностной организации и повышения самоэффективности. На уровне индивида данное свойство характеризуют вовлеченность, контроль и принятие риска, на уровне группы – надежность, креативность и кооперация [154].

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод о том, что жизнестойкость представляет собой способность личности вовлечено принимать участие в сложных ситуациях, предпринимать действия по их контролю и справляться с переживанием неизвестности. Ресурсами, которые обуславливают целостность личности в стрессовых ситуациях, а также совладание с ними, выступают конструктивные копинг-стратегии.

В современной психологии существует множество терминов для описания совладающего поведения, среди которых наиболее часто используются «копинг», «копинг-стратегия» и «стратегия совладания». В данном исследовании мы будем применять термин «копинг-стратегия», поскольку он акцентирует внимание на поведенческих реакциях индивидов в стрессовых жизненных ситуациях.

Использование копинг-стратегий предполагает осмысление причинно-следственных отношений и выработку решений, обеспечивающих успешную адаптацию. Рефлексия, регуляция и осмысление полученного опыта фиксируются в сознании, повышая эффективность решения схожих проблем в будущем [119].

Теоретические подходы социально-психологической направленности активно применяются для интерпретации поведенческих паттернов в разнообразных условиях.

В современной научной психологии доминирует когнитивно-феноменологическая теория совладания. За рубежом ее основатели – F. Cohen и R.S. Lazarus [127], а в отечественной науке она нашла отражение в исследованиях Т.Л. Крю-

ковой [61]. В результате адаптационных процессов формируются два типа когнитивных оценок: первичные и вторичные. Эти оценки определяют выбор стратегий и доступных ресурсов для преодоления стрессовой ситуации, а также наилучший способ адаптации к ней [63].

R.S. Lazarus как психологическую стратегию, направленную на защиту личности от воздействия стрессовых факторов. Копинг-реакции формируются в ответ на конкретную стрессовую ситуацию с учетом индивидуальных ресурсов и возможностей человека. Опросник R.S. Lazarus «Ways of coping questionnaire» является одним из наиболее широко используемых инструментов для оценки стратегий совладания [127].

Состояние проблемы изучения структуры личностного потенциала, а также феноменологических характеристик личностного потенциала является изученным не до конца, существует множество противоположных точек зрения на этот счет, однако, на наш взгляд, наиболее важными структурными компонентами данного конструкта выступают жизнестойкость и копинг-стратегии. В современной психологической литературе выделен круг эмпирически измеряемых переменных, которые способны адекватно представлять личностный потенциал. При этом рассмотрение феномена множеством ученых не дает понимание общего концепта, так как каждый автор имеет определенное мнение относительно трактовки исследуемого понятия и его специфической характеристики, а также вопросов наполнения структуры феномена. Мы видим данный конструкт как:

Мотивационно-смысловой уровень личностного потенциала включает смысложизненные ориентации, жизненные цели, осмысленность жизненного пути и внутренний локус контроля. Данный уровень обеспечивает направленность активности личности, устойчивость ценностных оснований и сохранение жизненной перспективы в условиях трудных жизненных ситуаций.

Регуляторный уровень личностного потенциала представлен механизмами произвольной саморегуляции, включая планирование, программирование, контроль и гибкость поведения. Он обеспечивает способность личности управлять

собственными состояниями и действиями, перестраивать способы поведения и поддерживать целенаправленную активность в условиях неопределённости и давления среды.

Ресурсно-энергетический (поведенческий) уровень личностного потенциала включает жизнестойкость, резильентность, оптимизм, активность и конструктивные копинг-стратегии. Данный уровень обеспечивает энергетическую поддержку поведения, устойчивость к стрессовым воздействиям и возможность активного преодоления трудных жизненных ситуаций.

Выделенные уровни личностного потенциала не функционируют изолированно, а образуют единую самоподдерживающую систему. Мотивационно-смысловой уровень задаёт направленность и жизненную перспективу, регуляторный – обеспечивает произвольную организацию деятельности, ресурсно-энергетический – поддерживает активность и устойчивость поведения. Их согласованность определяет эффективность адаптации и сохранение субъектной позиции личности в пожилом возрасте.

### **1.3. Особенности трудных жизненных ситуаций**

Для проведения анализа психологических особенностей сложных жизненных ситуаций у пожилых людей необходимо предварительно определить и концептуализировать само понятие «сложная жизненная ситуация». В отечественной и зарубежной литературе представлено немного работ на тему трудных жизненных ситуаций (Ю.Ф. Беспалов, С.В. Климова, Н.Н. Соколенко, Л.А. Ханчукаева и др.), к тому же, ни в одной из проанализированных нами работ не было выявлено анализа трудной жизненной ситуации у лиц пожилого возраста как мобилизационной точки для актуализации и реализации личностного потенциала в процессе адаптации к подобным ситуациям. В условиях трудной жизненной ситуации индивид неизбежно нуждается в поддержке со стороны других людей, представителей социальных служб и государства.

Человек, попавший в трудную жизненную ситуацию, зачастую не может посмотреть на всю картину целиком, проанализировать причины ее возникновения, факторы, которые могут помочь преодолеть данный стресс [109; 70].

На то, что человек не может справиться с трудной жизненной ситуацией, указывает также Н.Н. Соколенко, который отмечает, что трудная жизненная ситуация представляет собой обстоятельства, негативным образом сказывающиеся на благополучии человека [106].

Человек – это субъект самостоятельной деятельности, способный активизировать свои внутренние ресурсы, личностный потенциал для того, чтобы выстроить наиболее эффективные и адаптивные стратегии совладания со стрессом, за счет саморегуляции сформировать вектор для своей деятельности по выходу из трудной жизненной ситуации [126; 70]. Условно говоря, слабый личностный потенциал не дает человеку возможности, сил и ресурсов на эффективную адаптацию, саморегуляцию, преодоление сложностей с извлечением для себя определенной выгоды, в том числе в психологическом и психическом плане.

На то, что человек, попавший в трудную жизненную ситуацию, не может справиться с ней самостоятельно и нуждается в помощи других людей, указывает и С.В. Климова, которая, проанализировав различные определения рассматриваемого понятия, приходит к подобному выводу [37].

Сложно спорить о том, является ли человек зависимым от других при попадании в трудную жизненную ситуацию. С одной стороны, мы все зависим от общества, различных институтов, социальных групп и других людей. Это является одним из фундаментальных свойств социума. Поэтому, по нашему мнению, нет смысла в том, чтобы особенно акцентировать внимание на необходимости в поддержке и сторонней помощи для человека, попавшего в трудную жизненную ситуацию. Как мы уже говорили, при наличии у индивида развитого личностного потенциала он может активизировать свои внутренние ресурсы и совладать со стрессом, не прибегая к полноценной и всеобъемлющей помощи со стороны третьих лиц.

Р. Лазарус отмечает, что трудная ситуация возникает всегда, когда наблюдается несоответствие между тем, что человек хочет, и тем, что он может при сложившихся обстоятельствах [63]. Именно подобное рассогласование, диссонанс и являются индикатором трудной жизненной ситуации для человека, источником негативных эмоций.

При рассмотрении трудных жизненных ситуаций с точки зрения психологии стоит отметить, что одним из основных их элементов является субъективность. Не всегда одна и та же ситуация будет восприниматься трудной для разных людей. Как отмечает Н.В. Гришина, фундаментальной проблемой жизненных ситуаций является соотношение субъективного и объективного, внутреннего и внешнего [22; 23].

Таким образом, жизненная ситуация выступает своего рода «экраном», на котором транслируются наиболее характерные для человека черты, психологические и поведенческие особенности, склонности, ценности, установки, убеждения, смыслы и пр.

В целом, анализ определений трудной жизненной ситуации и ее характеристик, представленных различными учеными, дает нам возможность выделить ряд типичных для нее свойств:

– в трудной жизненной ситуации преобладает субъективный компонент, так как каждый человек в силу своих личностных особенностей по-разному воспринимает вызовы судьбы;

– трудная жизненная ситуация является своего рода отражением относительно стабильных личностных особенностей человека, его ценностно-смысловых ориентацией, мотивов, убеждений и пр.;

– трудная жизненная ситуация имеет в разные периоды времени и на разных этапах адаптации к ней человека разную интенсивность и уровень негативного воздействия на благополучие индивида;

– трудная жизненная ситуация имеет определенную временную длительность, в ходе которой процессы, в ней происходящие, видоизменяются, угасают или приобретают силу;

– трудная жизненная ситуация в целом относительно устойчива;

– для более эффективного и быстрого совладания с трудной жизненной ситуацией человеку требуется помощь третьих лиц, представителей социальных служб и пр., однако это не значит, что человек не может справиться с данной ситуацией относительно самостоятельно;

– для более успешного преодоления трудной жизненной ситуации человеку требуется активизация личностного потенциала, включающего в себя оптимизм, мотивацию, саморегуляцию, жизнестойкость и стрессоустойчивость, умение реализовывать адаптивные стратегии совладания и пр.;

– обстоятельства и процессы, составляющие трудную жизненную ситуацию, могут менять не только уклад жизни человека и препятствовать его благополучию, но также менять его ценностно-смысловые установки, изменять убеждения, отношение к жизни и окружающим и пр., что, в свою очередь, оказывает влияние на поведенческие особенности индивида;

– для преодоления трудностей в условиях сложной жизненной ситуации и минимизации ее негативных последствий индивид должен внести значительные изменения в свои поведенческие паттерны и общий образ жизни.

В настоящем исследовании трудные жизненные ситуации рассматриваются не как совокупность внешних стрессоров, а как фактор, инициирующий системную перестройку архитектуры личностного потенциала. Воздействие трудной жизненной ситуации приводит не к фрагментарным изменениям отдельных психологических характеристик, а к перенастройке конфигурации взаимосвязей между компонентами личностного потенциала, определяющей специфику адаптации личности в пожилом возрасте.

Для дальнейшего анализа сопоставления понятия трудной жизненной ситуации с категорией пожилого возраста обратимся к рассмотрению основных

психологических особенностей людей пожилого возраста, трудностей и проблем, с которыми они зачастую сталкиваются. Во-первых, стоит отметить, что в научных кругах нет единого мнения о том, какой возраст считается пожилым. Это вызвано разнообразием критериев и подходов к периодизации возрастов. Кроме того, за последние 20 лет значительно изменилась жизнь человека, у людей более старшего поколения появились различные возможности, которые позволяют им вести более активный и социальный образ жизни, чем ранее. Раньше пожилой возраст и старость рассматривались как постепенное физическое, психологическое, социальное угасание личности, сейчас же психология иначе относится к данному возрастному периоду. Пожилой возраст характеризуется специфическими психологическими особенностями, связанными с изменением социальной роли и жизненного опыта [94].

Ненормативные события вызывают значительное психологическое напряжение и требуют от человека адаптации и перестройки всей жизненной стратегии. Этот процесс включает переоценку ценностей, изменение жизненных целей и поиск новых способов взаимодействия с окружающим миром. Психологическая поддержка и ресурсы, такие как социальная сеть, профессиональная помощь и личностные стратегии совладания, играют важную роль в преодолении кризисов и адаптации к новым условиям [11].

Последняя стадия развития человека по Э. Эриксону соответствует возрасту около 65 лет, когда человек начинает подводить итоги своей жизни и осмысливать ее [116]. Не вдаваясь в особые подробности по поводу разграничения возрастных этапов развития человека, мы будем рассматривать пожилой возраст по периодизации Всемирной организации здравоохранения, согласно которой пожилой возраст начинается примерно с 60 лет.

Рассматривая пожилой возраст как особый этап онтогенеза человека, стоит отметить, что этот период жизни является заключительным. Он характеризуется совокупностью процессов и явлений, которые неизбежно приводят к сокраще-

нию адаптационных ресурсов организма, что, в свою очередь, повышает вероятность наступления естественной смерти [46; 50]. Старение есть запрограммированный процесс физиологической и биологической, а также во многих случаях психологической и социальной деградации. При этом в современных реалиях крайне сложно установить определенный возраст, при котором внутренние физиологические ресурсы человека начинают активно исчерпываться и приводить к возникновению многочисленных соматических заболеваний.

Несмотря на то что портрет типичного пожилого человека меняется и как бы «размывается» за счет смещения границ пожилого возраста, увеличения средней продолжительности жизни, появления у современных пожилых людей новых возможностей для самореализации, социальной активности и пр.

Основываясь на представленных определениях, можно, во-первых, подойти к данному вопросу с точки зрения тех негативных изменений, которые происходят с человеком в процессе старения [49]. Старость, с этой точки зрения, биологическая проблема. Несмотря на то, что это базовое свойство любого живого организма, старение организма практически неизбежно приводит за собой множество различных соматических нарушений и расстройств, общее снижение уровня энергии, упадок жизненных сил и пр. Пожилые люди зачастую отказываются от постановки и достижения целей из-за истощения когнитивных ресурсов, что отмечают А.И. Мелехин [81] и др.

В период 60-74 лет наблюдаются изменения мозгового кровотока, снижение белого вещества в нижнем продольном и нижнем лобно-затылочном пучке, а также серого вещества в медиальной затылочно-височной и парагиппокампальной извилине, что сопровождается изменениями в распознавании эмоций по лицу [162], визуальной обработки экспрессии лица. Кроме того, дисбаланс серотонина приводит к развитию эмоциональной реактивности, депрессии в позднем возрасте. Изменения в когнитивных структурах (снижение ресурсов памяти, внимания и пр.) вызывают некорректное восприятие пожилым челове-

ком социальных сигналов со стороны других людей, неспособность распознавать их эмоциональные состояния [60;150; 162; 163; 169]. Многие пожилые люди имеют проблемы в психоэмоциональной и когнитивной сферах, что обусловлено глубокими морфологическими изменениями головного мозга.

Однако стоит отметить, что ухудшение когнитивных функций, снижение психологической гибкости, появление психической ригидности и пр. – это не обязательные изменения, которые происходят со всеми пожилыми людьми рано или поздно.

Во-вторых, говоря об эмоциональной сфере пожилых людей, стоит отметить, что в ней начинают проявляться многочисленные изменения, которые зачастую делают общение с пожилым человеком сложным и порой даже невыносимым, а также усложняют жизнь самому пожилому человеку. Как отмечают исследователи (М.В. Ермолаева, Е.Ф. Рыбалко, Е.Е. Сапогова, Н.Ф. Шахматов и др.), у многих пожилых людей проявляется тенденция к беспричинной грусти, слезливости, депрессии (Васенина Е.Е., Корчагина Л.М., Левин О.С., Faria A.L., Raivam T.C., Soares L. и др.). К примеру, Y. Zenebe, B. Akele и др. [180] пишут, что депрессия является одним из наиболее распространенных гериатрических психических расстройств и основным фактором риска инвалидизации и смертности пожилых людей.

Как отмечает А.В. Рыбинская, из-за ослабления эмоциональной сферы новые впечатления пожилых людей лишаются красочности и яркости, в связи с чем возникает распространенная проблема – привязанность индивидов к прошлому [98]. Это выражается в ощущении, что раньше было лучше, что жизнь была проще, счастливее и радостнее. А.В. Рыбинская обращает внимание на неприятие пожилыми людьми настоящего, что выражается в идеализации прошлого и своего поколения: «в наше время такого не было...», «мы такими не были» и пр. [98].

Рассматривая психоэмоциональную сферу пожилых людей, стоит также упомянуть кризисы, возникающие в данный период. Л.В. Сенкевич и А.Б. Шагидаева в первую очередь выделяют экзистенциальные проблемы, которые могут возникнуть в любом возрасте, но более характерны для зрелого возраста [105]. Эти проблемы обусловлены значительными изменениями, с которыми сталкиваются пожилые люди: значительные изменения внешности, ухудшение здоровья, увядание жизненных сил, смена социальных ролей, утрата социального статуса, смерть близких и пр.

Пожилым возраст и старость – это время подведения жизненных итогов, время пересмотра своих ценностей и мотивов. По К. Юнгу, в этом возрасте происходит начавшаяся в возрасте около 40 лет индивидуализация, то есть развитие индивида, становление и принятие его уникальных черт [144]. При этом ученый утверждал, что в пожилом возрасте у человека появляются новые возможности для саморазвития, самореализации и самопознания. В то же время нельзя сравнивать или сопоставлять первую часть жизни со второй, так как в разные этапы своего развития человек имеет разные задачи [116].

К. Юнг полагал, что стремление пожилых людей к возврату молодости, к «бунту против старения» является отражением неверных и неконструктивных установок, которые не дают человеку реализовать свой потенциал и достичь самоактуализации. Отчаянные попытки сохранить молодость, свой социальный статус и положение в обществе продиктованы не естественными стремлениями индивида, а страхом перед настоящим и будущим, неспособностью принять изменения в жизни и в самом человеке [144]. К. Юнг связывал подобное поведение и отношение к пожилому возрасту как индикатор того, что человек не все смог реализовать в своей жизни, не весь необходимый опыт он испытал и не все уроки извлек. Эта внутренняя, глубоко сидящая неудовлетворенность собственной жизнью и заставляет человека вновь и вновь обращаться к прошлому, фокусировать внимание на внешнем мире, а не самом себе и собственной самости.

По К. Юнгу, конструктивная адаптация человека к старению состоит в выработке целостного взгляда на жизнь, который становится возможен благодаря процессу самосозерцания, направленному на собственный внутренний мир. Это не означает отказа от участия в социальной жизни, однако внешняя активность не должна доминировать над активностью внутриличностной [144].

Похожие мысли можно найти и в работах Э. Эриксона, который полагал, что страх смерти возникает у человека при условии его неудовлетворенности своей жизнью и самим собой, когда уже нет временных ресурсов на исправление ошибок и на изменение жизненного пути [117].

1) переоценить собственное Я в отдельности от своего профессионального Я, которое в зрелом возрасте занимает одну из основных позиций. Пожилой человек, вышедший на пенсию, или человек предпенсионного возраста, для которого работа является главным смыслом жизни, должен найти новые грани своего Я, в первую очередь как семьянина или как субъекта общественно полезной деятельности;

2) осознать и принять факт неизбежного старения, ухудшения здоровья и изменения тела, выработать своего рода терпимость к старости, толерантность к ней, что позволит достичь благополучного старения;

3) преодолеть озабоченность перспективой близкой собственной смерти или смерти значимых людей.

Следующая группа особенностей и проблем пожилого возраста – это социальная сфера. А.В. Северин отмечает такое изменение в социальной жизни пожилого человека, как выход на пенсию [101]. Это событие серьезно трансформирует жизнь пожилого человека, вызывает внутренний диссонанс между теми жизненными силами, которые чувствует индивид, и снижением профессиональных возможностей из-за пенсионного возраста. Подобное значительное влияние изменения привычного уклада жизни связано с тем, что, согласно исследованиям С. Boutari и С.S. Mantzoros [123], С.М. Werner [177], К. Stellos [170] режим дня, привычки, стиль жизни и поведение воздействуют на биологический возраст на

температура старения клеток. В свою очередь, лонгитюдные исследования демонстрируют, что траектории биологического возраста формируются под сложным взаимодействием как генетических, так и средовых факторов [133].

Выход на пенсию сам по себе уже является серьезным психологическим испытанием для человека. Согласно исследованиям, проведенным в различных странах, выход на пенсию приводит к повышению вероятности преждевременной смерти [140; 145; 146; 159; 165]. При этом последствия выхода на пенсию по-разному выражаются у разных людей. Для одних выход на пенсию является сильнейшим стрессом из-за вынужденной социальной изоляции, снижения уровня взаимодействия с другими людьми, для других – возможностью заняться любимыми делами в освободившееся от работы время [103].

Выход на пенсию в случае, если работа была значительной частью Я-концепции человека, зачастую приводит к депрессивным и апатичным состояниям из-за того, что теперь человек не знает, как себя идентифицировать. В связи с этим крайне важно для пожилого человека найти новые смыслы и роли в жизни, выработать новую норму поведения и способ деятельности. Это удастся сделать далеко не каждому. Этот комплекс жизненных трудностей у пожилых людей вызывает чувство безысходности, завершения жизненного пути и неизбежности негативных аспектов бытия. Однако укрепление личной жизненной позиции, независимо от внешних и внутренних факторов, а также формирование новых смысло-жизненных ориентиров способствуют преодолению проблем, связанных с пожилым возрастом [5].

К социальным особенностям и проблемам, которые зачастую возникают в пожилом возрасте, относится также одиночество и социальная депривация. S. Grover, M. Solmi, J. Somes, N. Veronese и др. отмечают, что одиночество является серьезной проблемой для пожилых людей, которая возникает в результате множества различных причин: низкое качество социальных отношений, смерть супруга, другого близкого родственника или друга, хронические заболевания, низкий социально-экономический статус, потеря участия в семье, выход на пенсию,

потеря способности управлять транспортным средством из-за физических или когнитивных изменений, сенсорная депривация и пр. [138; 168; 169].

Одиночество является частым спутником пожилого человека, что связано с потерей им значительного количества социальных контактов (из-за смерти родственников, друзей и близких, ухода с работы и прекращения общения с коллегами), семейных конфликтов и недопониманий, занятости детей и внуков и пр. При этом чувство одиночества могут испытывать и пожилые люди, не страдающие от социальной депривации.

Это вызвано повышением зависимости индивида от других людей: пожилой человек с возрастом зачастую становится все менее самостоятельным и все более физически, финансово зависимым от своих родственников. Потеря самостоятельности, свободы движения и передвижения приводит к глубокой неудовлетворенности человеком своей жизнью и настоящим, заставляя его все чаще оглядываться назад, мечтать о возвращении былых дней. Рост зависимости от окружающих не только усиливает чувство неудовлетворённости, но и, как показывают исследования, может повышать риск различных форм социальной уязвимости, включая жестокое обращение [132].

Характер трудной жизненной ситуации обуславливает селективную активацию различных контуров личностного потенциала. В условиях хронического стресса и внешней угрозы преимущественно актуализируются ресурсно-энергетический и мотивационно-смысловой контуры, обеспечивающие мобилизацию, устойчивость и сохранение жизненной направленности. В относительно стабильных условиях усиливается значение регуляторного контура, отвечающего за планирование, самоконтроль и произвольную организацию поведения.

Таким образом, можно заключить, что адаптация пожилых людей не происходит или происходит не полностью при условии неудовлетворенности своей жизнью и самим собой, так как у пожилого человека нет временных ресурсов на исправление ошибок и на изменения жизненного пути и стремления пожилых

людей к возврату молодости, к «бунту против старения», что является отражением неверных и неконструктивных установок, которые не дают человеку реализовать полностью свой личностный потенциал. Подробнее мы рассмотрим данные тезисы далее.

#### **1.4. Особенности личностного потенциала в пожилом возрасте**

Старость является заключительным периодом жизни человека, во время которого происходят значительные изменения на физиологическом, психологическом, социальном уровнях. Инволюционные изменения, происходящие в пожилом возрасте, зачастую негативно сказываются на настроении человека, его поведении и пр. Психическое «умирание» приводит к ускорению физиологического старения, сокращает срок жизни человека. В то же время выбор более позитивного, адаптивного пути старения, наоборот, продлевает жизнь, делает старость более благополучной и насыщенной.

При этом существует много случаев, когда пожилые люди подтверждают, что они уже не такие активные и работоспособные, как в молодости, но более счастливые, потому что могут заниматься тем, что приносит удовольствие [18].

С возрастом у человека происходит трансформация личностного потенциала, что является естественным процессом старения. Ключевым аспектом успешного старения является эффективная адаптация, которая способствует преодолению изменений в социальной среде, таких как выход на пенсию, утрата близких, а также возникновение или прогрессирование заболеваний. Личностный потенциал пожилых людей в настоящее время является малоизученным феноменом, однако можно с уверенностью утверждать, что степень развития данного конструкта оказывает значительное влияние на благополучие индивида, которое формируется в процессе анализа аспектов своей жизни в сравнении со сформировавшимися эталонными представлениями [25; 101; 116; 156].

В то же время утверждать, что исключительно физические факторы влияют на личностный потенциал пожилых людей, было бы ошибочно. Социальные

условия их жизни также играют значительную роль [174]. Как отмечалось ранее, в пожилом возрасте индивиды часто сталкиваются с социальной депривацией и изоляцией ввиду ухода на пенсию, утраты многих социальных связей из-за ухода с работы, смерти близких и знакомых и пр. В соответствии со структурой адаптационного потенциала, предложенной А.Г. Маклаковым [75], существенный вклад в адаптационный потенциал пожилого человека вносит социальное окружение, социальная поддержка и пр.

Проблема заключается в том, что пожилой человек, уходя на пенсию, теряет часть своих значимых социальных связей, затем с возрастом пожилой человек зачастую теряет свое привычное социальное окружение и крайне важную для себя поддержку, ощущение, что он является полноценным членом общества, что он несет пользу [44]. Смена социального статуса также оказывает негативное воздействие на личностный потенциал. При этом пожилой возраст и далее – старческий, практически полностью «выпали» из общей логики личностного развития в онтогенезе в деятельностном подходе, отмечают исследователи [15].

С пожилым возрастом тесно связано понятие одиночества, которое обусловлено рядом факторов [150]:

- дисгармония в межличностных отношениях, ощущение напряженности в отношениях, отчужденности и пр.;
- смысложизненные ориентации – пожилые люди, страдающие от одиночества, не имеют целей в жизни, что негативно сказывается на их адаптационном потенциале, имеют сниженный локус контроля себя и своей жизни;
- преобладающее психическое состояние, к которым относится сниженный тонус жизни, неудовлетворенность, тревожность и пр.;
- восприятие социальной поддержки, а именно ее объективная недостаточность или субъективное ощущение ее отсутствия.

В то же время способность пожилого человека находить новые смыслы, ценности и цели, воля к жизни, опыт и жизненная мудрость дают человеку возможность более эффективно адаптироваться к старости и сопутствующим ей неизбежным изменениям.

Субъективное восприятие жизни – это, по нашему мнению, ключ к благополучному старению, к формированию личностного потенциала, позволяющего справляться с различными жизненными трудностями [40]. Индивидуальные различия в восприятии жизни обусловлены уникальным сочетанием личностных и средовых факторов. Изучение взаимосвязей между психологическим благополучием и структурой личностного потенциала носит междисциплинарный характер, охватывая философский, социальный и психологический аспекты анализа [42; 58].

Удовлетворенность жизнью представляет собой один из компонентов в структуре субъективного благополучия. Таким образом, можно сказать, что пожилые люди с высоким уровнем личностного потенциала удовлетворены различными сферами своей жизни: семейными отношениями, социальными связями, доходом, физическим и психическим здоровьем, прожитой жизнью, теми целями, которые были достигнуты и пр. Люди с высоким уровнем личностного потенциала экстравертны, общительны, активны, здоровы и наслаждаются более позитивными отношениями. Поведение людей с высоким уровнем личностного потенциала можно изучить, исследуя их жизненные цели: что люди обычно пытаются делать в жизни и насколько хорошо они в этом преуспевают [83].

Особенности целей, которые выбирает человек, влияют на уровень личностного потенциала, который улучшается, когда люди способны достигать своих жизненных целей, при этом способы достижения должны быть социально приемлемыми.

Таким образом, наличие цели у человека является ресурсом личности, способствующим развитию личностного потенциала. Формирование личностного потенциала человека происходит под воздействием внешних факторов, которые

стимулируют развитие личности и его способность давать оценку происходящим событиям. При этом личностный потенциал основан на способности человека к осмыслению жизненных обстоятельств и жизнестойкости.

Существуют и иные мнения, которые основываются на том, что основой личностного потенциала является ощущение счастья. Пожилые люди понимают счастье как благополучие свое и близких людей. Счастье пожилых людей связано со стабильностью и предсказуемостью, отмечает Н.А. Булкина [16]. В свою очередь, на характер переживания старости и, следовательно, на формирование личностного потенциала влияют гендерные особенности, что подтверждается исследованиями специфики переживания данного возраста мужчинами и женщинами [17]. Существует теория баланса аффективной сферы личности, согласно которой накопление позитивных и негативных эмоций у человека зависит от его восприятия действительности и особенностей реагирования на различные жизненные ситуации [163; 164].

Положительный эмоциональный заряд предоставляет человеку такие ощущения, как счастье, радость, удовлетворенность, тем самым повышая уровень его психологического благополучия и личностного потенциала. При наличии негативного эмоционального заряда человек становится злым, раздражительным, даже агрессивным и, естественно, уровень его психологического благополучия и личностный потенциал снижаются [28; 62].

Личностный потенциал является динамической характеристикой и доминантой психоэмоционального состояния человека, так как оказывает влияние на различные сферы жизни личности: характер поведения, эффективность деятельности, успешные межличностные коммуникации. Снижение личностного потенциала может произойти тогда, когда личность не находит понимания и поддержки, отклика, теплых чувств и эмоций у окружающих его людей. При этом не так важно, в каком обществе человек находится – профессиональном, домашнем, приятельском, дружеском – важно то, как он там себя чувствует [85].

Можно считать, что феномен реализации личностного потенциала как состояния заключается в глубоком переживании личностью своей внутренней целостности и отсутствия гармоничных отношений с окружающим миром. Возникает дисбаланс между желаемым и действительным, то есть ожидания человека от общения и интеграции с обществом не оправдываются и то качество общения, которое он получил, его не устраивает [3; 59; 74]. Отсутствие реализации личностного потенциала приводит к состоянию, при котором человек испытывает переживания, разрушающие целостность отношений с обществом, вплоть до потери связи с его ближайшим окружением, при этом снижается уровень его благополучия [18; 148].

Таким образом, понятия личностный потенциал и психологического благополучия пожилых людей неразрывно связаны. При низком развитии личностного потенциала достичь благополучия в разных сферах жизни не представляется возможным [54; 57]. Несмотря на большое количество публикаций, отсутствует четкая систематизация подходов к пониманию природы личностный потенциал пожилого человека как психологического феномена. Это, вероятно, связано с тем, что авторы рассматривают личностный потенциал с разных позиций его возникновения: гуманистических, психоаналитических, когнитивных и экзистенциальных.

P. Martin, N. Kelly, B. Kahana показали, что человек с реализованным личностным потенциалом является благополучным, то есть он удовлетворен жизнью, испытывает радость, оптимизм и редко ощущает негативные эмоции, такие как грусть, злость, и наоборот [155].

В работах зарубежных авторов личностный потенциал рассматривается как широкая научная проблема, включающая глобальные и предметные суждения о психологическом состоянии личности, его внутриличностных резервах и социальной адаптации; личностный потенциал определяется внутренним опытом и измеряется в том числе самооценкой человека [45; 67; 68; 166; 167; 176]. Многие ученые заинтересованы в изучении феномена личностного потенциала

для определения его структуры и его базовых составляющих, в том числе его динамических характеристик. Т. Megumi считал, что личностный потенциал человека изменяется с течением жизни в сторону как повышения, так и снижения [158].

Единой детерминанты личностного потенциала человека не существует, для его развития необходимы следующие составляющие: жизнестойкость, конструктивные стереотипы совладающего поведения и социализация, резильентность, оптимизм, смысложизненные ориентации: наличие цели в жизни, удовлетворенность самореализацией или результативность жизни, локус контроля – Я (Я – хозяин жизни), эмоциональное состояние пожилых людей, в том числе интерес и любознательность, оптимизм и активность пожилых людей, саморегуляция, резильентность, гибкость, самостоятельность, адекватные способы преодоления трудных жизненных ситуаций: позитивная самомотивация, поиск социальной поддержки. Мы рассмотрим подробно роль и значение данных факторов в структуре личностного потенциала пожилых людей и проведем эмпирическое исследование их соотношения в структуре личностного потенциала.

Достижение поставленных целей дает человеку ощущение личной свободы действий и смысла повседневной жизни. Кроме того, приверженность целям может помочь людям справиться с различными проблемами в повседневной жизни. Таким образом они поддерживают уровень своего благополучия даже в трудных жизненных ситуациях.

Особенности целей, которые выбирает человек, влияют на уровень личностного потенциала, который улучшается, когда люди способны достигать своих жизненных целей, при этом способы достижения должны быть социально приемлемыми.

Некоторые ученые полагают, что личностный потенциал определяет психологическое благополучие и эффективное социальное функционирование человека. Личностный потенциал является балансом позитивных и негативных событий и реакций и их оптимальным взаимодействием [22; 36; 45; 62].

Таким образом, наличие цели у человека является ресурсом личности, способствующим развитию личностного потенциала.

Кроме того, авторы отмечают, что личностный потенциал не может сформироваться без наличия целостности и равновесия психических процессов [42; 46; 72]. Личностный потенциал является совокупностью личностных ресурсов, позволяющих человеку достичь гармоничных отношений с самим собой и с социальным обществом.

Согласно трактовке понятия благополучия пожилого человека Л.В. Бабакова, феномен личностного потенциала состоит из субъективного благополучия личности, ощущения счастья и удовлетворенности жизнью и своей социальной ролью [7]. В то же время базовые личностные свойства оказывают только опосредованное влияние на субъективное благополучие через способности к управлению своими и чужими эмоциями и пониманию своих эмоций [10].

Формирование личностного потенциала человека происходит под воздействием внешних факторов, которые стимулируют развитие личности и его способность давать оценку происходящим событиям. При этом личностный потенциал основан на способности человека к осмыслению жизненных обстоятельств и жизнестойкости.

Существуют и иные мнения, которые основываются на том, что основой личностного потенциала является ощущение счастья. Существует теория баланса аффективной сферы личности, согласно которой накопление позитивных и негативных эмоций у человека зависит от его восприятия действительности и особенностей реагирования на различные жизненные ситуации [5; 14; 64].

Положительный эмоциональный заряд предоставляет человеку такие ощущения, как счастье, радость, удовлетворенность, тем самым повышая уровень его психологического благополучия и личностного потенциала. При наличии негативного эмоционального заряда человек становится злым, раздражительным, даже агрессивным и, естественно, уровень его психологического благополучия и личностный потенциал снижаются [3; 7; 68].

Личностный потенциал является динамической характеристикой и доминантой психоэмоционального состояния человека, так как оказывает влияние на различные сферы жизни личности: характер поведения, эффективность деятельности, успешные межличностные коммуникации.

Отсутствие реализации своего личностного потенциала приводит к состоянию, при котором человек испытывает переживания, разрушающие целостность отношений с обществом, вплоть до потери связи с его ближайшим окружением.

В изученной нами литературе личностный потенциал рассматривается как процесс анализа аспектов своей жизни в сравнении со сформировавшимися эталонными представлениями. Личностный потенциал у всех людей индивидуален, зависит от личностных и психосоциальных факторов и является аспектом, влияющим на общественное сознание, формирование здорового общества.

По мнению некоторых ученых, личностный потенциал состоит из взаимосвязанных между собой компонентов, таких как осознание собственной значимости и понимание своего «Я», принятие себя и ответственности за свои решения, а также открытость новому опыту [2; 22; 31; 33; 39].

Иные ученые, исследуя феномен личностного потенциала, определяют его в контексте стрессоустойчивости личности. Стессоустойчивость понимается как совокупность навыков самозащиты, приобретенных в стрессовых условиях, и их последующая интеграция в структуру личности и личностного потенциала.

Изучению стрессоустойчивости, в том числе у лиц старшего возраста, уделяли внимание многие авторы: Л.И. Анцыферова, Р.М. Грановская, О.А. Карабанова, Т.Л. Крюкова, А.Б. Леонова, А.Е. Личко. В нашей работе стрессоустойчивость рассматривается как интегративное личностное качество, являющееся ключевым элементом психологического профиля специалиста. Она объединяет ряд характеристик, которые в совокупности определяют поведенческие стратегии и уровень социальной активности индивида в условиях эмоционального стресса [8].

Е.В. Вересякина в своих исследованиях выявила, что высокий уровень стрессоустойчивости является важным личностным ресурсом, проявляющимся в стрессовых ситуациях и способствующим их преодолению [8].

По мнению многих авторов, необходимо использовать динамические модели для изучения стрессоустойчивости. Это обусловлено тем, что статические модели не учитывают изменчивые взаимосвязи между личностными характеристиками, уровнем стрессоустойчивости и параметрами стрессора, такими как его сила и продолжительность [42; 65; 68; 105].

Исследования М. Фридманна демонстрируют, что длительные сильные стрессы и недостаток механизмов стрессоустойчивости оказывают более значительное влияние на липиды в крови и здоровье человека, чем кратковременные, но интенсивные стрессовые воздействия [78].

В контексте настоящего исследования актуальным является изучение копинг-поведения и стратегий преодоления стресса как психологических механизмов адаптации личности к воздействию внешних факторов, в том числе копинг-модели посттравматического роста. Эта модель рассматривает стрессовые события с позитивной перспективы.

Ключевым понятием данной модели является «когнитивная оценка». Она включает интерпретацию стрессовой ситуации и ее значимости для субъекта. Модель двойного процесса активно применяется в психологии благодаря своей эффективности в работе с когнитивным компонентом копингового поведения. Она находит широкое применение и пользуется высокой востребованностью среди специалистов в области психического здоровья [66; 70].

Российские учёные создали целостную модель, которая описывает функционирование психики. Она объединяет разные научные подходы и рассматривает, как взаимосвязаны такие элементы, как психологические защиты, стратегии борьбы со стрессом, психосоматические реакции и способность к личностному росту. Благодаря взаимодействию этих процессов человек не только сохраняет свою целостность, но и непрерывно развивается [32; 36; 37].

Личностный потенциал является управленческим ресурсом, из которого формируется стабильная внутренняя опорная конструкция, скелет. В то время как внешние ресурсы с большей вероятностью подвержены изменениям. В ситуации социальной неопределенности личностный потенциал может стать основным фактором для сознательного выбора стратегии управления, когда человек оказывается один с жизненными проблемами [68].

О теории и практике управления личностным потенциалом писали Майкл Армстронг и Стивен Тейлор (A Handbook Human Resource Management Practice, 1998). Стивен Тейлор, зарубежный исследователь в области совладания со стрессом, выявил, что человек способен управлять стрессовыми ситуациями. Пагубное воздействие этих ситуаций на успешность и физическое здоровье может быть нейтрализовано за счет использования внутренних и внешних ресурсов личности [79; 80].

Личностный потенциал— это комплексное свойство человека, которое складывается из его внутренних качеств и внешних социальных условий. Все вместе это формирует устойчивость к стрессу и помогает эффективно справляться с трудностями. Личностный потенциал служит внутренним резервом, позволяющим человеку адаптироваться даже в экстремальных обстоятельствах, угрожающих его физическому и психическому здоровью.

Особенно важна связь личностного потенциала с общим здоровьем. Он играет ключевую роль в решении проблем со здоровьем, способствуя как его сохранению, так и восстановлению [64; 65; 71].

В современном обществе пожилой человек, не реализовавший свой социальный личностный потенциал, ощущает себя одиноким, и это распространенное явление. В последние годы исследователи уделяют мало внимания анализу роли личностного потенциала пожилых людей, влияющей на формирование психологически одинокой личности (личностные корреляты одиночества) [3].

Важным является тот факт, что личностный потенциал можно развивать и в пожилом возрасте, что существенно повысит качество жизни человека и его психологическое благополучие, и социальную активность.

Несмотря на активный интерес ученых к проблеме развития личностного потенциала, имеется существенный дефицит систематизированных знаний об этом психологическом феномене. Научное выявление детерминант, определяющих развитие личностного потенциала в старости, необходимо для разработки программ и адресных рекомендаций для работы психологов с пожилыми людьми [125].

### **1.5. Удовлетворенность жизнью и оптимизм как адаптивность в трудных жизненных ситуациях**

Феномены удовлетворенности жизнью и оптимизма широко используются в различных сферах психологической науки, в том числе при исследовании личностного потенциала человека и совладания с трудными жизненными ситуациями. В рамках данной работы мы будем рассматривать удовлетворенность жизнью как результат реализации личностного потенциала.

Удовлетворенность жизнью является активно исследуемой категорией как в отечественной, так и зарубежной науке. При этом между учеными нет единства во взгляде на особенности удовлетворенности жизнью пожилыми людьми. Одни исследователи полагают, что с возрастом удовлетворенность жизнью стремительно возрастает и достигает своего пика к 65 годам (R. Easterlin [131], D. Mroczek [160]), другие считают, что в пожилом возрасте, наоборот, происходит спад удовлетворенности жизнью (S. Carmel [124], W. Gwozdz, A. Sousa-Poza [139]). Оба этих взгляда имеют право на существование, так как пожилые люди обладают собственной индивидуальностью и особенностями, а потому выявить однозначную закономерность в уровне удовлетворенности жизнью в зависимости от возраста невозможно. Как отмечают А.А. Нестерова и С.М. Жучкова, в то

же время практически нереально провести масштабное, кросс-культурное исследование удовлетворенности жизнью представителями разных возрастов, учитывая многочисленные факторы в виде пола, возраста, уровня дохода, семейного статуса и пр. [89].

Проблема исследования удовлетворенности жизнью осложняется еще и тем, что на данный момент разные ученые предлагают многочисленные трактовки и интерпретации данного понятия (К.А. Абульханова-Славская, Н.А. Джигарьян, К.В. Карпинский, Л.В. Куликов, Н.В. Панина, Р.М. Шамионов, М. Аргайл, Э. Динер, Д. Канеман, Э. Кэмпбелл, Р. Эммонс и др.).

В зарубежных странах наиболее распространенными являются три подхода к изучению удовлетворенности жизнью: эвдоменальный, оценочный и аффективный.

Эвдоменальный подход (С. Рифф, Б. Сингер) основывается на том, что основным критерием удовлетворенности выступает счастье, субъективное ощущение человеком ценности его жизни.

Представители оценочного подхода (Э. Динер) полагают, что удовлетворенность жизнью складывается из глобальной оценки человеком своей жизни. Концепция Э. Динера приобрела широкое распространение в науке, так как она отражает сравнительный аспект: при оценке своей жизни индивид неизбежно сравнивает ее различные аспекты с неким идеалом «хорошей жизни» или тем, что транслируют другие люди [128; 129]. В результате получается, что удовлетворенность жизнью – это степень расхождения между идеалом и реальностью. В то же время данная концепция имеет одно значительное упущение – она не рассматривает в структуре и содержании удовлетворенности жизнью аффективные компоненты, то есть позитивные или негативные эмоции и состояния человека, а лишь учитывает когнитивный компонент.

К данному подходу можно отнести также таких авторов, Э. Дитон, П. Долан, Д. Канеман, Р. Лэйард, Р. Меткалф и др. По их мнению, психологическое благополучие состоит из следующих компонентов:

1. Оценочное благополучие, формирующееся через процесс оценки и анализа собственной жизни и текущего состояния. Этот компонент включает удовлетворенность жизнью, которая является субъективным показателем оценки человеком своего жизненного опыта и условий.

2. Положительное благосостояние, охватывающее переживание счастья и удовольствия. Этот компонент отражает положительные эмоциональные состояния, которые человек испытывает в процессе своей жизнедеятельности.

3. Отрицательное аффективное благополучие, включающее переживание печали и депрессии. Этот компонент отражает негативные эмоциональные состояния, которые также являются важной частью психологического благополучия, поскольку они указывают на наличие проблем или дисфункций в жизни человека [48; 130; 145].

В рамках аффективного подхода ученые (Л. Тинклер, С. Хикс) предполагают, что удовлетворенность жизнью состоит из ряда критериев в виде ощущения счастья или грусти, страха и депрессии, радости, одиночества и пр. Таким образом, получается, что удовлетворенность жизнью является неким интегральным показателем ощущения человеком своей жизни.

Точку зрения М. Селигмана нельзя отнести к конкретному подходу, однако она все же больше тяготеет к аффективному подходу. По мнению ученого, при оценке собственной жизни люди ориентируются в большей степени не на объективные (уровень дохода, состояние здоровья, отношения с другими людьми и пр.), а на субъективные факторы [102]. В русле идей позитивной психологии психологическое благополучие понимается как сложный многокомпонентный конструкт, не сводимый к отсутствию негативных состояний, а включающий позитивные эмоции, вовлеченность, осмысленность отношений и достижений. Современные исследования подчеркивают, что именно личностные ресурсы играют ключевую роль в его поддержании и повышении [143].

С точки зрения когнитивного подхода, удовлетворенность жизнью имеет когнитивную природу (М. Аргайл, Э. Кэмпбелл, Э. Динер и др.). В рамках оценочного подхода удовлетворенность жизнью рассматривается как компонент психологического благополучия (Э. Дитон, П. Долан, Д. Канеман и др.).

Отечественные ученые (К.А. Абульханова-Славская, М. Бельски, Н.А. Джидарьян, Ю.Н. Долгов и др.) также рассматривали вопросы удовлетворенности жизнью. К.А. Абульханова-Славская рассматривает удовлетворенность жизнью как субъективное восприятие индивидом успешности и состоятельности своей жизни [3]. По мнению ученой, удовлетворенность жизнью является важнейшим и практически единственным источником жизненных сил, жизнестойкости и способности человека идти вперед, несмотря на возникающие на пути трудности и проблемы.

Л.В. Куликов предлагает пересмотреть положения аффективного подхода, согласно которым удовлетворенность жизнью определяется лишь психоэмоциональным состоянием. В противовес этому учёный предлагает определять ее как стабильный конструкт, оказывающий существенное воздействие на формирование психического состояния и поддержание психологической устойчивости индивида [62].

Мы разделяем позицию С.М. Жучковой, которая в структуре удовлетворенности жизнью выделяет три ключевых компонента: когнитивную оценку общего жизненного опыта, уровень эмоционального комфорта и удовлетворенность условиями существования [33].

Удовлетворенность жизнью пожилых людей определяется множеством факторов, единая классификация которых на данный момент отсутствует. Д. Майерс выделяет среди них внутриличностные предикторы удовлетворенности жизнью у представителей рассматриваемой возрастной группы – такие качества, как оптимизм, самоуважение, субъективный контроль над обстоятельствами и экстраверсивность [75].

Т.О. Гордеева выделяет среди факторов жизненной удовлетворенности оптимизм – умение в позитивном ключе интерпретировать происходящие в жизни события [21]. Именно оптимизм авторы считают основным предиктором субъективного ощущения счастья и психического здоровья.

К. Муздыбаев выделяет среди факторов удовлетворенности жизнью уровень субъективного контроля [87]. Ученый полагает, что чем выше контроль человека над собственной жизнью, чем выше уровень самостоятельности и независимости, личностной активности, тем выше и удовлетворенность жизнью. Это можно объяснить тем, что при интернальности человек ощущает свою настоящую жизнь наполненной яркими и позитивными событиями, в то время как в прошлом индивид видит преимущественно победы и удачи, а в будущем – перспективу, новый опыт и достижимые цели. Таким образом, мы видим, что в основе интернальности лежит оптимизм, а потому можно сказать, что оптимизм снова предстает в виде основного предиктора удовлетворенности жизнью.

Н. Стеверинг считает, что в позднем возрасте психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью во многом определяются двумя когнитивными способностями: умением человека убеждать себя в определенных позитивных установках и позитивным умонастроением, то есть оптимизмом [173].

По мнению ученого, наполненность жизни смыслом дает человеку мотивацию к осуществлению различных видов деятельности, к преодолению жизненных препятствий. Смысл и цель – это нечто большее, чем сам человек. И.А. Джидарьян считает, что наличие высокой цели и смысла жизни является источником жизненной удовлетворенности, так как в этом случае человек чувствует себя причастным к чему-то большему и важному [24]. Как показывает концепция П.П. Фесенко, наличие смысла в жизни – это важнейшее условие для ощущения удовлетворённости. То, во что мы верим, к чему стремимся и что считаем важным, напрямую формирует наше субъективное благополучие [110].

Анализируя удовлетворенность жизнью у людей пожилого возраста, М. Пинкуарт приходит к выводу, что основным фактором в данном случае выступает наличие важной цели, которая определяет психическое здоровье, психологическое благополучие и уровень депрессивности [164]. Ученый также отмечает, что у пожилых людей, находящихся уже в конце своего жизненного пути, зачастую возникают значительные проблемы с поиском новых целей. При идущих друг за другом жизненных потрясениях (смерть близких, родственников, потеря супруга, выход на пенсию, утрата большого количества социальных связей и пр.), которые неизбежны для пожилого человека, крайне сложно найти новые жизненные ориентиры.

Р. Эммонс выделяет среди основных факторов жизненной удовлетворенности объективные результаты деятельности человека, а также саморегуляцию, ощущение полноты жизни и своей «нужности» для других людей, общества и человечества в целом [115].

Помимо представленных психологических и по большей части субъективных факторов, существуют и объективные факторы. Е.В. Казанцева относит к ним условия и детерминанты, связанные с социальной средой, в рамках которой протекает процесс [35]. При этом ученая отмечает, что эти факторы не являются основополагающими, они лишь вносят определенный вклад в уровень удовлетворенности жизнью.

Стоит упомянуть и такой важный для удовлетворенности жизнью фактор, как семья и отношения с другими людьми. Пожилой человек сталкивается со значительными изменениями в своем окружении ввиду ухода на пенсию и прекращения своей профессиональной деятельности, частого отдаления членов семьи и пр. При этом С.И. Воронкина подчеркивает, что в пожилом возрасте крайне важными являются позитивные семейные отношения, положение в обществе, наличие жизненных перспектив, относительно крепкое здоровье, наличие разнообразного досуга, удовлетворительное материальное положение и пр. [18]. Эту точку зрения поддерживает Ю.Б. Дубовик, который считает поддержание

социальных контактов одним из основных предикторов психологического благополучия и жизненной удовлетворенности [25].

С.М. Жучкова выделила ряд наиболее значимых для удовлетворенности жизнью пожилых людей факторов [89]:

1) осмысленная и активная жизненная позиция – это значит, что при активном осмыслении своей жизни и целей, результативности прошлого опыта, наполнении настоящей жизни смыслом наблюдается более высокая удовлетворенность жизнью;

2) включенность в социальную среду, которая заключается в принятии пожилого человека социальным окружением, вовлеченности в систему социальных отношений, готовности к активному социальному взаимодействию;

3) ценностно-мотивационная интегрированность – умение раскрывать свои внутренние конфликты и «внутренние вакуумы»;

4) социальная поддержка и забота от близких людей;

5) оптимизм и удовлетворенность жизнью в пожилом возрасте – это способность индивида позитивно воспринимать свою жизнь, собственную личность, а также оценивать прошлое, настоящее и будущее в позитивном ключе;

6) удовлетворенность статусно-ролевой позицией.

Оптимизм также заслуживает отдельного рассмотрения в контексте адаптации человека к сложным жизненным ситуациям. Феномен оптимизма изучается уже давно, в частности в контексте взаимосвязи оптимизма с определенным мировоззрением. Вне зависимости от эпохи, в которую проводились исследования оптимизма, он символизировал веру в лучшую жизнь, в торжество добра над злом, в справедливость и благополучие вне зависимости от жизненных обстоятельств [24; 102].

К примеру, Л. Тайгер отмечал, что оптимизм представляет собой адаптивную психологическую черту, сформировавшуюся в результате эволюционного процесса и естественного отбора [172]. По мнению ученого, умение предвидеть будущее, появившееся в процессе эволюции человеческого сознания, должно

было вызвать ужас у человека перед теми событиями, которые неизбежно произойдут (болезнь, смерть), а потому для выживания человечества необходимо было нечто, что могло бы противостоять этому ужасу. Этим нечто и стал оптимизм.

Особую роль в становлении психологии оптимизма сыграл М. Селигман, который ввел понятие выученного оптимизма [102; 103]. По М. Селигману, суть оптимизма состоит в том, что человек использует особый стиль объяснения причин неудач или успехов. Оптимисты склонны приписывать неудачам спонтанный, случайный характер, успехи же, наоборот, они воспринимают как собственные заслуги.

Ученый отмечает, что пессимисты встречаются намного чаще, чем оптимисты, при этом пессимисты наиболее часто сдаются перед жизненными трудностями, а также являются более подверженными депрессии, апатии. Оптимисты, наоборот, являются более жизнестойкими, что обусловлено их особой интерпретацией мира и жизни.

Российские психологи при исследовании оптимизма опираются на ту основу, которая была заложена зарубежными учеными. Так, Т.О. Гордеева и Д.А. Леонтьев полагают, что оптимизм является одним из важнейших компонентов личностного потенциала, опираясь на подход М. Селигмана [20; 71]. Т.Л. Крюкова, беря за основу зарубежные исследования и теоретическую базу, полагает, что оптимизм – это структурные когнитивные личностные диспозиции, которые включают в себя особые стили интерпретации событий (позитивные или негативные), а также ожидания индивида от конкретных будущих ситуаций.

К. Муздыбаев добавляет, что помимо когнитивного компонента оптимизм имеет аффективный компонент: он отражает субъективное отношение человека к событию или будущему в целом, его позитивные или негативные ожидания, обусловленные определенными чувствами и эмоциями [88]. При этом ученый добавляет, что главным отличием между оптимистами и пессимистами является

их восприятие жизни и жизненных событий: пессимист исключает из своего миропонимания все, что может его радовать и иметь позитивный аспект.

В целом, можно выделить следующие составные части оптимизма:

- фокусирование оптимиста на позитивных событиях в своей жизни;
- ожидание будущего с оптимистической точки зрения;
- преимущественно радостное фоновое эмоциональное состояние;
- наличие у оптимистов воли к жизни, которая позволяет им отстаивать свои цели и свое Я, терпеть невзгоды судьбы ради лучшего;
- вера в будущее, в лучшее в себе, жизни и других людях;
- убежденность в том, что неудачи носят временный и локальный характер.

Обладая всеми перечисленными характеристиками, оптимизм выступает в качестве одного из ресурсов адаптации к трудным жизненным ситуациям, что отмечают Л.И. Анцыферова, С.Г. Посохова, С. Кобас и др.

Человек, обладающий достаточно высоким уровнем удовлетворенности жизнью, будет более стойким к стрессовым ситуациям. Однако в процессе адаптации человека к новой ситуации или травмирующему событию уровень его удовлетворенности жизнью имеет тенденцию к возвращению в прежнее или близкое к прежнему состояние [52; 55]. Таким образом, можно наблюдать, как работает адаптационная система индивида.

На основе многочисленных эмпирических исследований сформирована целостная картина взаимосвязи между удовлетворенностью жизнью и стратегиями совладания, применяемыми индивидом в трудных жизненных ситуациях.

И.А. Джидарьян в своем исследовании устанавливает положительную корреляцию между уровнем удовлетворенности жизнью и стратегией поведения в стрессовых ситуациях, характеризующейся готовностью к внутренним изменениям [24]. Это значит, что чем выше удовлетворенность жизнью, тем больше человек способен к адаптивному совладанию с тяжелой и стрессовой ситуацией через изменение самого себя и адаптацию к сложившимся обстоятельствам.

В результате своего эмпирического исследования И.А. Джидарьян выявила отрицательную взаимосвязь между удовлетворенностью жизнью и стратегией совладания с трудными жизненными ситуациями «самоизоляция» [24]. Это значит, что чем ниже жизненная удовлетворенность индивида, чем он менее счастлив, тем чаще он прибегает к стратегии самоизоляции от общества в трудных ситуациях. Самоизоляция включает в себя также склонность к злоупотреблению алкоголем, сигаретами, лекарственными средствами и пр., которые являются проявлением саморазрушающего поведения, а не адаптации к новым обстоятельствам.

В работе D. Xu, N. Lalani и G. Arling описываются результаты исследования того, какие стратегии совладания со стрессом пожилые люди использовали в ситуации пандемии COVID-19 в зависимости от уровня их удовлетворенности [178]. Показано, что чувство оптимизма, близости с родными и друзьями способствует росту удовлетворенности жизнью и повышает уровень адаптации пожилых людей к трудным жизненным ситуациям. В ряде других исследований также отмечается, что высокий уровень удовлетворенности жизнью, оптимизм, позитивное поведение и мышление способствуют более эффективному совладанию с трудными ситуациями и стрессом [147; 172].

Стоит отметить крупное десятилетнее исследование китайских ученых Z. Yue, H. Liang и др., которые выявили, что оптимизм играет ключевую роль в поддержании долголетия и обеспечении благополучного старения [179].

Таким образом, чем выше уровень жизненной удовлетворенности и оптимизма, тем более часто человек выбирает адаптивные стратегии совладания, способствующие более быстрому и эффективному решению проблемы или выходу из сложившейся негативной ситуации и поддержанию при этом относительно благополучной жизнедеятельности.

## **1.6. Специфика проявления компонентов личностного потенциала в трудных жизненных ситуациях в пожилом возрасте**

Личностный потенциал пожилых людей – это сложный конструкт, состоящий из различных компонентов. Каждый из этих компонентов имеет свои особенности и характеристики, свойственные людям в зависимости от их возрастной группы.

По нашему мнению, жизнестойкость проявляется в способности человека активно решать свои проблемы, смягчать жизненные потрясения и быстрее восстанавливаться от них. Жизнестойкий человек будет всеми силами стремиться продлить свою жизнь, улучшить ее качество, наполнить ее яркими событиями даже при условии крайне низких возможностей в силу снижения физических сил, утраты социального статуса, хронических болезней, материального недостатка и пр. Жизнестойкость пожилого человека – это стойкое упорство жить несмотря ни на какие обстоятельства.

В исследовании данных авторов показано, что у пожилых людей наблюдаются три основных типа жизненной стратегии в зависимости от их жизнестойкости: активная, пассивная и ситуативно-адаптивная.

Пожилые люди с активной стратегией, которая соответствует преобразующе-развивающей стратегии жизнестойкости, обладают высоким уровнем осмысленности жизни, ответственности за свои действия [120]. По словам исследователей, именно данный вид стратегии является наиболее распространенным среди участников их эксперимента.

Пожилые люди с пассивным типом жизненной стратегии, которая соответствует дезадаптивно-избегающей стратегии жизнестойкости, характеризуются нежеланием предпринимать действия для того, чтобы повлиять на происходящие негативные события и изменить в лучшую сторону свою жизненную неудовлетворенность [32; 150]. Пожилые люди с данной стратегией жизнестойкости смиренно принимают удары судьбы, не пытаясь им противостоять и каким-либо

образом улучшить ситуацию. Ощущение беспомощности и подавление жизненных сил – это основные характеристики человека с данной стратегией [56; 51].

Пожилые люди с ситуативно-адаптивным типом жизненной стратегии, который соответствует адаптивно-приспособительной стратегии жизнестойкости, обладают средней степенью осмысленности жизни и направлены на реализацию целей в какой-то конкретной жизненной ситуации [50]. В целом, данные люди удовлетворены своей жизнью, они воспринимают ее как эмоционально окрашенную, активную, яркую и полную смысла, ради которого необходимо сопротивляться жизненным трудностям.

Следующий компонент личностного потенциала пожилого человека – это копинг-стратегии. Стратегии совладания пожилых людей имеют определенные особенности. Так, G.E. Vaillant отмечает, что с возрастом совладающее поведение человека становится все более конструктивным и адаптивным [175]. Это подтверждает и B.W. Lau, который отмечает обратную взаимосвязь между пожилым возрастом и проблемно-ориентированными стратегиями совладания. Это значит, что пожилым людям с возрастом становятся все менее свойственны такие стратегии, как конфронтация, действия по разрешению проблемы под действием стресс-факторов, и все более свойственны стратегии дистанцирования, когнитивной переоценки, избегания [150].

В исследовании С.М. Aldwin также отмечается, что пожилым людям свойственно использование стратегии избегания [120]. Это может быть вызвано стремлением пожилого человека сохранить имеющиеся у него ресурсы, которые и так незначительны. В связи с этим пожилые люди также не стремятся к активному разрешению проблем, так как это требует значительных сил и энергии. Для того чтобы сократить уровень переживаний по поводу трудных жизненных ситуаций, пожилые люди имеют тенденцию не воспринимать себя источником проблемы и ответственным за негативное событие лицом. Кроме того, ученый отмечает, что пожилым людям в целом свойственно использование пассивных стратегий совладания.

G.S. Lima и др., проанализировав значительный пласт научной литературы по теме копинг-стратегий пожилых людей, выявили, что основными стратегиями совладания представителей данной возрастной категории являются те, которые направлены на укрепление семейных отношений, сохранение положительных воспоминаний о прошлом, а также стратегии, связанные с религиозными установками [152].

В.Э. Боровинских и С.В. Батуева провели исследование копинг-стратегий пожилых людей в период пандемии и выявили, что пожилым людям более свойственно использование неконструктивных стратегий, которые связаны с отрицанием и игнорированием проблемы, а также стратегии поиска социальной поддержки из-за чувства одиночества [14]. Стратегии бегства-избегания, используемые пожилыми людьми в трудной жизненной ситуации, считаются неконструктивными, однако, по нашему мнению, для пожилого человека избегание, так же, как и дистанцирование, является одним из способов сохранения внутреннего спокойствия, а также ресурсов, так необходимых для поддержания жизнедеятельности [134; 136]. При этом мы не отрицаем деструктивный элемент в избегании, так пожилые люди в период пандемии в рамках избегания уклонялись от карантинных предписаний, полностью игнорируя сложившуюся опасную для здоровья ситуацию.

Таким образом, пожилые люди лучше справляются с кризисными и трудными жизненными ситуациями благодаря наличию богатого жизненного опыта, меньшей психологической уязвимости, меньшей реактивности на стрессоры, способности к адаптации не только к внешним условиям, но и к постоянным и неизбежным внутренним изменениям в связи со старением, умению оптимизировать свои внутренние ресурсы и использовать их максимально рационально. В целом, можно описать специфику проявления копинг-стратегий пожилых людей, попавших в трудную жизненную ситуацию, следующим образом:

1. Стремление к сохранению внутренних ресурсов и выбор таких стратегий совладания, которые не требуют активного участия в разрешении проблемы. С

возрастом у многих людей становится меньше энергии, что в первую очередь связано с истощением физических ресурсов организма, а потому для пожилого человека более характерно молчаливое принятие ситуации, дистанцирование или избегание, которые позволяют сохранить ценные ресурсы, время и энергию и при этом снизить уровень негативного влияния стрессора на психику.

2. Поиск поддержки. Как уже было сказано ранее, для большинства пожилых людей характерно чувство одиночества вне зависимости от того, одиноки они фактически или нет. В связи с этим именно социальные контакты зачастую являются крайне ценными для пожилого человека, как и поддержка со стороны других людей в трудных жизненных ситуациях.

3. Способность принимать изменения. Несмотря на то что жизненные ресурсы и силы пожилого человека уже не такие значительные, как у более молодых индивидов, пожилые люди способны адаптироваться к стрессорам и различного рода изменениям. Вероятно, это связано с привычностью негативных изменений для пожилых людей (пожилым людям сопутствует старение, смерти и болезни близких и знакомых, потеря работы и значительной части социальных контактов, ухудшение самочувствия и снижение самостоятельности и пр.). При этом пожилым людям необходимо больше времени для адаптации к новым, чрезвычайным ситуациям.

4. Стремление поддерживать позитивный настрой и оставаться оптимистом несмотря на сложности судьбы. Как уже было отмечено, оптимизм является одним из важнейших факторов удовлетворенности жизнью и адаптации к стрессу. К тому же быть оптимистом более выгодно, чем быть пессимистом. Оптимизм позволяет находить позитивные аспекты в простых вещах, переносить сложные ситуации.

5. Стремление сохранить свою независимость и самостоятельность. В пожилом возрасте индивидам нужно постоянно адаптироваться к изменениям, в том числе к снижению своей независимости, вызванной ухудшением здоровья и

пр. В связи с этим зачастую пожилые люди стремятся поддерживать свое здоровье, обучаться новым навыкам, искать социальные возможности для сохранения самостоятельного и активного образа жизни.

б. Наличие ценных ресурсов, которые позволяют пожилым людям справляться с трудными жизненными ситуациями, а именно опыта, смыслов и ценностей, стремления к духовному росту.

Третий компонент личностного потенциала пожилого человека – это смысло-жизненные ориентации. С.М. Жучкова отмечает, что осмысление жизни является важным фактором благополучного старения и играет значительную роль в оптимизации тех процессов, которые ему сопутствуют [33; 111]. Ценностно-смысловая сфера представляется через центральное образование личности, ее базовое ядро, и включает в себя два компонента – личностные ценности и систему личностных смыслов, задающую направленность жизнедеятельности, выявили И.В. Абакумова, Е.Н. Рядинская, К.Б. Богрова, А.А. Щетинин, С.В. Сотников [1].

Н.С. Пряжников отмечает, что процесс осмысления жизни происходит не только во время возрастных кризисов, но на протяжении всего позднего периода [96]. Так, в начале пенсионного периода человек стремится найти для себя новые смыслы и цели существования, новые роли. Человек задумывается о будущей деятельности, о том, чем можно заполнить освободившееся пространство. В то же время происходит осмысление настоящего (что сейчас можно сделать для того, чтобы жизнь была яркой и активной), а также прошлого (что индивид сделал в своей профессиональной жизни). На этом этапе у пожилого человека может появиться или чувство гармонии и целостности, или чувство незавершенности и внутренней пустоты [41; 103]. В пожилом возрасте усиливается значимость экзистенциальных вопросов, связанных с осмыслением прожитой жизни и поиском личностного смысла дальнейшего существования [107]. В случае, если пожилой человек теряет свое здоровье и самостоятельность, ему присуща некоторая степень приукрашивания в процессе осмысления жизни, что дает

ему возможность адаптироваться к этим негативным изменениям и вынести трудности.

В работе Т.Ф. Сусловой и С.М. Жучковой представлены результаты исследования изменений в структуре смысложизненных ориентаций и удовлетворенности жизнью у пожилых людей на разных стадиях старения [111]. Показано, что с возрастом у пожилых людей повышается локус контроля, вера в собственные силы, а также убежденность в том, что возможно контролировать определенные жизненные события.

С.В. Бедрединова показала, что пожилым людям свойственно доминирование ценностей межличностных отношений и снижение значимости ценностей профессиональной самореализации, а также преобладание пассивных ценностей и ценностей непосредственно-эмоционального мироощущения [4]. В более раннем исследовании ею же были выявлены особенности смысложизненных представлений, связанные с переосмыслением жизненного пути и поиском новых ориентиров в позднем возрасте [9]. У пожилых мужчин наиболее значимыми ценностями являются свобода, общественное признание, уверенность в себе, активность, а у пожилых женщин – ценности межличностных отношений (любовь, наличие верных друзей, счастливая семейная жизнь и пр.).

Н.Г. Ермакова, О.В. Заширинская, И.В. Саковский, К.Э. Денисова выявили, что пожилые люди в возрасте 60-69 лет обладают более высокими показателями локуса контроля – Я, чем люди старше 70 лет [26]. Это говорит о том, что пожилые люди активно участвуют в принятии решений и достижении целей, которые позитивно влияют на их самооценку. В то же время более пожилые люди в принятии жизненных решений больше зависят от родственников и близких в силу снижения своей физической и когнитивной самостоятельности.

Л.И. Габдулина утверждает, что пожилые люди, утратившие свою самостоятельность и возможность управлять своей жизнью, испытывают снижение или полную потерю смысла жизни [19]. Она также отмечает, что образование является значимым фактором для формирования смысложизненных ориентаций

в пожилом возрасте. Люди с более высоким уровнем образования склонны к более глубокому осмыслению жизни, испытывают большую удовлетворённость и уверенность в своей способности управлять её ходом. Для пожилых людей с высшим образованием характерны такие смыслы, как стремление быть полезным обществу, делать добрые дела и приносить пользу. В то же время, чем осмысленнее пожилые люди воспринимают различные этапы своего взросления и затем старения, тем позитивнее они воспринимают свою жизнь в целом, смыслы и цели дают им жизненную энергию, являются источником стремления жить дольше и счастливее.

Т.Н. Сахарова отмечает, что в период зрелости люди уже не формируют свои смысложизненные ориентации и занимаются поиском смыслом, а скорее занимаются реализацией этих смыслов и целей [100]. Особую роль в пожилом возрасте играет результат жизни, тот опыт, который накапливает индивид. Это же подтверждается и исследованием Н.Г. Ермаковой, О.В. Защиринской, И.В. Саковского, К.Э. Денисовой, которые выявили, что пожилые люди склонны к более глубокому осмыслению своей жизни, которое связано с высоким локусом контроля – я и социальной активностью [26]. О более высоком уровне сформированности смысложизненных ориентаций в пожилом возрасте говорят Т.Ф. Сусллова и С.М. Жучкова [107].

Четвертый компонент личностного потенциала пожилых людей – это резильентность. Резильентность состоит в способности человека справляться со стрессорами, восстанавливаться от их негативных последствий и продолжать жить несмотря на трудности [57]. Для пожилого человека резильентность является одним из важнейших защитных факторов, источником жизнеспособности, жизнестойкости. Резильентность не только позволяет пожилым людям справляться с жизненными трудностями, но также с теми изменениями и процессами, которые вызваны старением [36; 39].

В одной из наших статей [41] представлены результаты исследования резильентности пожилых людей в возрасте от 65 лет. Все 10 опрошенных отмечают, что женщины обладают большей жизнестойкостью, чем мужчины. Кроме того, основными мотивами резильентности пожилых людей является не желание прожить как можно дольше, а стремление сохранить свою независимость и самостоятельность, не быть обузой для своих близких и оказывать им посильную помощь.

L. Liu в своем исследовании выявила, что на психологическую резильентность влияет множество факторов: состояние физического здоровья, участие в общественной деятельности, изменения в восприятии и адаптивность [153]. В том же исследовании была выявлена обратная взаимосвязь между жизнестойкостью и жизненным стрессом и положительная взаимосвязь между социальной поддержкой и жизнестойкостью, что позволило получить полезную информацию для понимания механизмов преодоления стресса у пожилых людей.

Таким образом, специфика резильентности у пожилых людей заключается в том, что значительное влияние на нее оказывает социальная поддержка, которая является необходимым аспектом жизни пожилого человека, а также наличие смыслов, целей и ценностей в жизни. Важность социальной поддержки и пагубное влияние одиночества на благополучие пожилого человека подтверждается и исследованием E. Gerino, L. Rollè, C. Sechi, P. Brustia, в котором показано, что чем выше уровень одиночества и чем ниже уровень социальной поддержки, тем более высока вероятность снижения психического здоровья и резильентности у пожилых людей [137].

Еще один компонент личностного потенциала пожилых людей – это саморегуляция. Как уже было сказано ранее, саморегуляция является важнейшим механизмом адаптации пожилого человека к изменяющимся условиям жизни и стрессам. В своем исследовании авторы анализируют связь качества жизни и саморегуляции пожилых людей и приходят к выводу о том, что испытуемые де-

монстрируют высокий уровень регуляторной гибкости, что проявляется в их способности к адаптивной перестройке системы саморегуляции в ответ на внутренние и внешние изменения. Высокий уровень данного показателя говорит о том, что пожилые люди могут быстро изменять свои планы в случае возникновения непредвиденных ситуаций, что позволяет им более эффективно адаптироваться к изменениям и стрессорам.

M. Hennecke, V. Brandstätter, G. Oettingen в своей работе рассматривают механизмы саморегуляции пожилых людей в трех важных областях достижения целей: работа/выход на пенсию, межличностные отношения и здоровье [140]. Саморегуляция в области выхода на пенсию характеризуется тем, что пожилой человек сталкивается с проблемой перестройки основных сфер своей жизни, которые прежде регулировались организационными требованиями (распорядок дня, рабочий регламент и пр.); отказа от того контекста, который окружал человека долгие годы; снижения количества целей, которые человек должен был постоянно достигать на работе. Это требует от пожилого человека самоорганизации в виде установления для себя определенного распорядка дня, постановки различных целей на замену рабочим, поиска для себя новых ролей и обязанностей.

Как показывает жизнь, многие люди, уйдя на пенсию вместо того, чтобы почувствовать себя наконец-то свободными, так, как они хотели этого всю свою жизнь, начинают испытывать внутреннюю пустоту и растерянность в том, как распределять свое время и что делать с этой свободой [96; 147]. Даже если пожилой человек имеет определенные цели и задачи, которые он должен выполнить в течение дня, зачастую ему сложно приступить к своему плану [161]. В этом случае задача системы саморегуляции состоит в том, чтобы определить для себя новые обязательства, цели и задачи и взять ответственность за их выполнение.

Таким образом, многочисленные эмпирические исследования показывают, что компоненты личностного потенциала пожилых людей имеют свою специ-

фику проявления [45; 53]. При этом реализация личностного потенциала благодаря актуализации жизнестойкости, копинг-стратегиям, смысложизненным ориентациям, резильентности и саморегуляции проявляется в виде оптимистического настроения, удовлетворенности жизнью и ведения сравнительно активной социальной жизни, формирования новых социальных контактов.

Пожилые люди с высоким уровнем личностного потенциала удовлетворены несколькими сферами жизни: брак, доход, физическое здоровье. Формированию личностного потенциала способствуют положительные личные результаты в социальной сфере жизнедеятельности [6]. Люди с высоким уровнем личностного потенциала экстравертны, общительны, активны, здоровы и наслаждаются более позитивными отношениями. Поведение людей с высоким уровнем личностного потенциала можно изучить, исследуя их жизненные цели: что люди обычно пытаются делать в жизни и насколько хорошо они в этом преуспевают [9]. Необходимо проанализировать структуру жизненной цели, успешность достижений, скорость реализации. Эти показатели напрямую связаны с характером эмоций и удовлетворенностью жизнью. Общая концептуальная модель состоит в том, что люди реагируют позитивно при достижении целей и негативно, когда они не достигают желаемого [12].

Достижение поставленных целей дает человеку ощущения личной свободы действий и смысла повседневной жизни. Кроме того, приверженность целям может помочь пожилым людям справиться с различными проблемами в повседневной жизни. Таким образом они поддерживают уровень своего благополучия даже в трудных жизненных ситуациях.

Особенности целей, которые выбирает человек, влияют на уровень личностного потенциала, который улучшается, когда люди способны достигать своих жизненных целей, при этом способы достижения должны быть социально приемлемыми.

Таким образом, наличие цели у человека является ресурсом личности, способствующим развитию личностного потенциала. Согласно трактовке понятия

благополучия пожилого человека, феномен личностного потенциала состоит из: субъективного благополучия личности, ощущения счастья и удовлетворенности жизнью и своей социальной ролью [89]. Формирование личностного потенциала человека происходит под воздействием внешних факторов, которые стимулируют развитие личности и ее способность давать оценку происходящим событиям. При этом личностный потенциал основан на способности человека к осмыслению жизненных обстоятельств и жизнестойкости.

Существуют и иные мнения, которые основываются на том, что основой личностного потенциала является ощущение счастья. Существует теория баланса аффективной сферы личности, согласно которой накопление позитивных и негативных эмоций у человека зависит от его восприятия действительности и особенностей реагирования на различные жизненные ситуации [36; 42; 54].

Несмотря на активный интерес ученых к проблеме развития личностного потенциала, имеется существенный дефицит систематизированных знаний об этом психологическом феномене. Отсутствуют научные исследования, рассматривающие возможности развития личностного потенциала у пожилых людей и как ресурс в обеспечении благополучного социально-активного старения, и как адаптацию [26].

В структуре личностного потенциала пожилых людей выделяются три взаимосвязанных контура:

1. мотивационно-смысловой, включающий смысло-жизненные ориентации, жизненные цели и внутренний локус контроля;
2. регуляторный, представленный механизмами саморегуляции, планирования, контроля и гибкости поведения;
3. ресурсно-энергетический (поведенческий), включающий жизнестойкость, резильентность, оптимизм, активность и конструктивные копинг-стратегии.

Их согласованное функционирование определяет специфику адаптации личности в пожилом возрасте в условиях трудных жизненных ситуаций.

Таким образом, в пожилом возрасте адаптация к трудным жизненным ситуациям обеспечивается не суммой отдельных психологических ресурсов, а целостным функционированием личностного потенциала как системы, способной к гибкой перестройке своей внутренней архитектуры. Личностный потенциал выступает механизмом адаптации без утраты субъектной позиции, позволяя личности сохранять жизненную удовлетворённость и внутреннюю целостность в условиях жизненных ограничений и неопределённости.

Таким образом, в пожилом возрасте адаптация к трудным жизненным ситуациям обеспечивается не суммой отдельных психологических ресурсов, а целостным функционированием личностного потенциала как системы, способной к гибкой перестройке своей внутренней архитектуры. Личностный потенциал выступает механизмом адаптации без утраты субъектной позиции, позволяя личности сохранять жизненную удовлетворённость и внутреннюю целостность в условиях жизненных ограничений и неопределённости.

### **Выводы по Главе 1**

1. Личностный потенциал является интегративной характеристикой личности, отражающей её способность осознанно использовать и перераспределять внутренние психологические ресурсы в зависимости от требований жизненной ситуации и значимых для личности целей. Он не сводится к сумме отдельных качеств или ресурсов, а представляет собой целостную систему, определяющую устойчивость, активность и субъектную позицию личности в условиях жизненных изменений.

2. В современной психологической науке личностный потенциал изучается в рамках различных теоретических подходов, среди которых особое значение имеют развивающий, ресурсный и адаптационный подходы. Каждый из них акцентирует отдельные аспекты функционирования личности, однако в совокупности они позволяют рассматривать личностный потенциал как динамическую

систему, обеспечивающую согласование требований среды и внутренних ценностно-смысловых оснований личности.

3. Адаптация – это универсальная и во многом врождённая способность человека. Ее успешность определяется не только биологическими предпосылками, но и совокупностью конституциональных и приобретённых факторов, формирующих индивидуальную структуру личности. В концепции Д.А. Леонтьева адаптационный потенциал выступает важнейшей характеристикой зрелой личности и отражает степень её внутренней целостности, автономности и способности сохранять субъектную позицию в условиях неопределённости и давления среды.

4. В рамках настоящего исследования адаптация трактуется не как пассивное приспособление к внешним обстоятельствам, а как активный процесс, обеспечиваемый функционированием личностного потенциала. Личностный потенциал при этом выступает механизмом адаптации без утраты направленности на самореализацию и субъективного благополучия.

5. Трудные жизненные ситуации в пожилом возрасте обусловлены комплексом возрастных и социально-психологических изменений, включая ухудшение состояния здоровья, снижение жизненных сил, трансформацию внешности, смену социальных ролей, утрату социального статуса и значимых межличностных связей. Эти ситуации рассматриваются не только как совокупность внешних стрессоров, но и как фактор, инициирующий системную перестройку архитектуры личностного потенциала.

6. Воздействие трудных жизненных ситуаций проявляется не в изолированных изменениях отдельных психологических характеристик, а в изменении конфигурации взаимосвязей между компонентами личностного потенциала, что определяет специфику адаптации личности в пожилом возрасте. При этом неудовлетворённость собственной жизнью и собой, ограниченность временной пер-

спективы и наличие неконструктивных установок, таких как протест против старения или стремление к возврату утраченной молодости, существенно затрудняют процесс адаптации и препятствуют реализации личностного потенциала.

7. Проведено принципиальное разграничение понятий «психологические ресурсы», «личностный потенциал» и «адаптация». Психологические ресурсы рассматриваются как отдельные элементы внутреннего опыта личности, тогда как личностный потенциал понимается как система взаимосвязанных ресурсов, организованная в виде устойчивой, но подвижной внутренней структуры. Адаптация выступает как функция данной системы, проявляющаяся в способности личности сохранять устойчивость, субъектную позицию и удовлетворённость жизнью в условиях трудных жизненных ситуаций.

8. Существенным компонентом личностного потенциала является жизнестойкость, понимаемая как способность личности принимать сложные жизненные вызовы, сохранять вовлечённость, контроль и готовность к активному преодолению трудностей. В сочетании с конструктивными копинг-стратегиями, резильентностью, оптимизмом и механизмами саморегуляции жизнестойкость обеспечивает сохранение целостности личности в условиях стресса и неопределённости.

9. Структура личностного потенциала включает три взаимосвязанных контура: мотивационно-смысловой, регуляторный и ресурсно-энергетический. Мотивационно-смысловой контур задаёт жизненную направленность, ценностные ориентиры и перспективу; регуляторный обеспечивает произвольную организацию поведения, планирование и гибкость; ресурсно-энергетический поддерживает активность, устойчивость и способность к преодолению трудных жизненных ситуаций. Характер трудной жизненной ситуации обуславливает избирательную активацию данных контуров и их взаимодействие.

10. Установлена значимая связь между уровнем удовлетворённости жизнью, сформированным до наступления кризисного периода, и успешностью по-

следующей адаптации в пожилом возрасте. Более высокая исходная удовлетворённость жизнью способствует более эффективному приспособлению к новым условиям существования и выбору конструктивных стратегий совладания. Эмпирические данные также подтверждают значимость оптимизма как адаптационного ресурса, тесно связанного с субъективным благополучием.

11. Реализация личностного потенциала в пожилом возрасте проявляется в сохранении оптимистичного отношения к жизни, субъективной удовлетворённости, социальной активности и готовности к расширению межличностных контактов. Личностный потенциал сохраняет возможность развития и в пожилом возрасте, а его целенаправленная актуализация способствует повышению качества жизни, психологического благополучия и социальной включённости пожилых людей.

12. Адаптация к трудным жизненным ситуациям в пожилом возрасте обеспечивается не суммой отдельных психологических ресурсов, а целостным функционированием личностного потенциала как системы, способной к гибкой перестройке своей внутренней архитектуры. Личностный потенциал выступает ключевым механизмом адаптации без утраты субъектной позиции, позволяя личности сохранять внутреннюю целостность и удовлетворённость жизнью в условиях возрастных ограничений и неопределённости.

## ГЛАВА 2. МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Организация эмпирического исследования

**Проблема исследования** заключается в изучении личностного потенциала, его структуры и соотношения основных компонентов, который реализуется в трудных жизненных ситуациях у лиц пожилого возраста.

**Целью исследования** является теоретико-эмпирическое выявление структурных и регуляторных особенностей реализации личностного потенциала лиц пожилого возраста в условиях трудной жизненной ситуации, а также факторов, определяющих его связь с субъективным благополучием и удовлетворённостью жизнью.

**Объектом исследования** являются личностные особенности пожилых людей.

**Предметом исследования** служат структурные и регуляторные особенности реализации личностного потенциала лиц пожилого возраста в трудной жизненной ситуации.

#### **Гипотезы исследования.**

1. В структуре личностного потенциала лиц пожилого возраста может наблюдаться специфика соотношения некоторых её компонентов при разных условиях её проявления.

2. Компоненты личностного потенциала мужчин и женщин пожилого возраста могут различаться по степени выраженности в зависимости от факторов, способствующих его реализации.

3. Соотношение компонентов личностного потенциала у лиц пожилого возраста с разной степенью реализации личностного потенциала может по-разному влиять на уровень удовлетворенности жизнью.

Было проведено исследование личностного потенциала пожилых людей из Донецкой Народной республики (города Донецк, Докучаевск, Макеевка) и Москвы, которое включало в себя выборку 312 пожилых людей: 154 пожилых

человека из ДНР в возрасте 68-83 лет, 77 мужчин и 77 женщин; 158 пожилых людей из Москвы в возрасте 68-83 лет, 79 мужчин и 79 женщин.

Процедура проведения исследования: на онлайн платформе Google-формы были сформированы электронные версии анкеты и психологических тестов. Обработка результатов осуществлялась в режиме реального времени. Результаты анкетирования и тестирования были консолидированы в базе данных в формате электронной таблицы.

Эмпирическое исследование проводилось с использованием психологического тестирования:

1. Тест жизнестойкости по S. Maddi адаптированный Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой «Тест жизнестойкости Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой» (2006 г.).

2. Методика «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой (2004 г.).

3. Опросник Индекс жизненной удовлетворенности (Life Satisfaction Index A, LSIA), в адаптации Н.В. Паниной (1993 г.).

4. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева, 2000 использован для определения особенностей смысложизненных ориентаций пожилых людей.

5. «Восьмифакторный личностный опросник» Ч. Спилбергера в адаптации О.М. Радюка (2009 г.).

6. Шкала оптимизма и активности, AOS Авторы: I. Schuller, A. Comunian (1997 г.) в адаптации Н. Е. Водопьяновой (2009 г.).

7. Стиль саморегуляции поведения, ССПМ. В. И. Моросановой (1998, 2004).

8. Краткая шкала резильентности в адаптации А. А. Золотаревой и др. (2022).

9. Тестовая методика способов преодоления трудных жизненных ситуаций, (ПТЖС/SVF120).

В соответствии с целью и гипотезами исследования были сформулированы следующие **эмпирические задачи**:

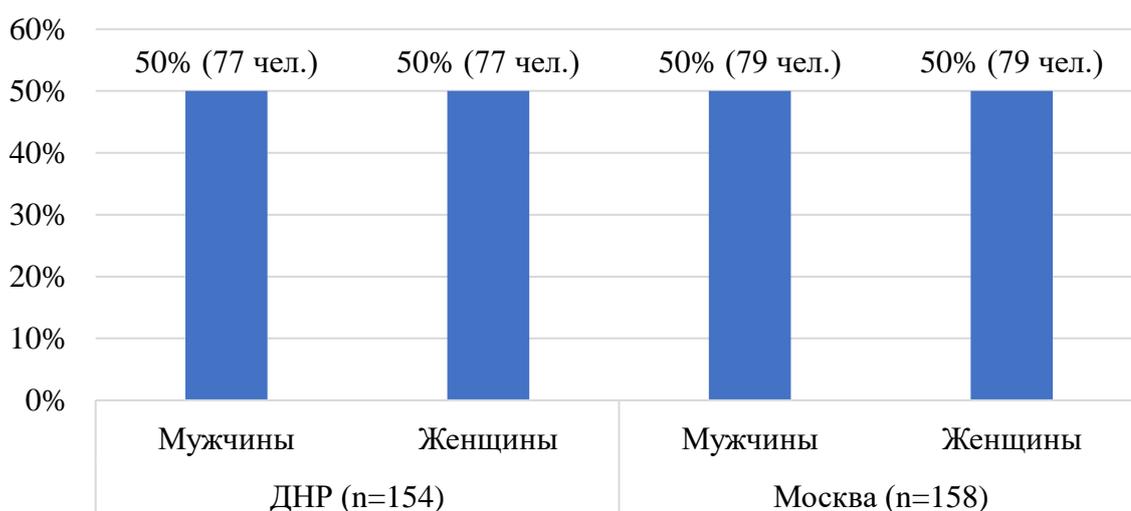
1. Определить значимые различия и соотношение компонентов (жизнестойкость, копинги, смысложизненные ориентации, оптимизм и активность, саморегуляция, резильентность) в структуре личностного потенциала у лиц пожилого возраста в трудной жизненной ситуации.
2. Провести анализ эмоционального состояния обеих групп респондентов.
3. Провести анализ и выявить различия в способах преодоления трудных жизненных ситуаций обеих групп респондентов.
4. Провести анализ и выявить различия выраженности компонентов личностного потенциала у мужчин и женщин пожилого возраста.
5. Выявить факторы, способствующие реализации личностного потенциала у лиц пожилого возраста.
6. Составить социально-психологический портрет пожилого человека с разной степенью реализации личностного потенциала в трудной жизненной ситуации.
7. Провести анализ влияния компонентов личностного потенциала на уровень удовлетворенности жизнью у пожилых людей в трудной жизненной ситуации.

## **2.2. Характеристика выборки исследования**

В исследовании приняли участие пожилые люди, проживающие на территории ДНР и в Москве. Всего в исследовании приняли участие 312 человек, которые отметили *на поисковом этапе исследования*, что «жизненная ситуация, в которой они находятся на момент исследования, является трудной». Выбор группы испытуемых из ДНР обусловлен тем, что пожилые люди, проживающие на прифронтовых территориях, находятся в трудной жизненной ситуации, связанной не только с закономерными процессами старения, но также с постоянной

опасностью для жизни и здоровья, тревогой за свою жизнь и жизнь близких родственников, переездом или гибелью детей и внуков и пр. В связи с этим цель заключалась в исследовании их личностного потенциала, который позволяет пережить трудные жизненные обстоятельства, в сравнении с пожилыми людьми из Москвы, которые находятся в более безопасных условиях и имеют иные жизненные трудности, не связанные с военными обстоятельствами, однако считают их трудными.

В исследовании приняли участие 154 пожилых человека из ДНР и 158 пожилых человека из Москвы. В каждую группу было набрано равное количество мужчин и женщин: в группу пожилых людей из ДНР – 77 мужчин и 77 женщин, в группу пожилых людей из Москвы – 79 мужчин и 79 женщин [Рисунок 1].

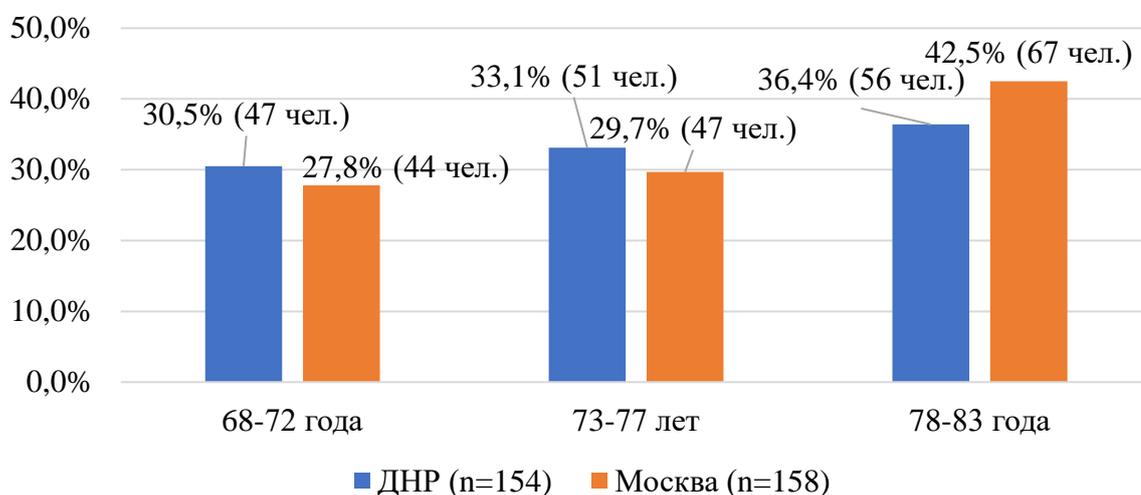


**Рисунок 1. Состав групп по половому признаку на втором этапе исследования**

Возраст пожилых людей из обеих групп составил 68-83 года, средний возраст – 75,8 лет в общем по выборке, 75,4 года в группе пожилых людей из ДНР и 76,1 год в группе пожилых людей из Москвы. На Рисунке 2 представлено распределение испытуемых по возрасту.

Для формирования выборки на первом и втором этапах исследования было проведено анкетирование пожилых людей. Критерии включения в исследование:

мужчины и женщины пожилого возраста, проживающие в Российской Федерации в городе Москве и городе Донецке Донецкой Народной Республики, полагающие, что они находятся в трудной жизненной ситуации.



**Рисунок 2. Распределение испытуемых по возрасту на первом этапе исследования**

Критерии невключения в исследование:

- отсутствие ответа или отрицательный ответ на вопрос: «Считаете ли Вы на момент исследования свою жизненную ситуацию трудной?»;
- отсутствие технической возможности участия в исследовании.

Критерий исключения из исследования:

- отказ от участия в исследовании на всех этапах.

На основе анкетирования была сформирована социально-демографическая характеристика выборки респондентов [Таблица 1]. Важность учёта таких характеристик, как возраст, пол, наличие семьи и уровень материального положения, для анализа жизненной ситуации пожилых людей подчёркивается и в специальных исследованиях [113].

Среди пожилых людей из ДНР и Москвы большая часть испытуемых имеет детей (61% и 65,8%), при этом 53,2% пожилых людей из ДНР и 43% пожилых людей из Москвы проживают одни. В группе пожилых людей из Москвы большая часть, чем в группе пожилых людей из ДНР, проживает с мужем или женой – 39,9% против 29,9%. При этом больше половины пожилых людей из ДНР

(62,3%) до сих пор работают, в то время как в группе «Москва» таких респондентов 33,5%.

Таблица 1

**Социально-демографические характеристики выборки респондентов**

Социально-демографические характеристики выборки респондентов	ДНР (n=154)		Москва (n=158)	
	чел.	%	чел.	%
Мужской пол	77	50,0	79	50,0
Женский пол	77	50,0	79	50,0
Наличие детей	94	61,0	104	65,8
Хронические соматические заболевания	123	79,8	122	77,2
Проживают одни	82	53,2	68	43,0
Проживают с мужем / женой	46	29,9	63	39,9
Проживают с родственниками	26	16,9	27	17,7
Работают	96	62,3	53	33,5
Имеют право на получение социального пенсионного пособия	154	100,0	158	100,0
Оценивают свое материальное положение как удовлетворительное	113	73,4	123	77,2
Оценивают свое материальное положение как неудовлетворительное	41	26,6	35	22,1
Характер питания остался прежним	113	73,4	124	78,5
Характер питания ухудшился	41	26,6	34	21,5
Расходы на здравоохранение увеличились	154	100,0	158	100,0
Состояние здоровья за последний год ухудшилось	143	92,9	138	87,3
Считают свою жизненную ситуацию сложной	154	100,0	158	100,0
Обращаются за помощью к детям	55	35,7	65	41,1
Обращаются за помощью к соседям и родственникам	98	63,6	87	55,1
Справляются с трудностями самостоятельно	35	22,7	24	15,2
Считают себя изолированными от общества	31	20,1	19	12,0
Ощущают усталость от жизни	87	56,5	84	53,2
Принимают участие в работе ветеранских организаций и других общественных объединений	17	11,0	24	15,2

Практически все испытуемые обеих групп оценивают свое материальное положение как удовлетворительное (73,4% и 78,5%) и отмечают, что характер их питания остался прежним. Однако все испытуемые отмечают, что их расходы на медицинское обслуживание и лекарственные препараты повысились. При этом 92,9% пожилых людей из ДНР и 87,3% пожилых людей из Москвы отмечают ухудшение здоровья за последний год, что является нормальной тенденцией для данного возрастного периода.

Распространенным среди пожилых людей обеих групп является обращение за помощью к родственникам, детям, соседям и другим людям. При этом

пожилые люди из Москвы чаще обращаются за помощью к детям – 41,1% против 35,7%, а пожилые люди из ДНР чаще обращаются к соседям и родственникам.

Большая часть пожилых людей из обеих групп ощущают усталость от жизни, но только 20,1% пожилых людей из ДНР и 12% пожилых людей из Москвы считают себя изолированными от общества.

С началом военных действий мечты и цели у 60,0% обследованных пожилых людей из ДНР не претерпели существенных изменений, некоторые респонденты переоценили жизненные установки – 26,7%, 13,3% отметили, что не имеют цели в жизни. 70,0% пожилых людей сообщили, что, по их мнению, боевые действия переносят легче пожилые женщины, а 20,0% полагают, что в молодом возрасте легче адаптироваться к боевой обстановке.

У 23,4% пожилых людей в ходе военных действий погибли близкие, родные люди. Изменился круг общения у 60%, а наличие полной социальной изоляции отметили 63,4%.

Как и стоило ожидать, все испытуемые из ДНР отмечают, что начало военных событий на территории их проживания стало одним из главных переломных событий в жизни. При этом 100% респондентов интересуются новостями и политикой, а 86,7% испытывают страх при просмотре новостей.

Несмотря на те тяжелые события, с которыми пришлось столкнуться жителям ДНР, они считают себя жизнестойкими благодаря тому, что их поддерживают ценности в виде веры, надежды на мир, общение с близкими, любовь в своей семье.

В ответ на вопрос о том, что помогает сохранять жизнестойкость, 79-летняя Людмила отвечает: «Сила воли. Надо жить, как есть!».

Приведем пример ответов на вопросы Галины, 70 лет:

«В: Как относитесь к старости?»

Г: Меня старость дома не достанет, мне некогда. Мне внучку надо еще выучить. Кроме меня никого нет. Я должна ее выучить, чтобы она была человеком.

В: Как думаете, кто легче переносят события, мужчины или женщины, пожилые или молодые?

Г: Пожилые легче переносят, чем молодежь. Мы же адаптировались.

В: Можно ли как-то подготовиться к старости?

Г: Не обращать внимания и идти вперед. Встал и побежал!»

Вера, 72:

«В: Думаете ли вы о будущем и строите ли планы?

В: О будущем не думаю. Думаю только о настоящем. Еще не хочется думать о плохом. Хочется еще пожить, но не знаю, как придется.

В: Что вас беспокоит в будущем?

В: Беспокоит неопределенность. Но все мы переживем».

Таким образом, опрос показал как сходства, так и различия социально-демографической характеристики пожилых людей из ДНР и Москвы. В обеих группах респонденты считают, что находятся в трудной жизненной ситуации, однако характер этих ситуаций различается: для пожилых людей из Москвы сам их возрастной период и связанные с ним проблемы представляются трудной жизненной ситуацией, а для пожилых людей из ДНР трудная жизненная ситуация в основном связана со сложной политической и военной ситуации на территории их проживания.

### **2.3. Характеристика методов, методик и процедуры исследования**

Для достижения поставленных целей, выполнения соответствующих задач и проверки гипотез был подобран ряд методов и методик. В связи с тем, что структура личностного потенциала является многогранной, при проведении исследования нами использовалась совокупность психологических тестов для выявления компонентов личностного потенциала.

Эмпирическая часть исследования включала проведение психологического тестирования лиц пожилого возраста с использованием комплекса валиди-

рованных психодиагностических методик. Исследование носило прикладной характер и было направлено на эмпирическую проверку теоретических положений о структуре и функционировании личностного потенциала в условиях трудных жизненных ситуаций.

Подбор психодиагностического инструментария осуществлялся в строгом соответствии с теоретической моделью личностного потенциала, рассматриваемого как целостная, многоуровневая и самоподдерживающаяся система взаимосвязанных контуров. В рамках данной модели личностный потенциал включает мотивационно-смысловой, регуляторный и ресурсно-энергетический (поведенческий) уровни, каждый из которых выполняет специфические функции в обеспечении адаптации личности. Используемые методики подбирались не как совокупность изолированных показателей, а как инструменты операционализации ключевых компонентов личностного потенциала, что позволило анализировать не только их отдельную выраженность, но и характер согласованности и взаимосвязей между ними в условиях жизненной неопределённости и стресса.

#### 1. Мотивационно-смысловой контур личностного потенциала.

Мотивационно-смысловой контур личностного потенциала отражает направленность жизнедеятельности личности, систему ценностно-смысловых ориентиров и субъективную оценку собственного жизненного пути. Для его диагностики использовались методики, позволяющие оценить степень осмысленности жизни, наличие и реализованность жизненных целей, а также субъективное переживание удовлетворённости жизнью.

С этой целью применялась методика «Смысложизненные ориентации» (СЖО) в адаптации Д.А. Леонтьева (2000), направленная на диагностику осмысленности жизни, наличия жизненных целей, удовлетворённости процессом и результатами жизнедеятельности, а также выраженности внутреннего локуса контроля. Данные показатели рассматриваются как ключевые детерминанты устойчивости личности и сохранения субъектной позиции в пожилом возрасте.

Дополнительно использовался опросник «Индекс жизненной удовлетворённости» (Life Satisfaction Index A, LSIA) в адаптации Н.В. Паниной (1993), позволяющий оценить субъективную удовлетворённость жизнью как интегральный показатель психологического благополучия и успешности адаптации в позднем возрасте.

2. Регуляторный контур личностного потенциала. Регуляторный контур личностного потенциала обеспечивает произвольную организацию поведения, контроль активности и её перестройку в условиях неопределённости и стрессовых воздействий. Для его диагностики применялись методики, разработанные В.И. Моросановой (1998) [92], направленные на выявление индивидуального стиля саморегуляции поведения.

Используемый инструментарий позволял оценить такие регуляторные параметры, как планирование, программирование, оценивание результатов, гибкость и самостоятельность, которые обеспечивают согласование смысловых установок личности с реальным поведением и выступают системообразующим компонентом личностного потенциала.

3. Ресурсно-энергетический (поведенческий) контур личностного потенциала. Ресурсно-энергетический контур личностного потенциала отражает совокупность устойчивых, эмоциональных и поведенческих ресурсов, обеспечивающих активное преодоление трудных жизненных ситуаций. Для его оценки использовался комплекс методик, направленных на диагностику жизнестойкости, резильентности, оптимизма, активности, эмоционального состояния и стратегий совладающего поведения.

В частности, применялся тест жизнестойкости S. Maddi в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой (2006) [70], позволяющий оценить вовлечённость, контроль и готовность к принятию риска. Краткая шкала резильентности (BRS) в адаптации А.А. Золотарёвой и соавт. (2022) [78] использовалась для диагностики способности личности к восстановлению и сохранению психологической устойчивости в условиях стресса.

Для оценки активности и оптимизма применялась шкала оптимизма и активности (AOS) I. Schuller, A. Comunian в адаптации Н.Е. Водопьяновой (2009) [81]. Совладающее поведение исследовалось с использованием методики «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык и М.С. Замышляевой (2004) [61], а также методики способов преодоления трудных жизненных ситуаций (ПТЖС / SVF120) W. Janke и G. Erdmann в адаптации Н.Е. Водопьяновой [82], что позволило выявить индивидуальные копинг-профили пожилых людей в стрессовых условиях. Дополнительно для оценки эмоционального фона и устойчивых эмоциональных особенностей личности использовался восьмифакторный личностный опросник Ч. Спилбергера в адаптации О.М. Радюка (2009) [97], направленный на диагностику интереса, тревожности, агрессии и депрессивных проявлений.

Таким образом, методологическая и инструментальная база исследования была выстроена в логике системного анализа личностного потенциала как самоподдерживающей психологической системы. Использование комплекса из девяти взаимодополняющих психодиагностических методик обеспечило эмпирическую проверку положений о многоуровневой организации личностного потенциала и позволило обоснованно интерпретировать его роль в обеспечении адаптации и сохранении жизненной удовлетворённости в пожилом возрасте.

Исследование проводилось в очном и дистанционном форматах. После получения информированного согласия участники проходили психодиагностическое обследование, в том числе с использованием онлайн-платформы (Google Forms). Полученные данные консолидировались в единую базу и подвергались статистической обработке с применением методов математической статистики.

Методы статистического анализа. Для проверки выдвинутых гипотез и решения исследовательских задач применялся комплекс методов математической статистики в программе SPSS 20.0.

1. Для оценки характера распределения исследуемых переменных использовался критерий Колмогорова-Смирнова. Результаты применения критерия представлены в Приложении 1.

2. Для выявления различий между респондентами из разных социокультурных контекстов (ДНР и Москва), а также между мужчинами и женщинами применялся непараметрический U-критерий Манна-Уитни.

3. Описательная статистика (средние значения, стандартные отклонения, частоты) использовалась для общей характеристики выборки и основных переменных.

4. Для сегментации пожилых людей по уровню личностного потенциала применялся кластерный анализ методом k-средних.

Для выявления латентных факторов и структуры личностного потенциала проводился факторный анализ методом главных компонент с вращением Varimax (с нормализацией Кайзера).

5. Анализ влияния личностного потенциала на удовлетворённость жизнью. Дисперсионный анализ (ANOVA, критерий Фишера) использовался для проверки различий в уровне удовлетворённости жизнью у групп с разной степенью реализации личностного потенциала.

Корреляционный анализ Спирмена применялся для выявления взаимосвязей между компонентами личностного потенциала и удовлетворённостью жизнью.

Регрессионный анализ позволял определить вклад отдельных компонентов личностного потенциала (жизнестойкости, копинг-стратегий, смысложизненных ориентаций, оптимизма, саморегуляции, резильентности) в прогнозирование уровня удовлетворённости жизнью.

**Процедура исследования.** Исследование проводилось в 2022-2024 гг., очно и с использованием дистанционных технологий. Со всеми респондентами проводилась очная беседа, выяснялись данные анамнеза, в том числе наличие

соматических и психических расстройств по данным медицинской документации, затем бралось письменное согласие на участие в научном исследовании. Затем с помощью Google-форм были сформированы опросники для психологической диагностики респондентов. Это позволило провести онлайн-опрос и консолидировать все ответы в виде электронной таблицы. Первичные данные были обработаны в программе SPSS 22.0.

## **Выводы по Главе 2**

1. Проведено методологическое обоснование эмпирического исследования личностного потенциала пожилых людей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Исследовательская программа была выстроена в соответствии с целью и гипотезами работы и направлена на выявление структурных и регуляторных особенностей реализации личностного потенциала, а также факторов, связанных с уровнем удовлетворённости жизнью.

2. Сформирована эмпирическая выборка исследования, включающая 312 пожилых людей в возрасте от 68 до 83 лет, проживающих в различных социокультурных условиях. В исследовании приняли участие 154 человека из Донецкой Народной Республики и 158 человек из Москвы, при этом в каждой группе было представлено равное количество мужчин и женщин. Такое распределение позволило провести сравнительный анализ особенностей реализации личностного потенциала в условиях различного жизненного контекста.

3. Проведён анализ социально-демографических характеристик выборки, позволивший выявить как сходства, так и различия между группами респондентов. Установлено, что для пожилых людей из ДНР трудная жизненная ситуация преимущественно связана с внешними обстоятельствами военного и социально-политического характера, тогда как для пожилых людей из Москвы трудная жизненная ситуация чаще определяется возрастными изменениями, состоянием здоровья и социальными факторами.

4. Для эмпирического исследования был сформирован комплекс психодиагностических методик, позволяющий операционализировать основные компоненты личностного потенциала. В исследовании использовались валидированные психологические инструменты, направленные на диагностику смысложизненных ориентаций, удовлетворённости жизнью, жизнестойкости, резильентности, оптимизма, активности, стратегий совладающего поведения, эмоционального состояния и особенностей саморегуляции поведения.

5. Подбор диагностического инструментария осуществлялся в соответствии с теоретической моделью личностного потенциала как многоуровневой системы, включающей мотивационно-смысловой, регуляторный и ресурсно-поведенческий контуры. Использование комплекса взаимодополняющих методик позволило исследовать как выраженность отдельных компонентов личностного потенциала, так и характер их взаимосвязей.

6. Для обработки полученных данных применялся комплекс методов математической статистики, реализованных в программе SPSS. Использовались методы описательной статистики, критерий Колмогорова-Смирнова для оценки нормальности распределений, непараметрический U-критерий Манна-Уитни для выявления различий между группами, кластерный анализ методом k-средних, факторный анализ методом главных компонент, дисперсионный анализ (ANOVA), корреляционный анализ Спирмена и множественный регрессионный анализ.

7. Применение комплекса статистических методов позволило провести многомерный анализ структуры личностного потенциала пожилых людей, выявить латентные факторы его организации, определить различия между группами респондентов и установить вклад отдельных компонентов личностного потенциала в формирование удовлетворённости жизнью.

### ГЛАВА 3. ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

Эмпирическая часть исследования была выстроена в логике последовательной проверки трёх гипотез, сформулированных на основе теоретической модели личностного потенциала как целостной, многоуровневой и самоподдерживающей системы. Структура настоящей главы соответствует структуре Заключения и отражает анализ личностного потенциала не через изолированные показатели, а через изменения конфигурации и согласованности его компонентов в зависимости от контекста и индивидуальных факторов.

#### 3.1. Специфика соотношения компонентов личностного потенциала в зависимости от трудной жизненной ситуации (сравнение групп Донецкой Народной Республики и Москвы)

Для проверки гипотезы о том, что в структуре личностного потенциала лиц пожилого возраста наблюдается специфика соотношения некоторых ее компонентов в зависимости от трудной жизненной ситуации, были определены различия и соотношение компонентов (жизнестойкость, копинг-стратегии, смысло-жизненные ориентации, оптимизм и активность, саморегуляция, резильентность) в структуре личностного потенциала с помощью описательной статистики и U-критерия Манна-Уитни.

Для начала проведем анализ результатов теста жизнестойкости по С. Мадди [Таблица 2].

Таблица 2

Показатели жизнестойкости у пожилых людей из ДНР и Москвы

Показатель	ДНР (n=154)				Москва (n=158)			
	М	min	max	SD	М	min	max	SD
Вовлеченность	31,0	20,0	42,0	4,3	29,9	20,0	39,0	4,3
Наличие контроля	38,1	29,0	46,0	3,3	38,2	31,0	45,0	3,2
Принятие риска	22,5	17,0	28,0	2,3	22,4	16,0	28,0	2,4
Жизнестойкость	91,6	78,0	105,0	5,9	89,8	74,0	103,0	6,2

Средний показатель жизнестойкости у пожилых людей из ДНР составлял 91,6 баллов, что превышает норму в 80,72 балла, а у пожилых людей из Москвы – 89,8 баллов. В обеих группах показатель соответствовал среднему уровню жизнестойкости (от 62 до 99 баллов).

Средний балл вовлеченности составлял 31,0 балл в группе пожилых людей из ДНР и 29,9 баллов в группе пожилых людей из Москвы, что соответствует среднему уровню. Средний балл наличия контроля составил 38,1 и 38,2 балла – это высокий уровень. Средний балл принятия риска составил 22,5 и 22,4 балла, что соответствует высокому уровню.

Далее обратимся к анализу различий показателей жизнестойкости у пожилых людей из ДНР и Москвы с помощью U-критерия Манна-Уитни. Как показано в Таблице 3, пожилые люди из ДНР обладали более высокими показателями вовлеченности ( $U=10545,500$  при  $p \leq 0,05$ ) и жизнестойкости ( $U=10475,000$  при  $p \leq 0,05$ ), чем пожилые люди из Москвы. Средний ранг по показателю вовлеченности в группе пожилых людей из ДНР составил 167,02, что больше среднего ранга группы пожилых людей из Москвы – 146,24. Средний ранг показателя жизнестойкости в группе пожилых людей из ДНР также выше, чем в группе пожилых людей из Москвы – 167,48 против 145,80.

Таблица 3

**Статистически значимые различия показателей жизнестойкости у пожилых людей из ДНР и Москвы**

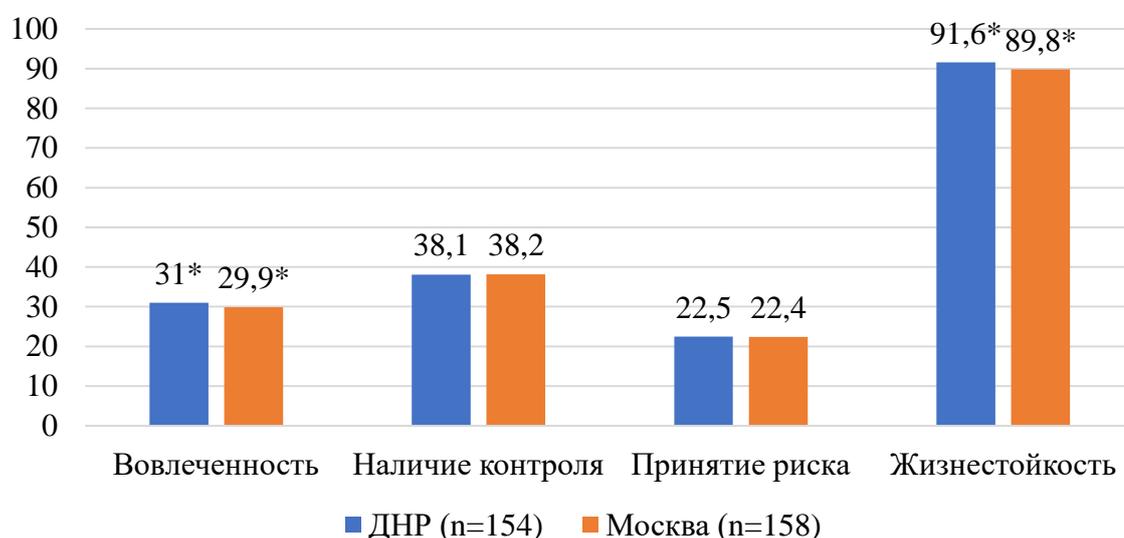
Шкала	Средний ранг		U	p
	ДНР (n=154)	Москва (n=158)		
Вовлеченность	167,02	146,24	10545,500	<b>0,041*</b>
Жизнестойкость	167,48	145,80	10475,000	<b>0,033*</b>

*Условные обозначения:* \* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,05$

Наглядно средние баллы по шкалам жизнестойкости и статистически значимые различия представлены на Рисунке 3. Уровень вовлеченности выше в группе пожилых людей из ДНР, что также подтверждается средними баллами –

31,0 балл в группе пожилых людей из ДНР и 29,9 баллов в группе пожилых людей из Москвы ( $U=10545,500$  при  $p \leq 0,05$ ). Уровень жизнестойкости также выше в первой группе. Средние значения показателя равны 91,6 баллам в группе пожилых людей из ДНР и 89,8 баллам в группе пожилых людей из Москвы ( $U=10475,000$  при  $p \leq 0,05$ ).

Рассматривая процентное соотношение испытуемых по уровню жизнестойкости и ее компонентов, стоит отметить, что ни в одной из групп не выявлено низкого уровня показателей. По показателю вовлеченности большая часть респондентов обеих групп имеет средний уровень – 87,7% (135 чел.) и 90,5% (143 чел.). Высокий уровень вовлеченности выявлен у 12,3% (19 чел.) пожилых людей из ДНР и у 9,5% (15 чел.) пожилых людей из Москвы. Высокий уровень вовлеченности говорит об активном, мотивированном и энергичном отношении человека к различного рода деятельности, интересе к собственной работе и повседневным делам.



**Рисунок 3. Сравнение средних значений жизнестойкости у пожилых людей из ДНР и Москвы**

**Условные обозначения:** \* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,05$

По наличию контроля испытуемые обеих групп имели в основном высокий уровень – 90,9% (140 чел.) пожилых людей из ДНР и 93,3% (147 чел.) пожилых людей из Москвы. Это значит, что респонденты чувствуют себя способными к

воздействию на свою жизнь и события, которые в ней происходят, а также к управлению своими реакциями. Высокий уровень наличия контроля является важным элементом жизнестойкости, дающим индивиду уверенность в своих силах и возможность успешной саморегуляции в трудных жизненных ситуациях.

Высокий уровень принятия риска, который говорит о готовности человека контролировать ситуации и адаптироваться к изменчивым и стрессовым условиям, сохраняя при этом свою эффективность, отмечен у 90,9% (140 чел.) пожилых людей из ДНР и у 90,5% (143 чел.) пожилых людей из Москвы. Эти пожилые люди рассматривают свою жизнь как возможность получить новый опыт, а потому готовы действовать даже при отсутствии каких-либо гарантий.

По жизнестойкости испытуемые имели в основном средний уровень – 87,0% (134 чел.) пожилых людей из ДНР и 94,9% (150 чел.) пожилых людей из Москвы. Высокий уровень жизнестойкости был выявлен у 13,0% (20 чел.) пожилых людей из ДНР и у 5,1% (8 чел.) пожилых людей из Москвы. Высокий и средний уровни жизнестойкости говорят о том, что испытуемые склонны использовать проблемно-ориентированные стратегии совладания.

Следующий компонент личностного потенциала – это копинг-стратегии, которые были исследованы с помощью методики «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой (2004 г.). Согласно Таблице 4, наиболее высокие средние баллы в группе пожилых людей из ДНР наблюдались по стратегиям планирования решения проблемы (73,5 баллов), самоконтроля (67,3 балла), принятия ответственности (65,0 баллов) и дистанцирования (61,3 балла).

В группе пожилых людей из Москвы самые высокие средние баллы имели стратегии самоконтроля (73,1 балл), принятия ответственности (67,5 баллов), планирования решения проблемы (67,3 балла) и конфронтации (63,9 баллов). В группе пожилых людей из ДНР средние значения стратегий дистанцирования, самоконтроля, планирования решения проблемы, положительной переоценки и

принятия ответственности соответствовали высокому уровню, остальные – среднему.

Таблица 4

## Показатели копинг-стратегий у пожилых людей из ДНР и Москвы

Стратегия	ДНР (n=154)				Москва (n=158)			
	М	min	max	SD	М	min	max	SD
Конфронтация	59,7	22,2	94,4	15,3	63,9	22,2	94,4	15,2
Дистанцирование	61,3	22,2	94,4	13,5	59,8	11,1	100,0	15,9
Самоконтроль	67,3	38,1	95,2	14,0	73,1	38,1	95,2	12,9
Поиск социальной поддержки	46,6	11,1	83,3	15,9	39,5	11,1	72,2	12,3
Бегство-избегание	55,6	16,7	83,3	11,6	54,6	20,8	87,5	12,8
Планирование решения проблемы	73,5	22,2	100,0	15,2	67,3	33,3	100,0	13,4
Положительная переоценка	61,7	28,6	95,2	14,4	61,2	33,3	85,7	11,5
Принятие ответственности	65,0	25,0	100,0	16,7	67,5	16,7	100,0	19,6

В группе пожилых людей из Москвы высокому уровню соответствовали средние значения стратегий конфронтации, самоконтроля, планирования решения проблемы, положительной переоценки и принятия ответственности. Среднее значение стратегии поиска социальной поддержки соответствовало низкому уровню, остальных стратегий – среднему.

С помощью U-критерия Манна-Уитни выявлено несколько статистически значимых различий в показателях копинг-стратегий между пожилыми людьми из ДНР и пожилыми людьми из Москвы, представленных в Таблице 5.

Таблица 5

## Статистически значимые различия показателей копинг-стратегий у пожилых людей из ДНР и Москвы в 2022 г.

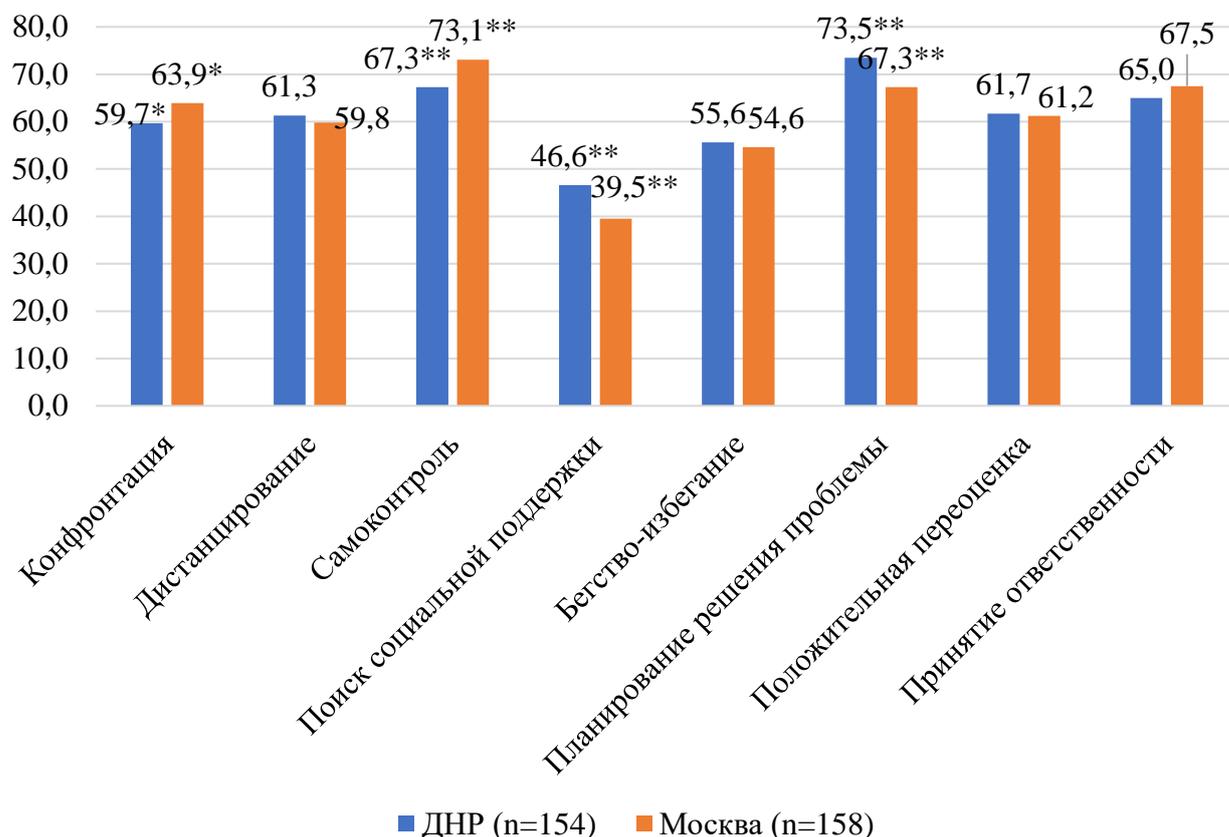
Шкала	Средний ранг		U	p
	ДНР (n=154)	Москва (n=158)		
Конфронтация	145,37	167,34	10452,500	<b>0,030*</b>
Самоконтроль	137,83	174,70	9291,000	<b>0,000**</b>
Поиск социальной поддержки	178,16	135,39	8830,000	<b>0,000**</b>
Планирование решения проблемы	147,66	165,12	9314,500	<b>0,000**</b>

**Условные обозначения:** \* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,05$ ; \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

Выявлены различия между группами по конфронтации ( $U=10452,500$  при  $p \leq 0,05$ ), самоконтроля ( $U=9291,000$  при  $p \leq 0,01$ ), поиска социальной поддержки ( $U=8830,000$  при  $p \leq 0,01$ ) и планирования решения проблемы ( $U=9314,500$  при  $p \leq 0,01$ ).

При этом, судя по средним рангам, пожилым людям из Москвы более характерно использование стратегий конфронтации, самоконтроля и планирования решения проблемы, а пожилым людям из ДНР – стратегии поиска социальной поддержки.

На Рисунке 4 представлено наглядное сравнение средних значений копинг-стратегий у пожилых людей из ДНР и Москвы.



**Рисунок 4.** Сравнение средних значений копинг-стратегий у пожилых людей из ДНР и Москвы

**Условные обозначения:** \* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,05$ ; \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

Статистически значимые различия по стратегиям конфронтации, самоконтроля, поиска социальной поддержки и планирования решения проблемы подтверждаются высокой разницей между средними значениями в группе пожилых людей из ДНР и пожилыми людьми из Москвы – 57,9 и 63,9 баллов, 67,3 и 73,1 балл, 46,6 и 39,5 баллов, 73,5 и 67,3 балла соответственно.

В группе пожилых людей из ДНР преобладал высокий уровень стратегий конфронтации (55,9%), дистанцирования (60,4%), планирования решения проблемы (86,4%), положительной переоценки (56,5%) и принятия ответственности (55,2%). Это значит, что данные испытуемые предпочитают в трудных жизненных ситуациях активно и прямо противостоять проблеме или источнику стресса, сознательно уменьшать свою эмоциональную вовлеченность в проблему, активно и целенаправленно подходить к анализу сложной ситуации, воспринимать негативные ситуации с более позитивной точки зрения, осознавать и принимать свою личную роль в возникших проблемных ситуациях.

В группе пожилых людей из Москвы преобладал высокий уровень стратегий конфронтации (65,9%), дистанцирования (55,1%), самоконтроля (62,6%), планирования решения проблемы (73,5%), положительной переоценки (55,7%) и принятия ответственности (65,2%).

Следующий компонент личностного потенциала пожилых людей: смысло-жизненные ориентации, которые были исследованы с помощью теста смысло-жизненных ориентаций Д.А. Леонтьева. Результаты использования методики в группах пожилых людей из ДНР и Москвы представлены в Таблице 6. Общий показатель осмысленности жизни в группе «ДНР» значительно выше, чем в группе «Москва». В первой группе средний балл по осмысленности жизни составил 93,5 баллов, а во второй – 84,9 баллов. В обоих случаях это соответствует среднему уровню осмысленности жизни. При этом стандартное отклонение более высоко в группе пожилых людей, проживающих в ДНР – оно составляет 10 баллов. В группе пожилых людей из Москвы стандартное отклонение составляет 7,8 баллов.

Показатели смысложизненных ориентаций у пожилых людей из ДНР и Москвы

Показатель	ДНР (n=154)				Москва (n=158)			
	М	min	max	SD	М	min	max	SD
Цели	27,1	15	38	4,9	25,3	17	37	4,5
Процесс	25,9	14	37	5	25,4	15	36	4,6
Результат	23,9	13	34	4,8	21	12	33	4,4
Локус контроля – жизнь	17,5	10	27	4	17,4	11	26	3,4
Локус контроля – Я	28	18	40	5,2	25,1	15	39	4,6
Осмысленность жизни	93,5	66	114	10	84,9	64	102	7,8

По субшкале «Цели» средний балл у пожилых людей из ДНР составляет 27,1 балл, у пожилых людей, проживающих в Москве, средний балл составил 25,3 балла. Это соответствует среднему уровню. По субшкале «Процесс» средний балл составил 25,9 баллов в первой группе и 25,4 балла во второй, что соответствует среднему уровню. По субшкале «Результат» средний балл составил 23,9 баллов у пожилых людей, проживающих на территории ДНР, и 21 балл у пожилых людей, проживающих в Москве.

Также с помощью методики СЖО можно оценить аспекты локуса контроля. Так, средний балл локуса контроля – жизнь в группе пожилых людей из ДНР составил 17,5 баллов, в группе пожилых людей из Москвы данный показатель составил 17,4 балла. Это соответствует среднему уровню выраженности данного аспекта локуса контроля.

Средний балл локуса контроля – Я в группе пожилых людей из ДНР составил 28 баллов, в группе пожилых людей из Москвы данный показатель составил 25,1 балл. Это соответствует среднему уровню выраженности данного аспекта локуса контроля.

Для того чтобы выявить, существуют ли значимые различия в показателях СЖО у пожилых людей из ДНР и Москвы, был использован U-критерий Манна-Уитни, результаты которого представлены в Таблице 7. Так, выявлено, что пожилые люди из ДНР имеют статистически значимо более высокий уровень по субшкале «Цели» ( $U=9441$  при  $p \leq 0,01$ ), «Результат» ( $U=7925,5$  при  $p \leq 0,01$ ), а

также по локусу контроля – Я ( $U=8471$  при  $p \leq 0,01$ ) и общему показателю осмысленности жизни ( $U=6158$  при  $p \leq 0,01$ ).

Это говорит о том, что пожилые люди, проживающие на территории ДНР, более склонны, чем пожилые люди из Москвы, к осмыслению жизни через постановку и достижение целей, а также к ретроспективному осмыслению жизни. При этом пожилые люди из ДНР в большей мере считают себя хозяевами жизни и полагают, что они сами сознательно могут на нее влиять.

Таблица 7

**Статистически значимые различия в смысложизненных ориентациях между испытуемыми, проживающими в ДНР и Москве**

Шкала	Средний ранг		U	p
	ДНР (n=154)	Москва (n=158)		
Цели	174,19	139,25	9441	<b>0,001**</b>
Результат	184,04	129,66	7925,5	<b>0,000**</b>
Локус контроля – Я	180,49	133,11	8471	<b>0,000**</b>
Осмысленность жизни	195,51	118,47	6158	<b>0,000**</b>

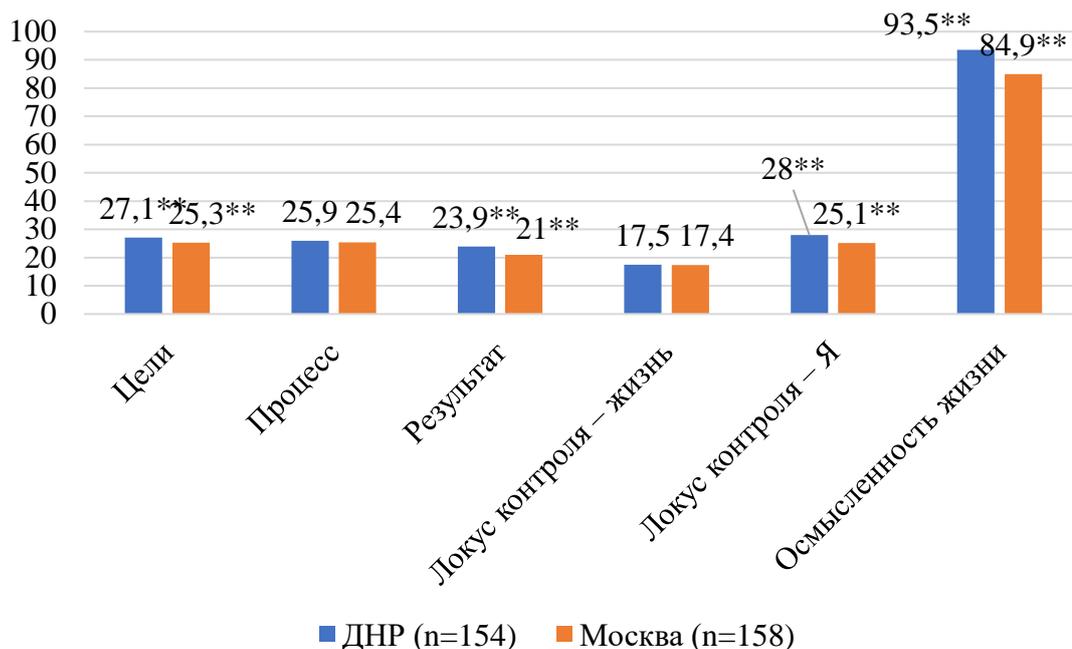
*Условные обозначения:* \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

Таким образом, анализ показал, что у пожилых людей из ДНР наблюдаются более высокие, чем у пожилых людей из Москвы, показатели смысложизненных ориентаций: целей в жизни, результата, локуса контроля-Я и осмысленности жизни.

Согласно Рисунку 5, статистически достоверное превышение уровня целей, результата, локуса контроля – Я и осмысленности жизни в группе пожилых людей из ДНР подтверждается средними значениями данных показателей.

В процентном соотношении в обеих группах преобладает средний уровень общей осмысленности жизни – 74% (114 чел.) в группе пожилых людей из ДНР и 98,7% (156 чел.) – в группе пожилых людей из Москвы.

Средний уровень осмысленности жизни говорит о том, что испытуемые в ряде ситуаций склонны к тому, чтобы рассматривать происходящие в их жизни события позитивно, находить в них выгоду и преимущества, возможности для развития, роста и самосовершенствования.



**Рисунок 5. Сравнение средних значений смысложизненных ориентаций у пожилых людей из ДНР и Москвы**

*Условные обозначения:* \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

Это является важным качеством для любого человека, так как способность находить даже в негативных ситуациях положительные моменты, трансформировать их из слабости в силу позволяет человеку справляться с любыми жизненными невзгодами. Перефразируя В. Франкла, осмысленность – это не фундаментальное свойство жизни, это результат способности человека находить смыслы в повседневной жизни, в других людях, в общественной работе и пр. [108].

Высокий уровень осмысленности жизни имеют 26% (40 чел.) испытуемых из ДНР и только 1,3% (2 чел.) испытуемых из Москвы.

Далее обратимся к субшкалам методики СЖО. По всем субшкалам в группе пожилых людей из ДНР преобладает средний уровень.

По субшкале «Цели» средний уровень имеют 74,7% (115 чел.), по субшкале «Процесс» – 76,6% (118 чел.), по субшкале «Результат» – 48,1% (74 чел.), по локусу контроля – жизнь – 69,5% (107 чел.), по локусу контроля – Я – 68,8% (106 чел.).

Высокий уровень по субшкале «Цели» имеют 24% (37 чел.). Это те люди, которые видят смысл жизни в постановке и достижении целей, то есть в устремленности в будущее. Высокий уровень по субшкале «Процесс» имеют 20,2% (31 чел.). Эти пожилые люди характеризуются высокой удовлетворенностью своей настоящей жизнью, они воспринимают свою текущую жизнь, несмотря на все невзгоды и опасности проживания на территории ДНР, как интересную, эмоционально насыщенную и наполненную смыслом. Основным представлением данных людей относительно смысла жизни является то, что жить – это и есть основной смысл жизни.

48% испытуемых из ДНР (74 чел.) видят основной смысл своей жизни в ее результативности. Эти пожилые люди склонны считать, что смысл их жизни определяется тем, насколько успешно, результативно, эффективно, осмысленно они прожили жизнь.

Что касается аспектов локусов контроля, то 22,1% пожилых людей из ДНР (34 чел.) имеют высокий уровень локуса контроля – жизнь. Это значит, что испытуемые уверены в том, что они могут управлять своей жизнью, что жизнь подвластна сознательному контролю. 31,2% (48 чел.) испытуемых имеют высокий уровень локуса контроля – Я. Данные испытуемые считают себя сильной личностью, которая обладает достаточной свободой выбора, возможностями, чтобы менять свою жизнь и управлять ей.

Процентное распределение пожилых людей из Москвы имеет некоторые отличия. Так же, как и среди испытуемых из ДНР, среди жителей Москвы преобладает средний уровень всех субшкал: 84,2% (133 чел.) по субшкале «Цель», 82,3% (130 чел.) по субшкале «Процесс», 70,2% (111 чел.) по субшкале «Результат», 79,7% (126 чел.) по локусу контроля – жизнь, 82,3% (130 чел.) по локусу контроля – Я.

При этом высокий уровень имеет меньшая часть испытуемых данной группы. 12 % (19 чел.) имеют высокий уровень по субшкале «Цель», 13,9% (22 чел.) – по субшкале «Процесс», 23,5% (37 чел.) – по субшкале «Результат», 17,1%

(27 чел.) – по локусу контроля – жизнь, 15,2 % (24 чел.) – по локусу контроля – Я.

Следующая методика: шкала оптимизма и активности AOS. С ее помощью были проанализированы шкалы «Активность» и «Оптимизм», на основе которых выявлены активные оптимисты, активные пессимисты, пассивные пессимисты, пассивные оптимисты и реалисты среди пожилых людей из ДНР и Москвы. Оптимизм является одним из важнейших компонентов стрессоустойчивой, жизнестойкой личности, которая может успешно справляться со сложными ситуациями в своей жизни.

Согласно Таблице 8, средний балл по шкале активности в группе пожилых людей из ДНР составлял 20,9 баллов, а в группе пожилых людей из Москвы – 18,1 балл. Это соответствует среднему уровню активности (18-27 баллов). Средний балл оптимизма у пожилых людей из ДНР составил 17,2 балла, а у пожилых людей из Москвы – 15 баллов. В обоих случаях можно говорить о среднем уровне оптимизма в среднем по группам.

Таблица 8

**Показатели оптимизма и активности у пожилых людей из ДНР и Москвы**

Показатель	ДНР (n=154)				Москва (n=158)			
	М	min	max	SD	М	min	max	SD
Активность	20,9	13	29	3,4	18,1	11	27	3,2
Оптимизм	17,2	11	24	2,6	15	10	21	2,3

Предположение о том, что пожилые люди из ДНР более оптимистичны и активны, чем пожилые люди из Москвы, подтверждается U-критерием Манна-Уитни. Согласно Таблице 9, существует статистически значимое различие между группами по данным показателям. Так, испытуемые из ДНР имеют более высокий уровень активности ( $U=6916$  при  $p \leq 0,01$ ) и более высокий уровень оптимизма ( $U=6580$  при  $p \leq 0,01$ ).

Статистически значимые различия в активности и оптимизме между испытуемыми, проживающими в ДНР и Москве

Шкала	Средний ранг		U	p
	ДНР (n=154)	Москва (n=158)		
Активность	190,59	123,27	6916	<b>0,000**</b>
Оптимизм	192,77	121,15	6580	<b>0,000**</b>

**Условные обозначения:** \* – различия значимы на уровне  $p \leq ,05$ ; \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

Согласно Рисунку 6, эти статистически значимые различия подтверждаются средними значениями показателей. Средний балл активности в группе пожилых людей из ДНР составил 20,9, что значительно выше, чем в группе пожилых людей из Москвы. Аналогичная ситуация наблюдается в отношении оптимизма – в группе пожилых людей из ДНР среднее значение показателя составляет 18,1, в группе пожилых людей из Москвы – 15 баллов.

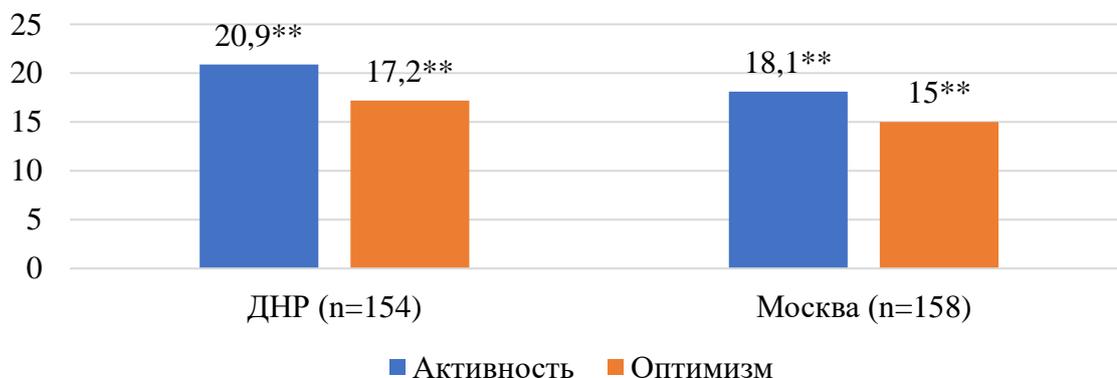


Рисунок 6. Сравнение средних значений активности и оптимизма у пожилых людей из ДНР и Москвы

**Условные обозначения:** \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

В обеих группах преобладает средний уровень активности и оптимизма. Так, в группе пожилых людей из ДНР средний уровень активности имеют 77,9% (120 чел.), а оптимизма – 51,3% (79 чел.). В группе пожилых людей из Москвы средний уровень активности отмечен у 52,5% (83 чел.), оптимизма – у 81,6% (129 чел.). При этом высокий уровень активности наблюдается только у 2,6% (4 чел.)

респондентов из ДНР, у испытуемых из Москвы высокий уровень активности не выявлен.

Также можно отметить, что низкий уровень активности имеет меньшая доля пожилых людей из ДНР, чем пожилых людей из Москвы – 19,5% против 47,5%. Соответственно, пожилым людям из Москвы более характерна пассивность, а пожилым людям из ДНР – активность.

Иная ситуация складывается относительно оптимизма. В обеих группах преобладает средний уровень оптимизма (51,3% пожилых людей из ДНР и 81,6% пожилых людей из Москвы), при этом также значительная доля испытуемых из ДНР имеет высокий уровень оптимизма – 46,8% (72 чел.). Высокий уровень оптимизма в группе пожилых людей из Москвы имеют 15,9% (25 чел.).

На основе полученных баллов по активности и оптимизму мы можем разделить испытуемых на реалистов, активных оптимистов, активных пессимистов, пассивных оптимистов и пассивных пессимистов. В группе пожилых людей из ДНР преобладают реалисты – 50,1% (77 чел.).

Пассивными оптимистами в группе пожилых людей из ДНР являются 9,7% (15 чел.). Это люди, которые в целом позитивно смотрят на мир, но для преодоления трудностей и совладания со стрессом предпочитают ничего не делать и ждать, когда ситуация изменится в лучшую сторону сама по себе.

В группе пожилых людей из Москвы складывается иная ситуация. Большая часть испытуемых этой группы является пассивными пессимистами – 46,8% (74 чел.), далее идут реалисты – 35,5% (56 чел.), активные пессимисты – 13,3% (21 чел.), пассивные оптимисты – 2,5% (4 чел.), активные оптимисты – 1,9% (3 чел.).

Пятый компонент личностного потенциала пожилых людей – саморегуляция, которая была исследована с помощью методики «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ). Данная методика позволяет оценить индивидуальные стили саморегуляции пожилых людей. Согласно Таблице 10, средний балл саморегуляции в группе пожилых людей из ДНР составил 25,1 балл, а в группе пожилых

людей из Москвы данный показатель составил 23,9 баллов. В обеих группах средний балл соответствует среднему уровню саморегуляции.

Далее рассмотрим средние баллы шкал методики. По шкале «Планирование» средний балл был ниже в группе пожилых людей из ДНР – 4,8 баллов, в группе пожилых людей из Москвы средний балл составил 5,3 балла. В обеих группах средний балл планирования соответствует среднему уровню. Средний балл шкалы «Моделирование» составил 4,2 балла в первой группе и 4,4 балла во второй. Это соответствует среднему уровню. Средний балл шкалы «Программирование» составил по 4,1 баллу в обеих группах – это низкий уровень показателя. Средний балл по шкале «Оценивание результатов» составил 5,4 балла в группе пожилых людей из ДНР и 4,7 баллов в группе пожилых людей из Москвы. Это соответствует среднему уровню.

Таблица 10

**Показатели саморегуляции поведения у пожилых людей из ДНР и Москвы**

Показатель	ДНР (n=154)				Москва (n=158)			
	М	min	max	SD	М	min	max	SD
Планирование	4,8	1	9	1,6	5,3	2	8	1,4
Моделирование	4,2	1	8	1,4	4,4	2	8	1,4
Программирование	4,1	1	7	1,6	4,1	1	7	1,5
Оценивание результатов	5,4	2	9	1,3	4,7	1	9	1,7
Гибкость	5,4	2	9	1,3	4,4	0	9	1,5
Самостоятельность	5,1	1	8	1,5	4,8	2	8	1,6
Общий уровень саморегуляции	25,1	17	32	3	23,9	17	34	3,2

Средний балл по шкале «Гибкость» составил 5,4 балла и 4,4 балла в двух группах. В первом случае средний балл соответствует среднему уровню, во втором – низкому. Средний балл по шкале «Самостоятельность» составил 5,1 балл в первой группе и 4,8 баллов во второй группе. Это соответствует среднему уровню в первом случае и низкому во втором.

Далее были проанализированы статистически значимые различия в саморегуляции между испытуемыми, проживающими в ДНР и Москве [Таблица 11].

**Статистически значимые различия в саморегуляции между испытуемыми, проживающими в ДНР и Москве**

Шкала	Средний ранг		U	p
	ДНР (n=154)	Москва (n=158)		
Планирование	141,96	170,67	9927,5	<b>0,004**</b>
Оценивание результатов	179,85	133,74	8570,5	<b>0,000**</b>
Гибкость	183,45	130,23	8015	<b>0,000**</b>
Общий уровень саморегуляции	175,55	137,93	9232	<b>0,000**</b>

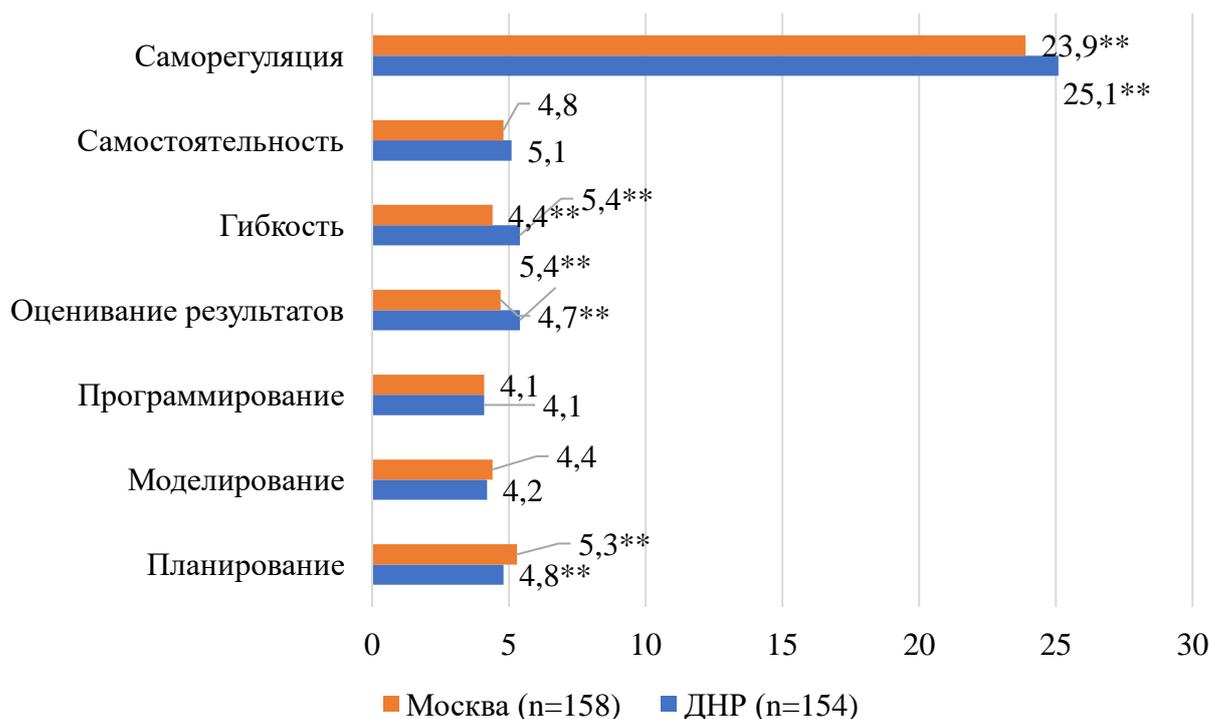
*Условные обозначения:* \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

С помощью U-критерия Манна-Уитни было выявлено, что пожилые люди из Москвы имеют статистически более высокий уровень планирования ( $U=9927,5$  при  $p \leq 0,01$ ), а пожилые люди из ДНР имеют статистически более высокий уровень оценивания результатов ( $U=8570,5$  при  $p \leq 0,01$ ), гибкости ( $U=8015$  при  $p \leq 0,01$ ) и общего уровня саморегуляции ( $U=9232$  при  $p \leq 0,01$ ).

Согласно Рисунку 7, по шкале планирования средний балл был выше в группе пожилых людей из Москвы – 5,3 балла. В то же время средний балл шкал оценивания результатов, гибкости, самостоятельности и общего уровня саморегуляции был выше в группе пожилых людей из ДНР.

В обеих группах преобладает средний уровень саморегуляции: 70,8% (109 чел.) в группе пожилых людей из ДНР и 53,2% (84 чел.) в группе пожилых людей из Москвы. При этом низкий уровень отмечается у 29,2% (45 чел.) из первой группы и 44,9% (71 чел.) из второй. Это люди, которые не обладают развитой способностью к саморегуляции, при осуществлении действий по достижению целей у них мало вовлекается осознанность. Низкие показатели по шкале общей саморегуляции также говорят о том, что испытуемые более зависимы от внешних обстоятельств и других людей, они не могут формировать такую модель поведения, которая позволила бы компенсировать характерологические особенности и недостатки.

Высокий уровень саморегуляции имеют только 1,9% (3 чел.) из группы пожилых людей из Москвы. У испытуемых с высоким уровнем саморегуляции отмечается высокий уровень общей сформированности саморегуляции произвольной деятельности. Это значит, что эти пожилые люди самостоятельны, осознанны в своих действиях и поступках.



**Рисунок 7. Сравнение средних значений показателей саморегуляции у пожилых людей из ДНР и Москвы**

**Условные обозначения:** \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

Далее обратимся к анализу отдельных шкал рассматриваемой методики. В группе пожилых людей из ДНР преобладает средний уровень планирования, моделирования, оценивания результатов, гибкости и самостоятельности, а также низкий уровень программирования. Так, средний уровень планирования имеют 64,3% (99 чел.), моделирования – 63,6% (98 чел.), программирования – 42,2% (65 чел.), оценивания результатов – 77,9% (120 чел.), гибкости – 63,6% (98 чел.), самостоятельности – 63,6% (98 чел.).

Низкий уровень отмечается у 21,4% (33 чел.) по шкале планирования, 32,5% (50 чел.) по шкале моделирования, 57,8% (89 чел.) по шкале программирования, 6,5% (10 чел.) по шкале оценивания результатов, 28,6% (44 чел.) по шкале гибкости, 34,4% (53 чел.) по шкале самостоятельности.

Низкий уровень по шкале планирования говорит о том, что испытуемые не проявляют инициативность в постановке целей, в разработке мер по их достижению. Для них не характерно осознанное планирование собственной деятельности и поступков. Практически все, что делают эти испытуемые, является неосознанным и ситуативным. Кроме того, пожилые люди с низким уровнем планирования не имеют четких целей, их жизнь протекает сама по себе. Испытуемые с высоким уровнем планирования (14,3%, или 22 чел.), наоборот, характеризуются инициативностью, стремлением к самостоятельной постановке реалистичных целей, к разработке адекватных методов их достижения.

Испытуемые с низким уровнем моделирования характеризуются неадекватной оценкой внутренних и внешних условий. Это может выражаться в том, что они завышают или занижают свои возможности по достижению целей. Люди с высоким уровнем моделирования (3,9%, или 6 чел.) характеризуются способностью выделять наиболее важные условия для достижения целей. При возникновении сложных или непредвиденных ситуаций они гибко меняют свои цели и задачи или методы их достижения.

Низкий уровень программирования говорит о том, что испытуемые недостаточно хорошо умеют самостоятельно строить программы по достижению целей.

Низкие показатели оценивания результатов характеризуют индивида как человека, не способного адекватно оценивать самого себя, выявлять и адекватно воспринимать свои ошибки. Это приводит к тому, что при необходимости выполнения определенных задач у индивида может снизиться эффективность их выполнения. Высокий уровень оценивания результатов (15,6%, или 24 чел.) говорит о том, что испытуемые имеют адекватную и развитую самооценку, они

имеют сформированную систему субъективных показателей, по которым они определяют успешность и эффективность выполняемых действий.

Высокий уровень гибкости (7,8%, или 12 чел.) имеют индивиды, способные достаточно быстро и эффективно перестраивать свою систему саморегуляции в соответствии с новыми условиями. Низкий уровень самостоятельности говорит о том, что индивиды в значительной степени зависят от мнения окружающих, их поступки и план действий опираются на ожидания других людей. Испытуемые с высоким уровнем самостоятельности (2%, или 3 чел.), наоборот, обладают способностью к автономной деятельности, к планированию и анализу своих действий и результативности достижения целей. В группе пожилых людей из группы Москвы преобладает средний уровень по шкалам планирования (65,2%, или 103 чел.), моделирования (66,4%, или 105 чел.), оценивания результатов (61,4%, или 97 чел.) и самостоятельности (53,8%, или 85 чел.). По шкалам программирования (63,3%, или 100 чел.) и гибкости (53,2%, или 84 чел.) преобладает низкий уровень.

Последний компонент – резильентность – был исследован с помощью методики «Краткая шкала резильентности» в адаптации А.А. Золотаревой и др. (2022) [Таблица 12].

Таблица 12

**Показатели резильентности пожилых людей из ДНР и Москвы**

Показатель	ДНР (n=154)				Москва (n=158)			
	М	min	max	SD	М	min	max	SD
Резильентность	3,1	1,8	4,7	0,6	3,2	1,7	4,7	0,7

Средний балл резильентности в группе пожилых людей из ДНР составил 3,1 балл, а в группе пожилых людей из Москвы – 3,2 балла. В обоих случаях отмечается средний уровень резильентности.

Согласно Таблице 7 Приложения 2, между пожилыми людьми из ДНР и из Москвы с помощью U-критерия Манна-Уитни не выявлено статистически значимых различий в уровне резильентности.

В обеих группах преобладает средний уровень резильентности – 58,4% (90 чел.) из группы «ДНР» и 55,7% (88 чел.) из группы «Москва». Практически все оставшиеся респонденты имеют низкий уровень резильентности: 37% (57 чел.) из ДНР и 36,7% (58 чел.) из Москвы. Это говорит о том, что испытуемые тяжело переносят стрессовые ситуации, они подвержены переживаниям по поводу различных негативных жизненных ситуаций, долго возвращаются в норму после стрессового или травматичного события.

Таким образом, анализ показал, что у пожилых людей из ДНР и пожилых людей из Москвы, которые находятся в разных трудных жизненных ситуациях, отмечаются различия в показателях жизнестойкости, копинг-стратегий, смысло-жизненных ориентациях, оптимизме, активности, резильентности и саморегуляции. Это подтверждает гипотезу о том, что в структуре личностного потенциала лиц пожилого возраста наблюдается специфика соотношения некоторых ее компонентов в зависимости от трудной жизненной ситуации.

Согласно Таблице 13, средний балл интереса к жизни в группе пожилых людей из ДНР составлял 6,4, в группе пожилых людей из Москвы – 6,5 баллов.

Таблица 13

**Показатели жизненной удовлетворенности у пожилых людей из ДНР и Москвы**

Показатель	ДНР (n=154)				Москва (n=158)			
	М	min	max	SD	М	min	max	SD
Интерес к жизни	6,4	3,0	8,0	1,1	6,5	2,0	8,0	1,2
Последовательность в достижении целей	4,0	1,0	7,0	1,5	4,4	2,0	8,0	1,5
Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	5,2	1,0	8,0	1,6	5,3	2,0	8,0	1,4
Положительная оценка себя	4,4	1,0	8,0	1,4	4,5	1,0	8,0	1,6
Общий фон настроения	5,2	0,0	8,0	1,5	5,6	2,0	8,0	1,7
Индекс жизненной удовлетворенности	25,3	17,0	33,0	3,2	26,3	18,0	33,0	3,4

Средние значения последовательности в достижении целей равны 4,0 и 4,4 баллам, согласованности между поставленными и достигнутыми целями – 5,2 и

5,3 балла, положительной оценки себя – 4,4 и 4,5 баллов, общего фона настроения – 5,2 и 5,6 баллов, индекса жизненной удовлетворенности – 25,3 и 26,3 балла. Средние баллы интереса к жизни соответствуют высокому уровню в обеих группах, остальных показателей – среднему.

Согласно Таблице 14, использование U-критерия Манна-Уитни показало наличие статистически значимых различий между группой пожилых людей из ДНР и группой пожилых людей из Москвы по показателям последовательности в достижении целей ( $U=10462,000$  при  $p \leq 0,05$ ), общего фона настроения ( $U=10511,500$  при  $p \leq 0,05$ ) и индекса жизненной удовлетворенности ( $U=10004,500$  при  $p \leq 0,01$ ).

Судя по средним рангам, все перечисленные показатели выше в группе пожилых людей из Москвы, что говорит о более высоком уровне их жизненной удовлетворенности по сравнению с пожилыми людьми из ДНР.

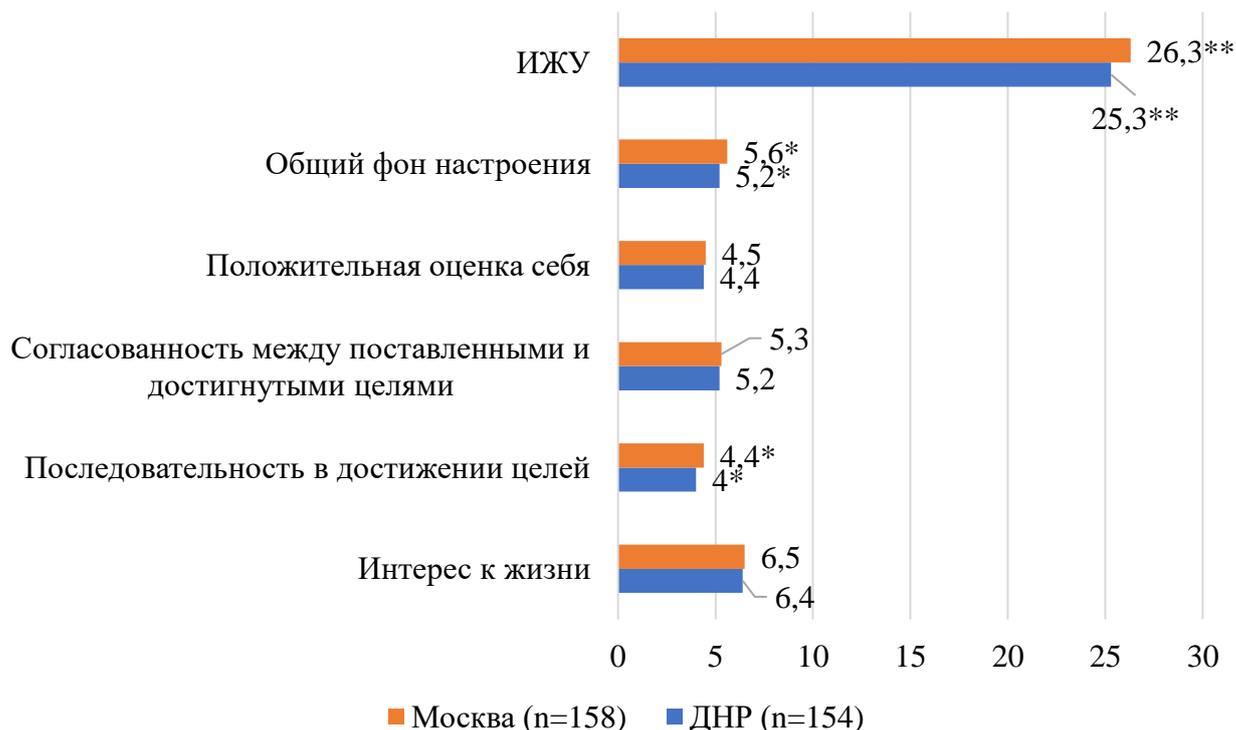
Таблица 14

**Статистически значимые различия показателей жизненной удовлетворенности у пожилых людей из ДНР и Москвы**

Шкала	Средний ранг		U	p
	ДНР (n=154)	Москва (n=158)		
Последовательность в достижении целей	145,44	167,28	10462,000	<b>0,029*</b>
Общий фон настроения	145,76	166,97	10511,500	<b>0,034*</b>
Индекс жизненной удовлетворенности	142,46	170,18	10004,500	<b>0,006**</b>

**Условные обозначения:** \* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,05$ ; \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

Данные статистически значимые различия подтверждаются средними значениями показателей, представленными на Рисунке 8. По показателю последовательности в достижении целей средний балл составлял 4 балла в группе пожилых людей из ДНР и 4,4 балла в группе пожилых людей из Москвы. Средний балл общего фона настроения составил 5,2 и 5,6 баллов соответственно, индекса жизненной удовлетворенности – 25,3 и 26,3 балла.



**Рисунок 8. Сравнение средних значений жизненной удовлетворенности у пожилых людей из ДНР и Москвы**

**Условные обозначения:** \* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,05$ ; \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

В обеих группах отмечается преобладание среднего уровня жизненной удовлетворенности – 60,4% в группе пожилых людей из ДНР и 55,1% в группе пожилых людей из Москвы. Высокий уровень отмечен только у 4,5% респондентов из ДНР и у 13,9% респондентов из Москвы. Данные испытуемые в целом ощущают психологический комфорт и положительное отношение к своей жизни за счет высокой эмоциональной устойчивости, низкого уровня эмоциональной напряженности и тревожности. Низкий уровень Индекса жизненной удовлетворенности отмечен у 35,1% испытуемых из ДНР и 31% испытуемых из Москвы. Эти пожилые люди испытывают общее неудовлетворение жизнью, психологический дискомфорт и сниженную эмоциональную устойчивость. Это может быть связано с различными причинами, сопутствующими трудной жизненной ситуации, – социальной изоляцией, депрессией и тревожностью, негативными жизненными событиями, ухудшением жизненных условий, неконструктивными способами преодоления трудностей и стресса, субъективной оценкой здоровья как

плохого и ухудшающегося, социально-экономическими факторами в виде низкого уровня доходов и т.д.

В обеих группах преобладает высокий уровень интереса к жизни – 80% респондентов из ДНР и 86% респондентов из Москвы. Эти пожилые люди отличаются повышенным вниманием и влечением к происходящим в жизни событиям, живостью ума и жизненным тонусом. Люди с высоким уровнем интереса к жизни часто демонстрируют уверенность в будущем, активный темп жизни. По показателю последовательности в достижении целей, положительной оценки себя преобладает средний уровень в обеих группах. При этом высокий уровень по последовательности в достижении целей отмечен у 21,5 % пожилых людей из ДНР и 24,1 % пожилых людей из Москвы. Эти испытуемые способны планомерно и систематично переходить от одной задачи к другой, вырабатывать четкий план по достижению целей и преодолению жизненных трудностей. Это качество помогает избегать хаоса и прокрастинации, формирует устойчивость к стрессу. Высокий уровень положительной оценки себя выявлен у 22,8% респондентов из ДНР и у 25,9 % респондентов из Москвы. Эти пожилые люди воспринимают себя как ценную и достойную личность, ощущают уверенность в своих силах и имеют внутреннюю мотивацию, что позволяет им легче преодолевать жизненные трудности.

По показателям согласованности между поставленными и достигнутыми целями и общего фона настроения преобладает высокий уровень. Это говорит о том, что испытуемые в основном ощущают гармонию между намерениями и реальными результатами, что способствует позитивному эмоциональному состоянию. Это отражает внутреннюю целостность личности, способность адекватно планировать решение проблем и преодолевать трудности.

Для оценки эмоционального состояния испытуемых была использована методика «Восьмифакторный личностный опросник» Ч. Спилбергера в адаптации О.М. Радюка (2009 г.).

Как показано в Таблице 15, средний балл интереса, или интенсивности любознательности, в группе пожилых людей из ДНР составлял 27,6 баллов, а в группе испытуемых из Москвы – 25,7 баллов. Это соответствует среднему уровню интенсивности и норме, которая составляет 20-31 балл.

Таблица 15

**Показатели базовых эмоциональных состояний личности  
у пожилых людей из ДНР и Москвы**

Показатель	ДНР (n=154)				Москва (n=158)			
	M	min	max	SD	M	min	max	SD
Интерес	27,6	19	37	3,3	25,7	17	32	3,1
Агрессия	25,4	16	33	3,7	25,8	16	37	4,4
Тревога	26,2	17	35	3,6	26,3	20	33	2,9
Депрессия	29,2	19	39	4	26,4	20	36	3,8
Частота любознательности	25	16	32	3,6	25,2	15	33	3,7
Частота агрессии	28,6	21	34	3	26,1	15	35	4,1
Частота тревоги	25	17	32	3,6	25,6	14	32	3,4
Частота депрессии	25,5	18	36	3,2	26,5	19	34	3,3

Средний балл агрессии в группе пожилых людей, проживающих в ДНР, составил 25,4 балла. Практически тот же средний балл отмечен и в группе пожилых людей из Москвы – 25,8 баллов. Это соответствует среднему уровню агрессии и значительно превышает норму, которая должна варьироваться в рамках 8–18 баллов. Средний балл тревоги составил 26,2 балла в группе пожилых людей из ДНР и 26,3 балла в группе пожилых людей из Москвы. В обеих группах средний балл соответствует среднему уровню тревоги и немного превышает норму, которая варьируется в диапазоне 10–25 баллов. Средний балл депрессии составил 29,2 балла и 26,4 балла в обеих группах. Это соответствует среднему уровню депрессии и превышает норму в 10–21 балл.

Средний балл частоты любознательности в группе пожилых людей из ДНР составлял 25 баллов, в группе пожилых людей из Москвы – 25,2 балла. Это соответствует среднему уровню и является немного ниже нормы в 27–36 баллов. Средний балл частоты агрессии составил 28,6 баллов в первой группе и 26,1 балл во второй группе. Это соответствует среднему уровню и превышает норму в 13–

23 балла. Средний балл частоты тревоги составил 25 баллов в группе пожилых людей из ДНР и 25,6 баллов в группе пожилых людей из Москвы.

Для выявления статистически значимых различий между двумя группами в уровнях интереса, агрессии, тревоги, депрессии и их частоты был использован U-критерий Манна-Уитни [Таблица 16].

Таблица 16

**Статистически значимые различия в базовых эмоциональных состояниях личности между испытуемыми, проживающими в ДНР и Москве**

Шкала	Средний ранг		U	p
	ДНР (n=154)	Москва (n=158)		
Интерес	181,63	132,01	8296	<b>0,000**</b>
Депрессия	186,64	127,12	7524,5	<b>0,000**</b>
Частота агрессии	187,46	126,32	7398	<b>0,000**</b>
Частота депрессии	143,70	168,98	10194,5	<b>0,013*</b>

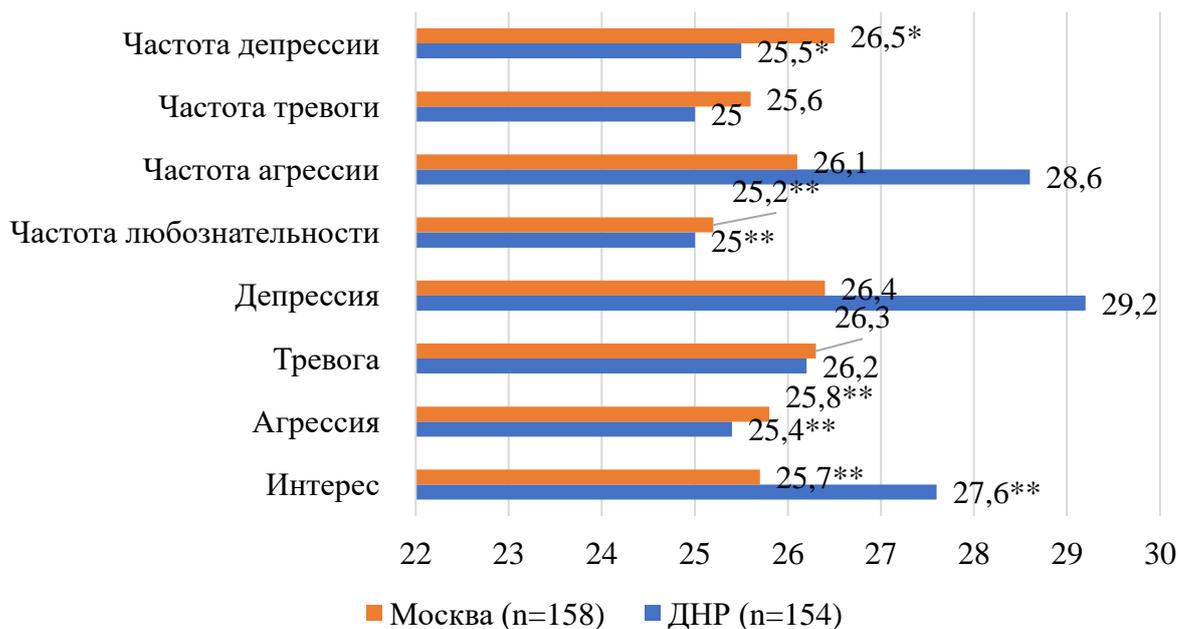
*Условные обозначения:* \* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,05$ ; \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

Пожилые люди из ДНР имеют более высокий уровень интереса, или интенсивности любознательности ( $U=8296$  при  $p \leq 0,01$ ), интенсивности депрессии ( $U=7524,5$  при  $p \leq 0,01$ ), частоты агрессии ( $U=7398$  при  $p \leq 0,01$ ) и более низкий уровень частоты депрессии ( $U=10194,5$  при  $p \leq 0,01$ ).

Данные достоверные различия подтверждаются средними баллами показателей, которые представлены на Рисунке 9. Среднее значение интереса выше в группе пожилых людей из ДНР, а средние значения агрессии, тревоги, частоты агрессии и частоты депрессии выше в группе пожилых людей из Москвы.

Далее рассмотрим распределение испытуемых по уровням субшкал 8-факторного опросника личности. По всем субшкалам в группе пожилых людей из ДНР преобладал средний уровень.

Так, средний уровень интереса имели 71,4% испытуемых (110 чел.), агрессии – 82,5% (127 чел.), тревоги – 77,3% (119 чел.), депрессии – 53,2% (82 чел.), частоты любознательности – 81,2% (125 чел.), частоты агрессии – 57,8% (89 чел.), частоты тревоги – 78,6% (121 чел.), частоты депрессии – 86,4% (133 чел.).



**Рисунок 9. Сравнение средних значений активности и оптимизма у пожилых людей из ДНР и Москвы**

**Условные обозначения:** \* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,05$ ; \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

Высокий уровень интереса имели 27,3% (42 чел.). Это люди, которые оценивают свой ум как подвижный, гибкий, живой. Пожилые люди с высоким уровнем интереса, или интенсивности любознательности, склонны к умственной активности, познанию мира вокруг них. Респонденты с низким уровнем интереса (1,3%), наоборот, характеризуются низким уровнем заинтересованности во внешнем мире, им не свойственно стремление получить новые знания.

Высокий уровень агрессии был отмечен у 13% пожилых людей из ДНР (20 чел.). Эти люди характеризуются желанием каким-либо физическим образом воздействовать на других людей – толкнуть, пнуть, ударить. Эти люди чувствовали себя в гневе в момент прохождения теста. Высокий уровень тревоги имели 19,5% (30 чел.). Эти пожилые люди чувствовали встревоженность, обеспокоенность, тревожность при прохождении теста. Высокий уровень депрессии имела почти половина пожилых людей из ДНР – 45,5% (70 чел.). В момент прохождения теста данные испытуемые испытывали грусть, тоску, уныние и отчаяние.

Высокий уровень частоты любознательности имели 13% (20 чел.). Этим людям свойственна любознательность, стремление получить новые знания как одна из базовых черт характера. Высокий уровень частоты агрессии имели 42,2% (65 чел.). Это люди, которые характеризуются быстрой вспыльчивостью, могут нагрубить другим людям. Они склонны срывать свою нереализованную злость на окружающих. Высокий уровень частоты тревоги отмечается у 11,7% (18 чел.). Эти люди находятся под постоянным давлением тревоги, чувства опасности и неуверенности в жизни. Высокий уровень депрессии отмечается у 11,7% (18 чел.). Это люди, которые испытывают грусть и тоску в своей жизни.

В группе пожилых людей из Москвы также отмечается преобладание средних уровней по всем субшкалам.

Так, средний уровень интереса имеют 87,9% (139 чел.), агрессии – 76,6% (121 чел.), тревоги – 83,5% (132 чел.), депрессии – 80,4% (127 чел.), частоты любознательности – 82,3% (130 чел.), частоты агрессии – 70,9% (112 чел.), частоты тревоги – 82,4% (133 чел.), частоты депрессии – 77,8% (123 чел.).

По всем субшкалам, кроме интереса, большая часть испытуемых обеих групп имела показатели, не соответствующие норме. Так, по шкале интереса нормативное значение показателя имели 85,1% пожилых людей из ДНР (131 чел.) и 95,6% пожилых людей из Москвы (151 чел.).

Нормальный уровень агрессии имели только 1,3% (2 чел.) из первой группы и 3,8% (6 чел.) из второй группы. Нормальный уровень тревоги имели 38,9% (60 чел.) и 38,6 % (61 чел.), депрессии – 2,6% (4 чел.) и 12% (19 чел.), частоты любознательности – 34,4% (53 чел.) и 41,8 % (66 чел.), частоты агрессии – 31,1% (48 чел.) и 25,3 % (40 чел.), частоты депрессии – 19,5% (30 чел.) и 6,9% (11 чел.).

Таким образом, практически все испытуемые обеих групп имеют нормативный уровень интенсивности интереса, около половины испытуемых из Москвы имеют нормативный уровень частоты любознательности. Наименьшая

доля испытуемых имеет нормативные значения по субшкалам агрессии, депрессии, а также частоты агрессии и частоты депрессии.

Также была использована Тестовая методика способов преодоления трудных жизненных ситуаций, (ПТЖС/SVF120). Она позволяет оценить типичные способы преодоления стрессовых ситуаций пожилыми людьми из ДНР и Москвы. Для начала рассмотрим показатели основных стратегий, представленные в Таблице 17.

Таблица 17

**Показатели типичных способов преодоления стрессовых ситуаций пожилыми людьми из ДНР и Москвы**

Показатель	ДНР (n=154)				Москва (n=158)			
	М	min	max	SD	М	min	max	SD
Позитивные стратегии	126,9	91	158	14,5	137,2	100	163	10,3
Негативные стратегии	76,6	57	99	7,8	77,8	57	97	7
Поиск социальной поддержки	12,5	5	21	3,7	14	4	21	3,5
Антиципирующее избегание	14	6	22	3,1	14,4	5	22	3,2
Агрессия	13,9	7	22	3,3	14,9	6	21	3,2
Прием лекарств	14,4	7	22	3,2	13,9	7	22	2,7

Средний балл позитивных стратегий составляет 126,9 баллов у пожилых людей из ДНР и 137,2 балла у пожилых людей из Москвы. Это соответствует среднему уровню. Средний балл негативных стратегий составляет 76,6 баллов и 77,8 баллов, что соответствует среднему уровню. Средний уровень поиска социальной поддержки составляет 12,5 и 14 баллов – это средний уровень. Средний балл антиципирующего поведения – 14 и 14,4 балла, что соответствует среднему уровню. Средний балл агрессии – 13,9 и 14,9 баллов, что соответствует среднему уровню. Средний балл стратегии приема лекарств – 14,4 и 13,9 баллов, что соответствует среднему уровню.

Позитивные стратегии, в свою очередь, включают в себя действия, которые направлены на снижение стресса. Согласно Таблице 18, средний балл снижения значения стрессовой ситуации составляет 13,3 балла в группе пожилых людей из ДНР и 13,6 баллов в группе пожилых людей из Москвы.

Показатели позитивных стратегий пожилых людей из ДНР и Москвы

Показатель	ДНР (n=154)				Москва (n=158)			
	М	min	max	SD	М	min	max	SD
Снижение значения стрессовой ситуации	13,3	5	22	3,4	13,6	5	22	3,7
Самоодобрение	14,1	3	23	4,1	16,2	8	23	3,2
Самооправдание	12,5	3	21	3,6	13,4	6	21	3,1
Отвлечение	14,3	4	24	4,2	16,4	9	24	3,5
Замещение	12,9	3	24	4,7	15,8	3	24	3,5
Самоутверждение	14,3	4	21	3,4	12,9	4	21	3,6
Психомышечная релаксация	10,9	2	21	3,2	10,7	2	18	3,3
Контроль над ситуацией	11,4	2	21	3,8	13,5	7	21	3,1
Самоконтроль/самообладание	10,6	2	17	3	10	2	17	3,1
Позитивная самомотивация	12,6	4	21	3,8	14,7	8	21	2,8

Средний балл самоодобрения составляет 14,1 и 16,2 балла, самооправдания – 12,5 и 13,4 балла, отвлечения – 14,3 и 16,4 балла, замещения – 12,9 и 15,8 баллов, самоутверждения – 14,3 и 12,9 баллов, психомышечной релаксации – 10,9 и 10,7 баллов, контроля над ситуацией – 11,4 и 13,5 баллов, самоконтроля – 10,6 и 10 баллов, позитивной самомотивации – 12,6 и 14,7 баллов.

У пожилых людей из Москвы отмечаются более высокие средние баллы по всем диапазонам стратегий совладания [Таблица 19]. Средний балл по положительному 1 составляет 43,1 балл у пожилых людей из Москвы и 39,9 баллов у пожилых людей из ДНР, положительному 2 – 55,9 и 52,4 балла, положительному 3 – 38,2 и 34,6 баллов.

Таблица 19

Показатели диапазонов стратегий совладания со стрессовыми ситуациями у пожилых людей из ДНР и Москвы

Показатель	ДНР (n=154)				Москва (n=158)			
	М	min	max	SD	М	min	max	SD
Положительный 1	39,9	18	60	6,8	43,1	31	60	5,8
Положительный 2	52,4	34	71	7,5	55,9	40	73	6,6
Положительный 3	34,6	18	48	6,1	38,2	27	51	4,9

Согласно Таблице 21, средний балл бегства от стрессовой ситуации составляет 13 баллов в группе пожилых людей из ДНР и 13,9 баллов в группе пожилых

людей из Москвы, средний балл социальной замкнутости составляет 11,5 и 8,9 баллов, «заезженной пластинки» – 13 и 11,4 балла, беспомощности – 13,3 и 15 баллов, жалости к себе – 12,6 и 14,3 балла, самообвинения – 13,1 и 14,3 балла. Все это соответствует среднему уровню. У пожилых людей из ДНР отмечаются более высокие показатели таких стратегий, как самоутверждение, социальная замкнутость, «заезженная пластинка», а у пожилых людей из Москвы выше баллы самоодобрения, самооправдания, отвлечения, замещения, контроля над ситуацией, позитивной самомотивации, беспомощности, жалости к себе и самообвинения.

Таблица 20

## Показатели негативных стратегий пожилых людей из ДНР и Москвы

Показатель	ДНР (n=154)				Москва (n=158)			
	М	min	max	SD	М	min	max	SD
Бегство от стрессовой ситуации	13	3	21	3,3	13,9	3	21	3
Социальная замкнутость	11,5	3	21	4,1	8,9	0	20	3,1
«Заезженная пластинка»	13	5	21	3,5	11,4	3	19	3,3
Беспомощность	13,3	5	20	3,6	15	7	20	2,7
Жалость к себе	12,6	6	21	3,6	14,3	6	21	3,3
Самообвинение	13,1	3	22	3,5	14,3	4	20	3,1

Согласно Таблице 21, для пожилых людей из Москвы более характерно использование негативных стратегий совладания со стрессом ( $U=10953$  при  $p \leq 0,01$ ), поиска социальной поддержки ( $U=9265,5$  при  $p \leq 0,01$ ), агрессии ( $U=9927,5$  при  $p \leq 0,01$ ).

Таблица 21

## Статистически значимые различия в типичных способах преодоления стрессовых ситуаций пожилыми людьми из ДНР и Москвы

Шкала	Средний ранг		U	p
	ДНР (n=154)	Москва (n=158)		
Негативные стратегии	148,62	164,18	10953	<b>0,000**</b>
Поиск социальной поддержки	137,67	174,86	9265,5	<b>0,000**</b>
Агрессия	141,37	171,24	9836,5	<b>0,003**</b>

*Условные обозначения:* \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

Также, как показано в Таблице 22, пожилые люди из Москвы более часто используют стратегию самоодобрения ( $U=8516$  при  $p \leq 0,01$ ), отвлечения ( $U=8877,5$  при  $p \leq 0,01$ ), замещения ( $U=7722$  при  $p \leq 0,01$ ), самоутверждения ( $U=9344$  при  $p \leq 0,01$ ), контроля над ситуацией ( $U=8076,5$  при  $p \leq 0,01$ ), позитивной самомотивации ( $U=8300,5$  при  $p \leq 0,01$ ).

Таблица 22

**Статистически значимые различия в позитивных стратегиях между пожилыми людьми из ДНР и Москвы**

Шкала	Средний ранг		U	p
	ДНР (n=154)	Москва (n=158)		
Самоодобрение	132,80	179,60	8516	<b>0,000**</b>
Отвлечение	135,15	177,31	8877,5	<b>0,000**</b>
Замещение	127,64	184,63	7722	<b>0,000**</b>
Самоутверждение	174,82	138,64	9344	<b>0,000**</b>
Контроль над ситуацией	129,94	182,38	8076,5	<b>0,000**</b>
Позитивная самомотивация	131,40	180,97	8300,5	<b>0,000**</b>

**Условные обозначения:** \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

Согласно Таблице 23, между двумя группами наблюдается сильное статистически значимое различие в диапазонах положительных стратегий. Так, пожилым людям из Москвы более характерно использование когнитивных стратегий (положительный 1) ( $U=8832$  при  $p \leq 0,01$ ), стратегий отвлечения от стресса (положительный 2) ( $U=8952,5$  при  $p \leq 0,01$ ), стратегий по контролю стрессовой ситуации (положительный 3) ( $U=8014,5$  при  $p \leq 0,01$ ).

Таблица 23

**Статистически значимые различия в диапазонах положительных стратегий между пожилыми людьми из ДНР и Москвы**

Шкала	Средний ранг		U	p
	ДНР (n=154)	Москва (n=158)		
Положительный 1	134,85	177,60	8832	<b>0,000**</b>
Положительный 2	135,63	176,84	8952,5	<b>0,000**</b>
Положительный 3	129,54	182,78	8014,5	<b>0,000**</b>

**Условные обозначения:** \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

Таким образом, для пожилых людей из Москвы более характерно использование негативных стратегий совладания со стрессом, поиска социальной поддержки, агрессии, самоодобрения, отвлечения, замещения, контроля над ситуацией и позитивной самомотивации. Пожилые люди из ДНР более часто используют стратегию самоутверждения.

В связи с тем, что пожилые люди из Москвы имеют статистически более высокий уровень планирования, а пожилые люди из ДНР имеют статистически более высокий уровень оценивания результатов, гибкости и общего уровня саморегуляции, гипотеза о том, что у лиц пожилого возраста имеется личностный потенциал, который может актуализироваться и реализовываться в трудных жизненных ситуациях, дополнительными факторами которого является саморегуляция, позитивные способы преодоления трудных жизненных ситуаций в зависимости от эмоционального состояния, подтверждена.

Далее обратимся к анализу процентного распределения испытуемых обеих групп по уровням выраженности того или иного копинга. По позитивным стратегиям среди пожилых людей преобладает средний уровень – 100% (154 чел.) пожилых людей из ДНР и 99,4% (157 чел.) пожилых людей из Москвы. Практически все испытуемые имеют средний уровень негативных стратегий – 98,7% (152 чел.) и 99,4% (157 чел.).

По негативным стратегиям у испытуемых также преобладает средний уровень. Практически все испытуемые имеют средний уровень – 98,7% (152 чел.) из ДНР и 99,4% (157 чел.) из Москвы.

Также среди отдельных стратегий в рамках методики выделяются поиск социальной поддержки, избегание, агрессия и прием лекарств. По всем перечисленным стратегиям у пожилых людей преобладает средний уровень. Так, средний уровень социальной необходимости поддержки имеют 70,8% (109 чел.) испытуемых из ДНР и 63,3% (100 чел.) испытуемых из Москвы. Высокий уровень данной стратегии имеют 24,2% (36 чел.) и 32,3% (51 чел.). Это те люди, которые склонны к тому, чтобы искать поддержку и помощь у своих близких и других

людей при возникновении какой-либо стрессовой ситуации. Негативным аспектом данного типа поведения при совладании со стрессом является то, что человек не может сам заниматься решением своей проблемы, ему необходимо участие третьих лиц для того, чтобы чувствовать себя более защищенным. Социальная поддержка при этом может выражаться не только в целенаправленной помощи в решении сложившейся ситуации, но также в беседах, в том числе с посторонними людьми, когда пожилой человек стремится найти свободного слушателя и пр.

Средний уровень антиципирующего избегания имеют 65,6% (101 чел.) пожилых людей из ДНР и 56,9% (90 чел.) пожилых людей из Москвы. Также 31,8% (49 чел.) и 39,9 % (63 чел.) имеют высокий уровень данного вида поведения. Это значит, что пожилые люди при совладании со стрессом стремятся предотвращать возникновение подобных ситуаций в будущем или же избегать их. Они склонны анализировать, в каком случае они вновь могут столкнуться с подобным стрессом, как себя вести, чтобы это предотвратить, как избежать конфликта и пр.

Средний уровень агрессии имеют 66,2% (102 чел.) пожилых людей из ДНР и 52,5% (83 чел.) пожилых людей из Москвы. Высокий уровень отмечен у 31,9% (49 чел.) и 45,6% (72 чел.). При попадании в стрессовую ситуацию человек, обладающий высоким уровнем агрессии, склонен раздражаться, срывать свое недовольство на других людях, реагировать на ситуацию и окружающих людей раздраженно, сердито и агрессивно.

Средний уровень приема лекарств имеют 59,1% (91 чел.) пожилых людей из ДНР и 70,2% (111 чел.) пожилых людей из Москвы. Высокий уровень имеют 39,6% (61 чел.) и 27,3% (43 чел.). Стратегия приема лекарств – это не только прием лекарственных препаратов для снижения уровня тревоги, стресса и депрессивного состояния, но также употребление алкоголя, курение, которые являются для индивида способом снижения стресса.

Стоит отметить, что по всем перечисленным стратегиям у пожилых людей из обеих групп практически не отмечено низких уровней.

По стратегии снижения стрессовой ситуации средний уровень имеют 68,8% (106 чел.) пожилых людей из ДНР и 63,9% (101 чел.) пожилых людей из Москвы. Высокий уровень имеют 27,3% (42 чел.) и 30,4% (48 чел.). Высокий уровень имеют люди, которые при столкновении с трудной, стрессовой ситуацией пытаются снизить ее значимость и уровень негативного воздействия. Так, эти пожилые люди склонны говорить себе, что все на самом деле не так страшно, со временем эта ситуация забудется и будет уже не такой болезненной.

По стратегии самоодобрения средний уровень имеют 52,6% (81 чел.) пожилых людей из ДНР и 39,2% (62 чел.) пожилых людей из Москвы. При этом в группе пожилых людей из Москвы преобладает высокий уровень данной стратегии – 60,8% (62 чел.). Среди пожилых людей из ДНР также значительная доля испытуемых имеет высокий уровень – 40,3% (62 чел.).

Средний уровень самооправдания имеют 70,8% (109 чел.) пожилых людей из ДНР и 74,1% (117 чел.) пожилых людей из Москвы. Высокий уровень показали 20,1% (31 чел.) и 25,3% (40 чел.). Высокий уровень самоодобрения имеют люди, которые склонны считать себя невиноватыми в возникновении той или иной ситуации. Они настраивают себя на то, что им не в чем себя винить, нечего стыдиться.

Средний уровень отвлечения имеют 55,8% (86 чел.) пожилых людей из ДНР и 46,2% (73 чел.) пожилых людей из Москвы. При этом значительная доля испытуемых имеет высокий уровень: 37,1% (57 чел.) и 53,8% (85 чел.). Высокий уровень отвлечения имеют люди, которые склонны каким-либо образом отвлекать себя от активности, связанной со стрессом. Они пытаются сконцентрировать свои мысли на чем-то другом, обращаться к тем делам, которые точно могут снизить градус напряженности и стресса и привести к определенным успехам.

Средний уровень отвлечения имеют 53,2% (82 чел.) пожилых людей из ДНР и 35,4% (56 чел.) пожилых людей из Москвы. Высокий уровень отмечен у 33,2% (51 чел.) и 61,4% (97 чел.). Высокий уровень замещения характерен для людей, которые при столкновении со стрессовой или травмирующей ситуацией

стремятся обращаться к позитивной активности, которая доставляет индивиду удовольствие.

Средний уровень самоутверждения имеют 55,2% (85 чел.) пожилых людей из ДНР и 67,1% (106 чел.) пожилых людей из Москвы. Высокий балл имеют 42,2% (65 чел.) и 26,6% (42 чел.). Эта стратегия совладания со стрессом характерна для людей, которые стремятся быстрее решить проблему, осознанно настраивая себя на успех. В то же время эти люди могут пытаться добиться успеха в других областях, компенсируя таким образом свой неудачу.

Средний уровень психомышечной релаксации имеют 81,8% (126 чел.) пожилых людей из ДНР и 79,1% (125 чел.) пожилых людей из Москвы. Высокий уровень отмечен только у 8,5% (13 чел.) и 8,9% (14 чел.). При высоком уровне выраженности данной стратегии совладания со стрессом испытуемые устраивают для себя отдых либо же прибегают к физической нагрузке и спорту для снижения уровня напряжения, работая над своим психоэмоциональным состоянием через тело.

Средний уровень контроля над ситуацией имеют 70,8% (109 чел.) пожилых людей из ДНР и 77,2% (122 чел.) пожилых людей из Москвы. Высокий уровень отмечен у 13,6% (21 чел.) и 20,9% (33 чел.). При высоком уровне данной стратегии люди стараются получить контроль над ситуацией, выполнять определенные осознанные действия по решению возникшей проблемы.

Средний уровень самоконтроля имеют 80,5% (124 чел.) пожилых людей из ДНР и 75,9% (120 чел.) пожилых людей из Москвы. Практически все оставшиеся испытуемые имеют низкий уровень – 16,2% (25 чел.) и 19,6% (31 чел.). Это значит, что пожилые люди с трудом могут контролировать собственные эмоции и реакции на стрессовую ситуацию, сохранять самообладание. Средний уровень позитивной самомотивации имеют 68,2% (105 чел.) пожилых людей из ДНР и 59,5% (94 чел.) пожилых людей из Москвы. Высокий уровень отмечен у 24% (37 чел.) и 40,5% (64 чел.). Это те люди, которые настраивают себя на победу, на возможность успешного решения трудной ситуации.

Средний уровень по бегству от стрессовой ситуации имеют 71,4% (110 чел.) испытуемых из ДНР и 68,9% (109 чел.) испытуемых из Москвы, по социальной замкнутости – 61% (94 чел.) и 63,3% (100 чел.), по «заезженной пластинке» – 68,8% (106 чел.) и 77,8% (123 чел.), по беспомощности – 59,1% (91 чел.) и 55,7% (88 чел.), по жалости к себе – 67,5% (104 чел.) и 59,5% (94 чел.), по самообвинению – 70,1% (108 чел.) и 56,3% (89 чел.).

Высокий уровень бегства от стрессовой ситуации отмечен у 24,1% (37 чел.) пожилых людей из ДНР и 29,8% (47 чел.) пожилых людей из Москвы. Для этих людей характерен уход от напряженной и конфликтной ситуации, они не предпринимают действий для решения этой ситуации и думают только о «побеге» из нее.

Высокий уровень социальной замкнутости имеют 17,6% (27 чел.) пожилых людей из ДНР и 3,2% (5 чел.) пожилых людей из Москвы. При возникновении стрессовой ситуации эти люди стремятся к уединению, разрыву на некоторое время социальных контактов и взаимодействий, изоляции от социального окружения.

Высокий уровень «заезженной пластинки» отмечается у 26,7% (41 чел.) пожилых людей из ДНР и 12,1% (19 чел.) пожилых людей из Москвы. Эти испытуемые склонны постоянно думать о ситуации, о том, что могло к ней привести, почему это произошло и пр. При этом человек не может отвлечься на что-либо другое. Высокий уровень беспомощности имеют 31,2% (48 чел.) пожилых людей из ДНР и 43% (68 чел.) пожилых людей из Москвы. Для этих людей характерно чувство беспомощности, безнадежности, разочарованности, что не дает им бороться с жизненными трудностями и жить дальше. Высокий уровень жалости к себе отмечается у 25,4% (39 чел.) пожилых людей из ДНР и 38% (60 чел.) пожилых людей из Москвы. Для этих людей характерно сочувствовать самому себе, жалеть себя, сокрушаться по поводу тех бед и несчастий, что свалились на голову. При этом человек чувствует обиду на окружающих за то, что с ними подобная ситуация не происходит. Высокий уровень самообвинения отмечается у

24,1% (17 чел.) пожилых людей из ДНР и 40,5% (64 чел.) пожилых людей из Москвы. Эти люди склонны обвинять во всех своих неудачах самих себя, даже если они на самом деле не виноваты.

По всем трем диапазонам положительных стратегий у испытуемых обеих групп преобладает средний уровень. По положительному 1 высокий уровень имеют только 11,1% (17 чел.) пожилых людей из ДНР и 20,9% (33 чел.) пожилых людей из Москвы. Для этих людей характерны когнитивные стратегии преодоления стресса для снижения его значимости. По положительному 2 высокий уровень имеют 5,9% (9 чел.) и 12,7% (20 чел.). Для этих испытуемых характерно отвлечение от стресса, обращение к позитивным мыслям, ситуациям и занятиям, которые приносят удовольствие и успех. По положительному 3 высокий уровень имеют 5,3% (8 чел.) пожилых людей из ДНР и 3,8% (6 чел.) пожилых людей из Москвы. Эти испытуемые склонны к контролю стрессовой ситуации, разработке мер по ее решению, а также к совладанию с собственными эмоциональными реакциями.

В рамках проверки первой гипотезы установлено, что характер трудной жизненной ситуации обуславливает не фрагментарные изменения отдельных показателей, а системную перестройку конфигурации личностного потенциала пожилых людей. Полученные данные свидетельствуют о том, что в условиях хронической внешней угрозы происходит усиление смыслового и ресурсно-энергетического контуров личностного потенциала, тогда как в условиях относительной социальной стабильности возрастает роль регуляторных механизмов. В контексте постоянной угрозы личностный потенциал приобретает мобилизационный характер: усиливается жизнестойкость, возрастает смысловая определенность и активность, а саморегуляция приобретает более гибкий и ситуативный характер. В благополучной среде, напротив, личностный потенциал реализуется преимущественно через планомерные регуляторные стратегии и более дифференцированную, но менее селективную систему совладающего поведения. Эти

различия отражают адаптивную перенастройку архитектуры личностного потенциала в соответствии с требованиями среды.

### 3.2. Различия в выраженности компонентов личностного потенциала у мужчин и женщин пожилого возраста

Для проверки гипотезы о том, компоненты личностного потенциала мужчин и женщин пожилого возраста могут различаться по степени выраженности в зависимости от факторов, способствующих его реализации, был проведен анализ различий выраженности компонентов личностного потенциала у мужчин и женщин пожилого возраста с помощью U-критерия Манна-Уитни.

Согласно Таблице 24, были выявлены статистически значимые различия в уровне показателя наличия контроля ( $U=9468,000$  при  $p \leq 0,01$ ) и жизнестойкости ( $U=10153,000$  при  $p \leq 0,01$ ).

Таблица 24

Статистически значимые различия показателей жизнестойкости у пожилых мужчин и женщин

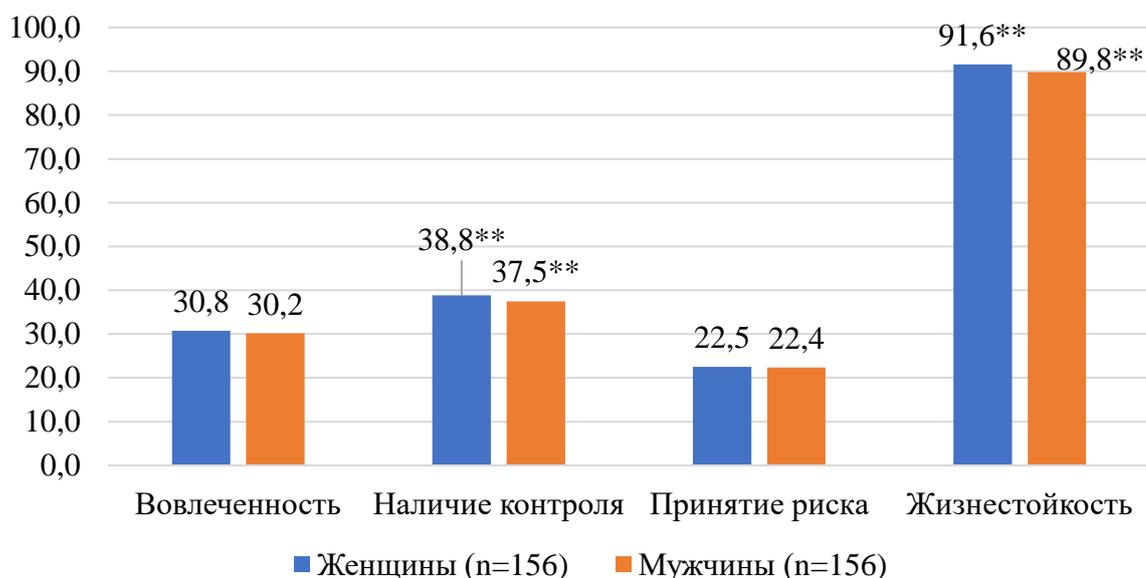
Шкала	Средний ранг		U	p
	Женщины (n=156)	Мужчины (n=156)		
Наличие контроля	173,81	139,19	9468,000	<b>0,001**</b>
Жизнестойкость	169,42	143,58	10153,000	<b>0,011**</b>

*Условные обозначения:* \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

Судя по средним рангам, данные показатели выше в группе пожилых женщин – средний ранг наличия контроля в группе женщин составил 173,81, в группе мужчин – 139,19; средний ранг жизнестойкости равен 169,42 в группе женщин и 143,58 в группе мужчин. Это подтверждается и средними значениями показателей [Рисунок 10].

По показателю наличия контроля среднее значение в группе пожилых женщин составило 38,8 баллов, в группе мужчин – 30,2 балла, жизнестойкости – 91,6 баллов и 89,8 баллов соответственно. Пожилые женщины более жизнестойки за счет компонента «Контроль». Это означает, что они предпочитают бороться за

свои убеждения, принципы и порядки, уверены в успехе своих действий и сами выбирают характер поведения и особенности активной социальной деятельности. Пожилые мужчины более зависимы от окружающих людей и их мнения, а при сложных жизненных ситуациях могут почувствовать себя беспомощными.



**Рисунок 10. Сравнение средних значений жизнестойкости у пожилых мужчин и женщин**

**Условные обозначения:** \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

Таким образом, результаты теста жизнестойкости по Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой (2006 г.) показали, что наиболее жизнестойкими являются пожилые женщины, у них есть готовность вовлекаться в социальную жизнь, уверенность в результате и заинтересованность в процессе деятельности. Их взгляды и суждения сформированы устойчиво и имеются жизненные силы и желание продолжать активную социальную жизнь в интересующей их сфере общественно полезной деятельности.

Как показано в Таблице 25, женщины имеют более высокий уровень выраженности копинг-стратегии самоконтроля ( $U=9411,500$  при  $p \leq 0,01$ ) и поиска социальной поддержки ( $U=10034,500$  при  $p \leq 0,01$ ), а мужчины имеют более высокий уровень бегства-избегания ( $U=8617,000$  при  $p \leq 0,01$ ). В стрессовой ситуации

пожилые мужчины более склонны к избеганию проблемы, отрицанию ее существования, что негативным образом может сказываться не только на психоэмоциональном состоянии мужчин, но также на их здоровье.

Таблица 25

**Статистически значимые различия копинг-стратегий у пожилых мужчин и женщин**

Шкала	Средний ранг		U	p
	Женщины (n=156)	Мужчины (n=156)		
Самоконтроль	174,17	138,83	9411,500	<b>0,001**</b>
Поиск социальной поддержки	170,18	142,82	10034,500	<b>0,007**</b>
Бегство-избегание	133,74	179,26	8617,000	<b>0,000**</b>

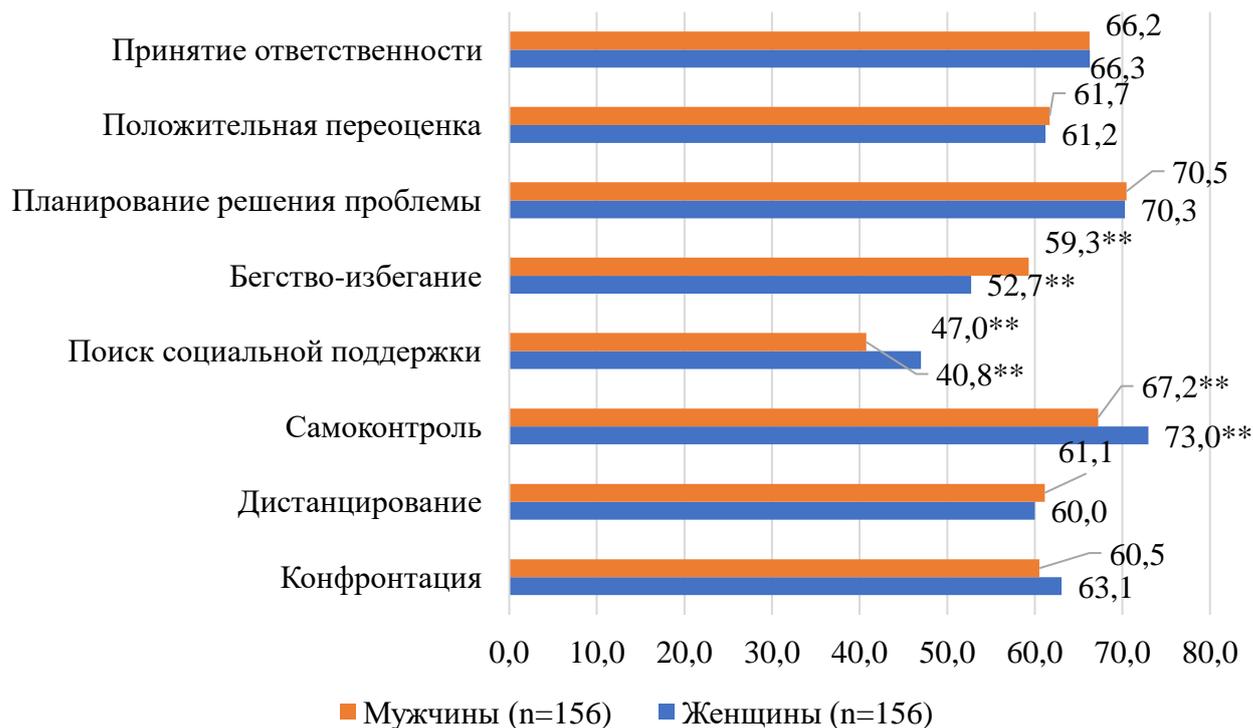
*Условные обозначения:* \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

Пожилые женщины, напротив, редко прибегают к стратегии бегства-избегания и прибегают к стратегии поиска социальной поддержки, которая позволяет им переживать сложные времена и жизненные трудности не в одиночку. Кроме того, для пожилых женщин характерен самоконтроль, который, с одной стороны, может выражаться в сверхконтроле, с другой стороны – в возможности избегать эмоциогенных импульсивных поступков и рационально подходить к решению проблемы.

Это подтверждает такую особенность пожилых женщин, как стремление к проживанию трудных жизненных ситуаций в компании близких людей или людей, которые каким бы то ни было образом могут поддержать и оказать посильную помощь. Можно предположить, что данная стратегия помогает женщинам сохранять позитивный настрой, адаптироваться к стрессорам и продолжать жить, не впадая в уныние или отрицание проблем.

Согласно Рисунку 11, средние значения копинг-стратегий незначительно различались в группах пожилых мужчин и женщин.

Исключением являются стратегии самоконтроля, среднее значение которого составляет 73,0 балла в группе женщин и 67,2 балла в группе мужчин, поиска социальной поддержки – 47,0 и 40,8 баллов, бегства-избегания – 52,7 и 59,3 балла.



**Рисунок 11. Сравнение средних значений копинг-стратегий у пожилых мужчин и женщин**

*Условные обозначения:* \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

Согласно данным Таблицам 14 и 15 Приложения 3, по показателям смысловых ориентаций, активности и оптимизма между пожилыми мужчинами и женщинами не было выявлено статистически значимых различий.

По саморегуляции у пожилых женщин отмечается более высокий показатель планирования, что представлено в Таблице 26. Средний ранг планирования в группе пожилых женщин составляет 175,74, что значительно выше среднего ранга в группе пожилых мужчин – 137,26.

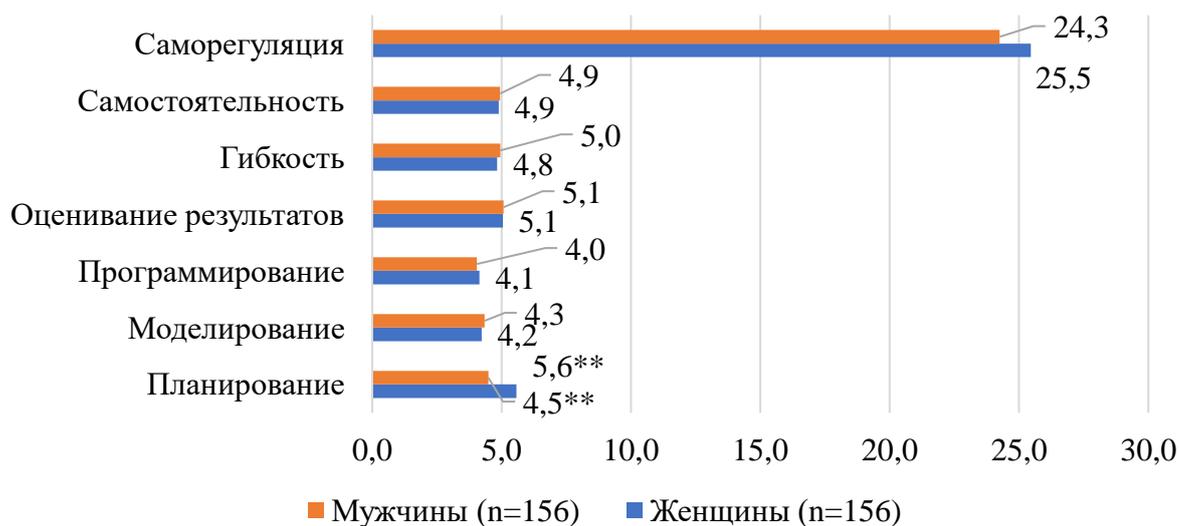
**Таблица 26**

**Статистически значимые различия саморегуляции у пожилых мужчин и женщин**

Шкала	Средний ранг		U	p
	Женщины (n=156)	Мужчины (n=156)		
Планирование	175,74	137,26	9167,000	<b>0,000**</b>

*Условные обозначения:* \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

Судя по Рисунку 12, средний балл планирования в группе женщин составлял 5,6 баллов, в группе пожилых мужчин – 4,5 баллов. Это значит, что пожилым женщинам более характерна склонность к системному и детальному планированию. Они уделяют внимание организации, прогнозированию и учету различных аспектов при принятии решений в трудных жизненных ситуациях.



**Рисунок 12. Сравнение средних значений саморегуляции у пожилых мужчин и женщин**

*Условные обозначения:* \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

Анализ показал, что у пожилых женщин отмечается более высокий уровень резильентности, чем у пожилых мужчин [Таблица 27]. Это значит, что женщины обладают лучшими ресурсами психологической устойчивости и адаптивности к стрессам, что объясняется способностью к эмоциональной саморегуляции, социальной поддержкой и большей гибкостью в стрессовых ситуациях.

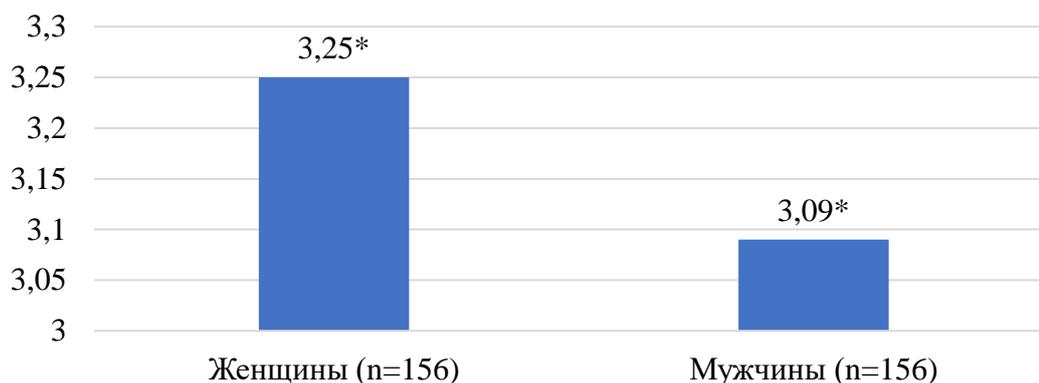
**Таблица 27**

**Статистически значимые различия резильентности у пожилых мужчин и женщин**

Шкала	Средний ранг		U	p
	Женщины (n=156)	Мужчины (n=156)		
Резильентность	169,26	143,74	10178,00	<b>0,012*</b>

*Условные обозначения:* \* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,05$

Согласно Рисунку 13, среднее значение резильентности в группе пожилых женщин составило 3,25 балла, в группе мужчин – 3,09 балла. Это говорит о том, что женщины обладают приспособительной психологической силой, которая дает им возможность лучше восстанавливаться после стрессов и сохранять благополучие даже в сложных жизненных условиях.



**Рисунок 13. Сравнение средних значений резильентности у пожилых мужчин и женщин**

**Условные обозначения:** \* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,05$

Таким образом, гипотеза о том, что мужчины и женщины пожилого возраста характеризуются различной степенью выраженности компонентов личностного потенциала, при этом связи этих компонентов могут также различаться, доказана. Пожилые женщины обладают более высоким уровнем жизнестойкости и склонности к контролю своей жизни, способностью к планированию решения проблем, а также резильентности, что обеспечивает им большую психологическую устойчивость и способность адаптироваться к жизненным стрессам и трудностям. Женщины чаще прибегают к стратегиям самоконтроля и поиска социальной поддержки, что помогает им более эффективно переживать трудные жизненные ситуации. В то же время мужчины чаще используют стратегию бегства-избегания, что негативным образом может сказываться не только на психоэмоциональном состоянии мужчин, но также на их здоровье.

Анализ гендерных различий показал, что пол выступает фактором, модифицирующим конфигурацию личностного потенциала, а не его общий уровень.

У женщин пожилого возраста доминирует социально-эмоциональный контур адаптации, опирающийся на межличностную поддержку и эмоциональную регуляцию. У мужчин преобладает процедурно-инструментальный контур, связанный с саморегуляцией и поведенческими стратегиями, который в условиях хронического стресса оказывается менее устойчивым при дефиците смысловой и социальной поддержки.

Таким образом, гендерные различия отражают существование различных путей реализации личностного потенциала в пожилом возрасте, каждый из которых обладает собственными ресурсами и зонами уязвимости.

### **3.3. Факторы, способствующие реализации личностного потенциала, и их влияние на удовлетворенность жизнью**

Для проверки положения второй гипотезы о том, что существуют факторы, способствующие реализации личностного потенциала у лиц пожилого возраста, был проведен факторный анализ методом главных компонент с вращением Varimax (выявление структуры личностного потенциала, определение ключевых факторов), а также кластерный анализ методом k-средних (сегментация респондентов по уровню личностного потенциала).

В факторном анализе были использованы следующие переменные: жизнестойкость, копинг-стратегии, жизненная удовлетворенность, смысложизненные ориентации, оптимизм и активность, резильентность, саморегуляция. Как показано в Таблице 18 Приложения 4, в результате было получено 6 основных факторов:

1) F1 (Смысложизненные ориентации) – в данный фактор вошли показатели смысложизненных ориентаций: цели ( $r=0,615$ ), процесс ( $r=0,488$ ), результат ( $r=0,604$ ), локус контроля – жизнь ( $r=0,474$ ), локус контроля – Я ( $r=0,774$ ), осмысленность жизни ( $r=0,894$ ). Смысл дает пожилым людям силы и мотивацию проживать свою жизнь, наслаждаться ей даже несмотря на жизненные трудности;

2) F2 (Резильентность) – в этот фактор вошла резильентность ( $r=0,894$ ) – она позволяет пожилым людям справляться с трудными жизненными ситуациями за счет умения адаптироваться к изменениям и неопределенности, поддерживать спокойствие и ясность мышления в кризисных ситуациях, пользоваться поддержкой близких людей, регулировать свои чувства и сохранять веру в лучшее;

3) F3 (Жизнестойкость) – в данный фактор вошли показатели жизнестойкости: вовлеченность ( $r=0,527$ ), наличие контроля ( $r=0,657$ ), принятие риска ( $r=0,580$ ), жизнестойкость ( $r=0,844$ ). Высокий уровень жизнестойкости у пожилых людей помогает им эффективно справляться с трудными жизненными ситуациями за счет способности сохранять уверенность в завтрашнем дне, активного вовлечения в социальные отношения, умения принимать решения и реализовывать намеченные планы, адаптироваться к изменениям;

4) F4 (Копинг-стратегии) – в данный фактор вошли самоконтроль ( $r=0,678$ ), поиск социальной поддержки ( $r=0,579$ ), бегство-избегание ( $r=-0,462$ ), планирование решения проблемы ( $r=0,540$ ), положительная переоценка ( $r=0,439$ ). Развитию личностного потенциала в пожилом возрасте способствует применение таких стратегий совладания со стрессом, которые позволяют индивиду переключаться на другие сферы своей жизни, не вовлекаться в проблему, позитивно смотреть на трудности;

5) F5 (Саморегуляция) – этот фактор составили планирование ( $r=0,882$ ), оценивание результатов ( $r=0,470$ ), гибкость ( $r=0,511$ ), общий уровень саморегуляции ( $r=0,555$ ). Благодаря саморегуляции пожилые люди могут определенным образом «настраивать» себя, ставить цели, формировать свое поведение, исходя из этих целей, а также оценивать успешность их достижения. Кроме того, оптимизм является одним из дополнительных факторов реализации личностного потенциала;

б) F6 (Активность и оптимизм) – в этот фактор вошли показатели активности ( $r=0,538$ ) и оптимизма ( $r=0,501$ ). В совокупности активность и оптимизм формируют ресурсы жизнестойкости пожилых людей за счет способности индивида предпринимать активные действия для совладания со стрессом и позитивного настроения.

Это подтверждает положение второй гипотезы о том, что существуют факторы, способствующие реализации личностного потенциала у лиц пожилого возраста.

В результате факторного анализа была реконструирована латентная структура личностного потенциала пожилых людей, включающая шесть устойчивых факторов:

- 1) смысложизненные ориентации;
- 2) резильентность;
- 3) жизнестойкость;
- 4) конструктивное копинг-поведение;
- 5) поведенческая саморегуляция;
- б) активность и оптимизм.

Полученная факторная модель подтверждает, что личностный потенциал в пожилом возрасте представляет собой многоуровневую систему, в которой мотивационно-смысловой, регуляторный и ресурсно-энергетический контуры находятся в динамическом взаимодействии и взаимной компенсации. Такая организация обеспечивает устойчивость личности в широком диапазоне жизненных ситуаций.

Далее был проведен кластерный анализ для выделения групп респондентов с разным уровнем реализации личностного потенциала. При проведении кластерного анализа были учтены все составляющие жизненной удовлетворенности у пожилых людей разной степени выраженности. Проверено качество автомати-

ческой классификации: наполненность кластеров, сходство объектов внутри кластера, различие объектов в разных кластерах, устойчивость классификации, ее интерпретируемость и прочее.

Для нас было бы оптимально получить три группы респондентов с высоким, средней и низкой степенью реализации личностного потенциала, что и было выполнено. Было выделено три кластера: с низким, средним и высоким уровнем реализации личностного потенциала. Число наблюдений в кластере «Низкая степень реализации личностного потенциала» составило 99, во кластере «Средняя степень реализации личностного потенциала» – 130, в кластере «Высокая степень реализации личностного потенциала» – 83.

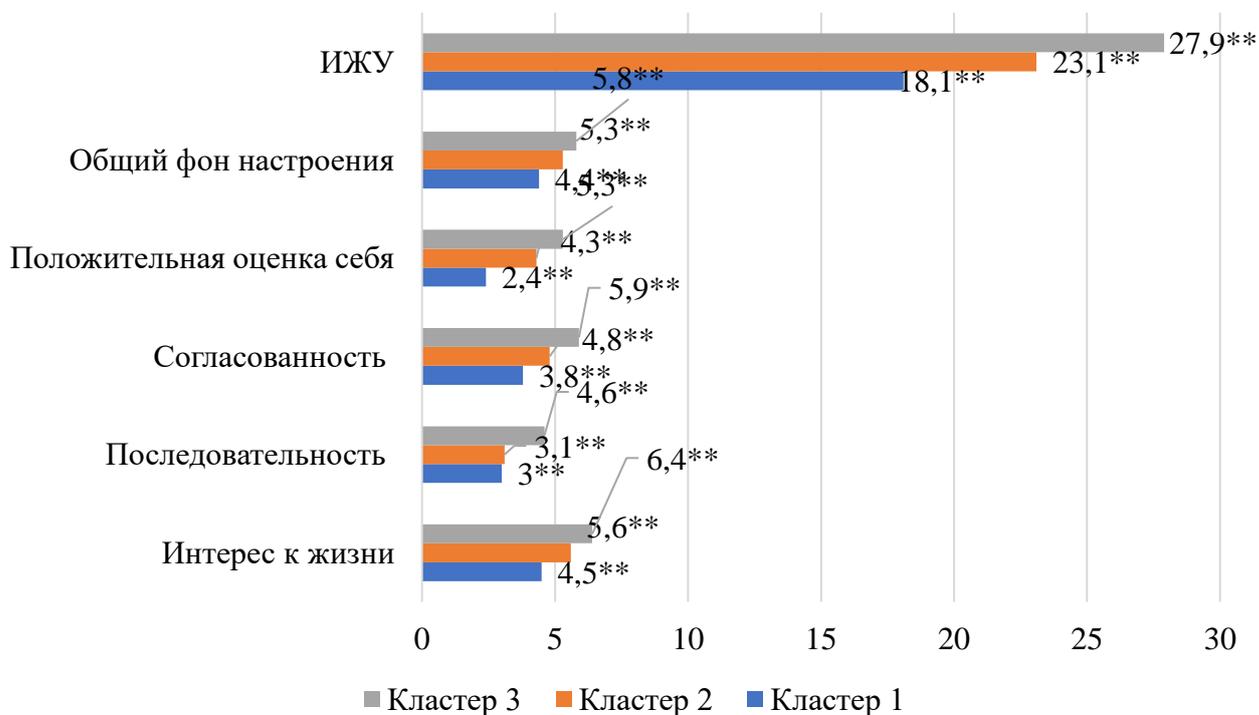
В Таблице 19 Приложения 5 представлен результат дисперсионного анализа ANOVA, который показывает, есть ли между средними значениями кластеров статистически значимые различия. По всем показателям жизненной удовлетворенности у трех кластеров отмечаются статистически значимые различия.

Согласно Рисунку 14, средние значения показателей жизненной удовлетворенности увеличиваются от первого кластера к третьему.

Так, среднее значение интереса к жизни в первом кластере с низкой степенью реализации личностного потенциала составляло 4,5 балла, в третьем с высокой степенью реализации – 6,4 балла. Среднее значение последовательности в достижении целей составляло 3, 3,1 и 4,6 баллов и т.д. Среднее значение индекса жизненной удовлетворенности в первом кластере составляло 18,1 балл, во втором – 23,1 балл и в третьем – 27,9 баллов.

На основе кластерного анализа был составлен социально-психологический портрет пожилого человека. Как и любая социально-демографическая группа, пожилые люди имеют определенные отличительные черты. Пожилые люди в основной массе имеют физиологические нарушения в виде заболеваний и снижения работоспособности и самостоятельности, определенную степень зависимости от окружающих. При этом, если рассматривать группу пожилых людей в об-

щем, то можно наблюдать разнородность в этой группе по религиозным убеждениям, финансовому благополучию, социальному статусу и семейному положению.



**Рисунок 14. Сравнение средних значений жизненной удовлетворенности у пожилых людей из разных кластеров**

**Условные обозначения:** \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$ ; ИЖУ – Индекс жизненной удовлетворенности

Старение принято рассматривать как трехсторонний процесс:

1) с одной стороны, это биологическое или физиологическое старение, то есть процесс деградации организма человека, которая происходит постепенно по мере естественного развития от младенчества до старости;

2) с другой стороны, это социальные изменения, а именно изменения социальных ролей, социального статуса, потеря старых социальных связей и приобретение новых и пр.;

3) с третьей стороны, это психологическое старение – изменение высших психических функций человека, с которыми также связаны зачастую негативные изменения в психологических установках. Так, пожилым людям свойственны установки о том, что их жизнь уже закончена, а потому в будущем и не ждет

ничего хорошо. В то же время с психологическими изменениями связано и формирование нового подхода к жизни, выбор копинг-стратегий, которые позволяют справляться с тяжелыми жизненными ситуациями.

С помощью кластерного анализа было выделено три кластера: с низкой, средней и высокой степенью реализации личностного потенциала. Для того, чтобы составить портрет пожилого человека на основе степени реализации их личностного потенциала, необходимо провести сравнение с помощью критерия ANOVA F-Фишера. Результаты сравнения представлены в Таблице 20 Приложения 6.

Таблица 28

**Результаты сравнительного анализа социально-демографических характеристик лиц пожилого пола с разным уровнем реализации личностного потенциала**

Характеристика		Кластер 1 Низкая степень ре- ализации Личност- ного потен- циала (n=99)		Кластер 2 Средняя степень ре- ализации Личност- ного потен- циала (n=130)		Кластер 3 Высокая степень ре- ализации Личност- ного потен- циала (n=83)		p
		n	%	n	%	n	%	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Пол	Мужской	68	68,7	62	47,7	26	31,3	<b>0,002**</b>
	Женский	31	31,3	68	52,3	57	68,7	
Наличие де- тей	Есть	29	29,3	93	71,5	76	91,6	<b>0,000**</b>
	Нет	70	70,7	37	28,5	7	8,4	
Совместное проживание	Проживают одни	68	68,7	79	60,8	3	3,6	<b>0,000**</b>
	Проживают с му- жем/женой	17	17,1	34	26,1	58	69,9	
	Проживают с род- ственниками	14	14,2	17	13,1	22	26,5	
Материальное положение	Оценивают свое материальное поло- жение как удовле- творительное	55	55,6	106	81,5	74	89,2	<b>0,000**</b>
	Оценивают свое материальное поло- жение как неудо- влетворительное	44	44,4	24	18,5	9	10,8	

Продолжение Таблицы 28

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Обращение за помощью	Обращаются за помощью к детям	9	9,1	40	30,8	71	85,5	<b>0,001**</b>
	Обращаются за помощью к соседям и родственникам	57	57,8	74	56,9	54	65,1	
	Справляются с трудностями самостоятельно	33	33,3	20	15,4	6	7,2	
Считают себя изолированными от общества	Да	47	47,5	3	2,3	0	0,0	<b>0,000**</b>
	Нет	52	52,5	127	97,7	83	100,0	
Ощущают усталость от жизни	Да	39	39,4	107	82,3	25	30,1	<b>0,000**</b>
	Нет	60	60,6	23	17,7	58	69,9	
Материальное положение	Оценивают свое материальное положение как удовлетворительное	55	55,6	106	81,5	74	89,2	<b>0,000**</b>
	Оценивают свое материальное положение как неудовлетворительное	44	44,4	24	18,5	9	10,8	
Обращение за помощью	Обращаются за помощью к детям	9	9,1	40	30,8	71	85,5	<b>0,001**</b>
	Обращаются за помощью к соседям и родственникам	57	57,8	74	56,9	54	65,1	
	Справляются с трудностями самостоятельно	33	33,3	20	15,4	6	7,2	
Считают себя изолированными от общества	Да	47	47,5	3	2,3	0	0,0	<b>0,000**</b>
	Нет	52	52,5	127	97,7	83	100,0	
Ощущают усталость от жизни	Да	39	39,4	107	82,3	25	30,1	<b>0,000**</b>
	Нет	60	60,6	23	17,7	58	69,9	

**Условные обозначения:** \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

Анализ социально-демографических характеристик пожилых людей с разной степенью реализации личностного потенциала показал, что среди пожилых людей с высокой степенью реализации личностного потенциала преобладают

женщины (68,7%). Также это пожилые люди, которые имеют детей (91,6%), проживают с женой или мужем (69,9%) или с родственниками (26,5%). Только три пожилых человека с высокой степенью реализации личностного потенциала проживают одни.

Свое материальное положение пожилые люди с высокой степенью реализации личностного потенциала оценивают в основном как удовлетворительное (89,2%). Они практически не справляются с трудностями самостоятельно (7,2%) и прибегают к помощи детей (85,5%) или соседей и родственников (65,1%).

Ни один пожилой человек с высокой степенью реализации личностного потенциала не считает себя изолированным от общества (100%), усталость от жизни ощущают только 30,1%.

Для проверки гипотезы о том, что соотношение компонентов личностного потенциала у лиц пожилого возраста с разной степенью реализации личного потенциала может по-разному влиять на уровень удовлетворенности жизнью, был проведен дисперсионный, регрессионный анализ и корреляционный анализ.

Для начала проведем дисперсионный анализ, который позволяет выявить статистически значимые различия компонентов личностного потенциала между группами с разным уровнем реализации личностного потенциала [Таблица 29].

Таблица 29

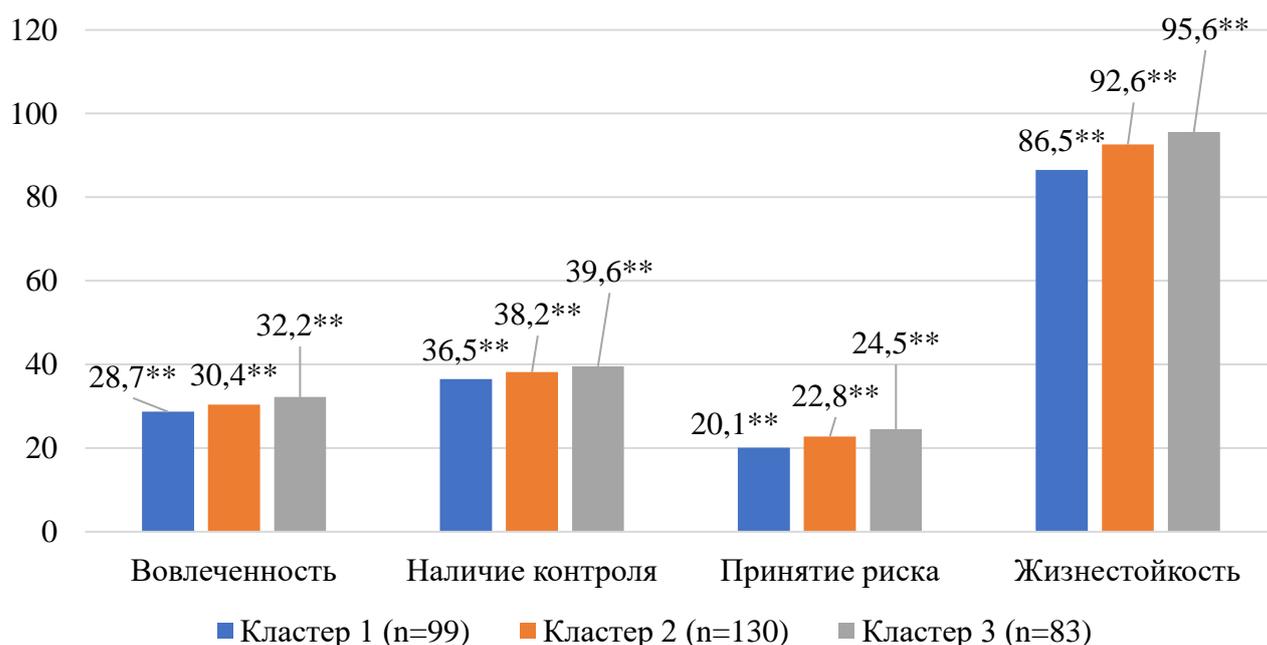
**Результаты дисперсионного анализа ANOVA. Различия между кластерами по показателям жизнестойкости**

Компоненты	Кластер		Ошибка		F	p
	Средний квадрат	Степени свободы	Средний квадрат	Степени свободы		
Вовлеченность	331,494	2	29,541	309	11,222	<b>0,000**</b>
Наличие контроля	2,145	2	10,676	309	0,201	<b>0,006**</b>
Принятие риска	1,993	2	5,486	309	0,363	<b>0,007**</b>
Жизнестойкость	97,198	2	37,079	309	2,621	<b>0,004**</b>

**Условные обозначения:** \*\* – связь значима на уровне  $p \leq 0,01$

По всем показателям жизнестойкости, копинг-стратегий, смысло-жизненных ориентаций, оптимизма, активности, резильентности и саморегуляции наблюдались статистически значимые различия между тремя кластерами.

Согласно Рисунку 15, средние значения показателей жизнестойкости повышаются от первого кластера (низкий уровень реализации личностного потенциала) к третьему (высокий уровень реализации личностного потенциала).



**Рисунок 15.** Сравнение средних значений жизнестойкости у пожилых людей из разных кластеров

**Условные обозначения:** \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

Так, среднее значения вовлеченности в первом кластере составляет 28,7 баллов, в третьем – 32,2 балла; наличия контроля – 36,5 и 39,6 баллов; принятия риска – 20,1 и 24,5 баллов; жизнестойкости – 86,5 и 95,6 баллов.

Как показано в Таблице 30, три кластера статистически значимо различались по показателям копинг-стратегий. При этом по стратегиям конфронтации, самоконтроля, поиска социальной поддержки, планирования решения проблемы и положительной переоценки отмечается более сильное статистически значимое различие.

**Результаты дисперсионного анализа ANOVA. Различия между кластерами по показателям копинг-стратегий**

Компоненты	Кластер		Ошибка		F	p
	Средний квадрат	Степени свободы	Средний квадрат	Степени свободы		
Конфронтация	9473,801	2	175,403	309	54,011	<b>0,000**</b>
Дистанцирование	784,393	2	214,304	309	3,660	<b>0,027*</b>
Самоконтроль	3201,553	2	170,864	309	18,737	<b>0,000**</b>
Поиск социальной поддержки	12999,336	2	157,931	309	82,310	<b>0,000**</b>
Бегство-избегание	581,946	2	166,146	309	3,503	<b>0,031*</b>
Планирование решения проблемы	9828,617	2	152,064	309	64,635	<b>0,000**</b>
Положительная переоценка	3237,858	2	149,219	309	21,699	<b>0,000**</b>
Принятие ответственности	17465,722	2	220,250	309	79,299	<b>0,000**</b>

*Условные обозначения:* \* – связь значима на уровне  $p \leq 0,05$ ; \*\* – связь значима на уровне  $p \leq 0,01$

Как показано на Рисунке 16, по показателям копинг-стратегий также отмечалось увеличение средних значений от первого кластера к третьему за исключением дезадаптивных стратегий совладания, которые приводят к снижению уровня жизнестойкости и жизненной удовлетворенности. К ним относятся стратегии конфронтации, дистанцирования и бегства-избегания. Среднее значение конфронтации в первом кластере с низкой степенью реализации личностного потенциала составило 78,5 баллов, в третьем с высокой степенью реализации личностного потенциала – 50,2 балла, дистанцирования – 73,2 и 49,9 баллов, бегства-избегания – 64,8 и 43,4 балла.

При этом рост среднего значения от первого кластера к третьему отмечался по стратегиям самоконтроля, поиска социальной поддержки, планирования решения проблемы, положительной переоценки и принятия ответственности.



**Рисунок 16. Сравнение средних значений показателей копинг-стратегий у пожилых людей из разных кластеров**

**Условные обозначения:** \* – связь значима на уровне  $p \leq 0,05$ ; \*\* – связь значима на уровне  $p \leq 0,01$

Согласно Таблице 31, по показателям смысложизненных ориентаций три кластера имеют статистически значимые различия. Согласно Рисунку 17, средние значения показателей подтверждают, что у пожилых людей с высокой степенью реализации личностного потенциала отмечаются более высокие баллы по показателям целей (29,5 баллов), процесса (29,5 баллов), результата (26,5 баллов), локуса контроля-жизнь (22 балла), локуса контроля – Я (32,6 баллов), осмысленности жизни (100,6 баллов).

Результаты дисперсионного анализа ANOVA. Различия между кластерами по показателям смысловых ориентаций

Компоненты	Кластер		Ошибка		F	p
	Средний квадрат	Степени свободы	Средний квадрат	Степени свободы		
Цели	232,013	2	22,707	309	10,218	<b>0,000**</b>
Процесс	236,479	2	23,834	309	9,922	<b>0,000**</b>
Результат	205,337	2	23,443	309	8,759	<b>0,000**</b>
Локус контроля – жизнь	530,657	2	21,528	309	24,650	<b>0,000**</b>
Локус контроля – Я	206,462	2	25,159	309	8,206	<b>0,000**</b>
Осмысленность жизни	715,847	2	94,317	309	7,590	<b>0,001**</b>

Условные обозначения: \*\* – связь значима на уровне  $p \leq 0,01$

При этом у пожилых людей с низкой степенью реализации личностного потенциала, которые вошли в первый кластер, зафиксированы самые низкие средние значения.

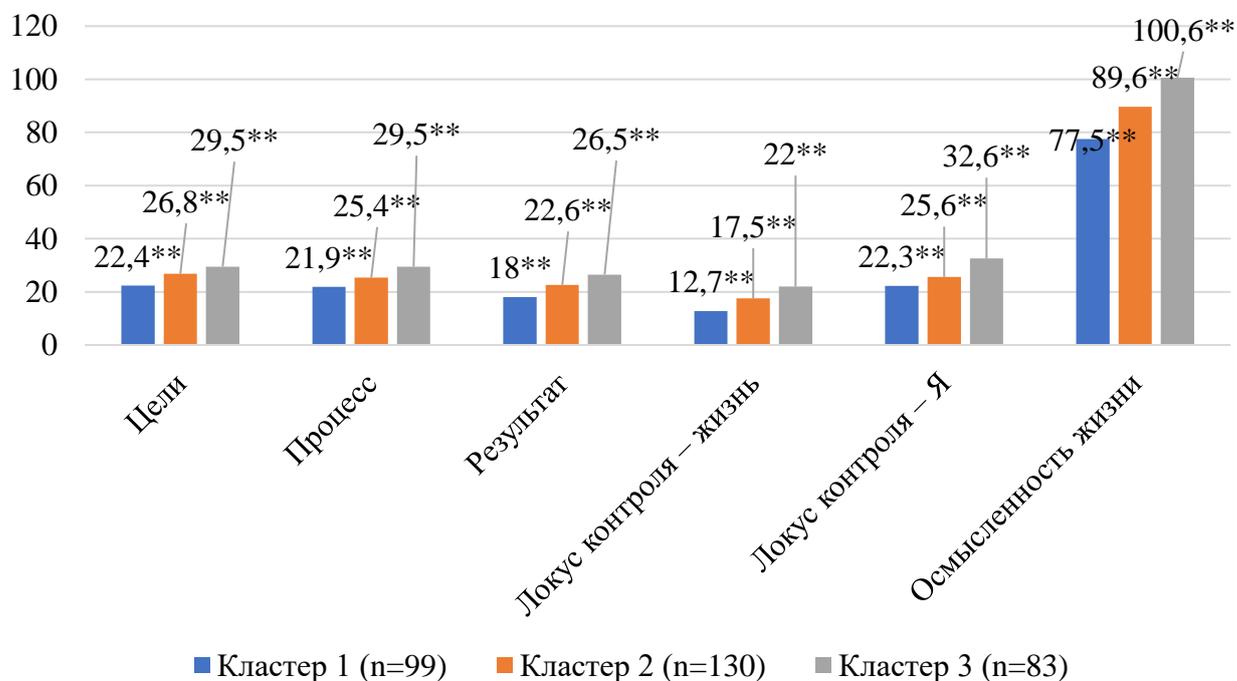


Рисунок 17. Сравнение средних значений смысловых ориентаций у пожилых людей из разных кластеров

Условные обозначения: \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

Согласно Таблице 32, уровень активности, оптимизма и резильентности в трех кластерах – с низким, средним и высоким уровнями реализации личностного потенциала – наблюдаются статистически значимые различия.

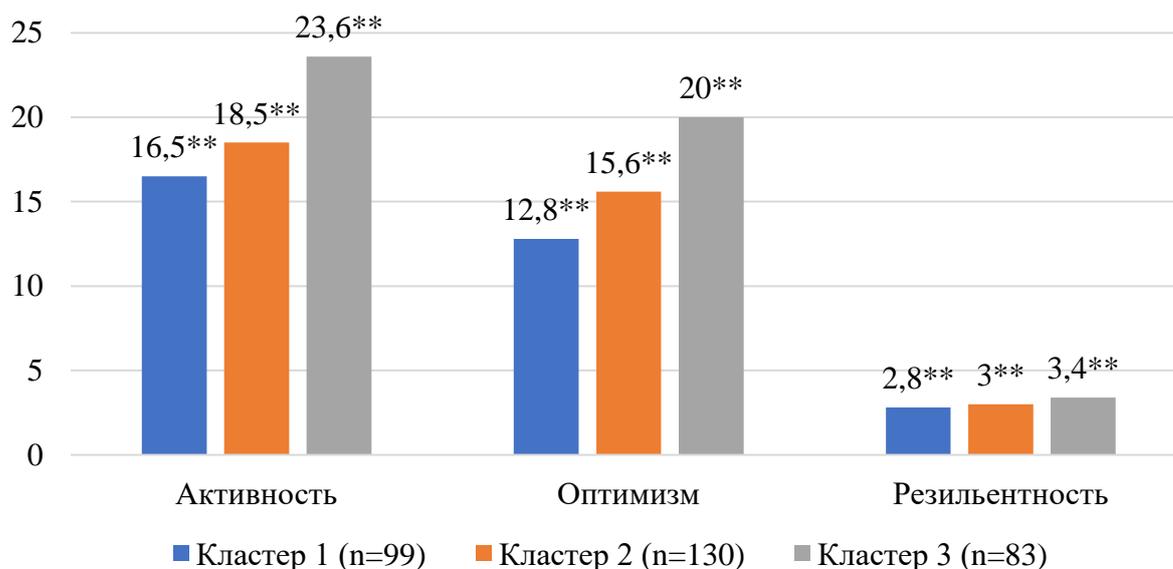
Таблица 32

**Результаты дисперсионного анализа ANOVA. Различия между кластерами по показателям активности, оптимизма и резильентности**

Компоненты	Кластер		Ошибка		F	p
	Средний квадрат	Степени свободы	Средний квадрат	Степени свободы		
Активность	145,711	2	14,294	309	10,194	<b>0,000**</b>
Оптимизм	104,146	2	8,724	309	11,938	<b>0,000**</b>
Резильентность	24,326	2	0,498	309	48,800	<b>0,000**</b>

**Условные обозначения:** \*\* – связь значима на уровне  $p \leq 0,01$

Как показано на Рисунке 18, средние значения оптимизма, активности и резильентности повышаются от первого кластера к третьему. Средние значения активности в первом кластере составили 16,5 баллов, в третьем – 23,6 баллов, оптимизма – 12,8 баллов и 20 баллов, резильентности – 2,8 баллов и 3,4 балла.



**Рисунок 18. Сравнение средних значений оптимизма, активности и резильентности у пожилых людей из разных кластеров**

**Условные обозначения:** \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

По последнему компоненту личностного потенциала – саморегуляции – также отмечаются статистически значимые различия между группами пожилых людей с разным уровнем реализации личностного потенциала. Результаты дисперсионного анализа представлены в Таблице 33.

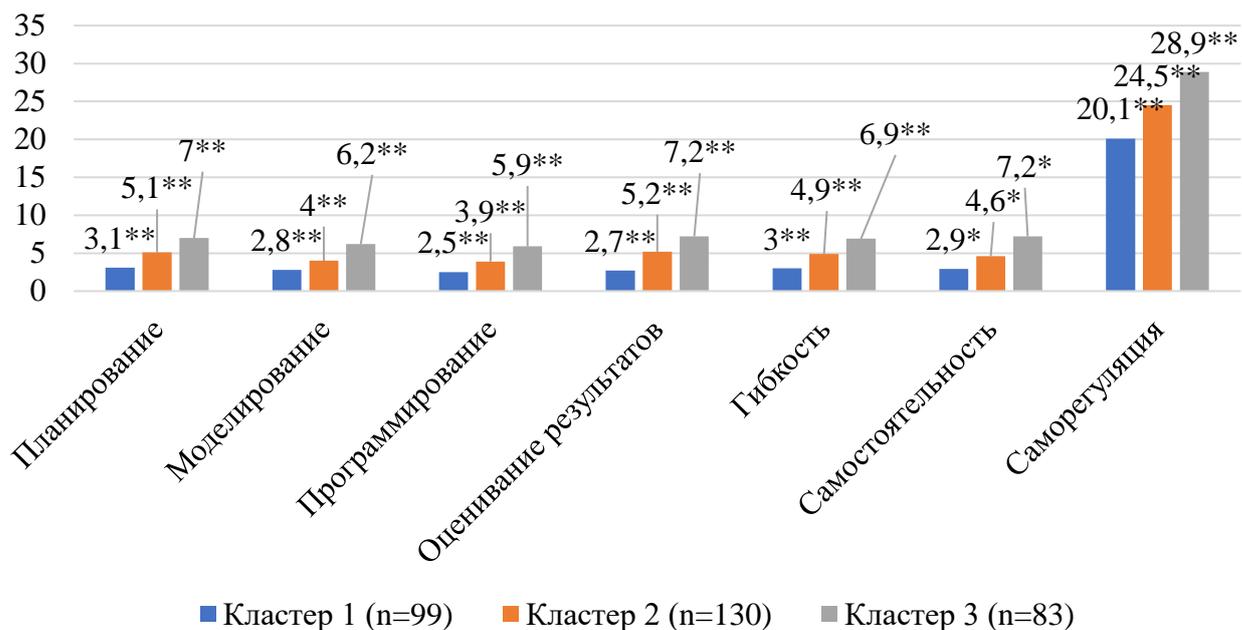
Таблица 33

**Результаты дисперсионного анализа ANOVA. Различия между кластерами по показателям саморегуляции**

Компоненты	Кластер		Ошибка		F	p
	Средний квадрат	Степени свободы	Средний квадрат	Степени свободы		
Планирование	9,338	2	0,439	309	21,265	<b>0,000**</b>
Моделирование	35,085	2	3,621	309	9,690	<b>0,000**</b>
Программирование	24,400	2	2,369	309	10,299	<b>0,000**</b>
Оценивание результатов	16,220	2	2,526	309	6,422	<b>0,002**</b>
Гибкость	49,579	2	2,698	309	18,374	<b>0,000**</b>
Самостоятельность	8,234	2	2,347	309	3,508	<b>0,031*</b>
Общий уровень саморегуляции	43,912	2	2,632	309	16,684	<b>0,000**</b>

**Условные обозначения:** \* – связь значима на уровне  $p \leq 0,05$ ; \*\* – связь значима на уровне  $p \leq 0,01$

Это подтверждается Рисунком 19. Среднее значение планирования в группе с низким уровнем реализации личностного потенциала составляло 3,1 балл, в группе с высоким уровнем реализации личностного потенциала – 7 баллов; моделирования – 2,8 и 6,2 балла; программирования – 2,5 и 5,9 баллов; оценивания результатов – 2,7 и 7,2 балла; гибкости – 3 и 6,9 баллов; самостоятельности – 2,9 и 7,2 балла; саморегуляции – 20,1 и 28,9 баллов.



**Рисунок 19.** Сравнение средних значений саморегуляции у пожилых людей из разных кластеров

*Условные обозначения:* \* – связь значима на уровне  $p \leq 0,05$ ; \*\* – связь значима на уровне  $p \leq 0,01$

Для того чтобы выявить влияние отдельных компонентов личностного потенциала на уровень удовлетворенности жизни, были построены две регрессионные модели. В Таблице 34 представлены результаты оценки влияния показателей жизнестойкости на индекс жизненной удовлетворенности пожилых людей. В первой модели, включающей компоненты жизнестойкости (вовлеченность, наличие контроля и принятие риска), значимым предиктором выступил контроль ( $p \leq 0,01$ ).

**Таблица 34**

**Результаты регрессионного анализа. Влияние показателей жизнестойкости на жизненную удовлетворенность пожилых людей**

Показатель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	p
	B	Ст. ошибка	$\beta$		
1	2	3	4	5	6
Вовлеченность	0,063	0,105	0,047	0,603	0,547
Наличие контроля	0,489	0,123	0,270	3,970	<b>0,000**</b>

Продолжение таблицы 34

1	2	3	4	5	6
Принятие риска	-0,059	0,149	-0,023	-0,393	0,695

**Условные обозначения:** \*\* – регрессия значима на уровне  $p \leq 0,01$ ; В – нестандартизованный коэффициент регрессии,  $\beta$  – стандартизованный коэффициент регрессии, t – значение t-критерия, Ст. ошибка – стандартная ошибка коэффициента.

Согласно Таблице 35, во второй модели интегральный показатель жизнестойкости также продемонстрировал значимый положительный вклад в удовлетворенность пожилых людей жизнестойкостью ( $p \leq 0,01$ ).

Таблица 35

**Результаты регрессионного анализа. Влияние интегрального показателя жизнестойкости на жизненную удовлетворенность пожилых людей**

Показатель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	p
	В	Ст. ошибка	$\beta$		
Жизнестойкость	0,248	0,091	0,257	2,718	<b>0,007**</b>

**Условные обозначения:** \*\* – регрессия значима на уровне  $p \leq 0,01$ ; В – нестандартизованный коэффициент регрессии,  $\beta$  – стандартизованный коэффициент регрессии, t – значение t-критерия, Ст. ошибка – стандартная ошибка коэффициента

Согласно Таблице 36, стратегии конфронтации ( $p \leq 0,01$ ) и бегства-избегания ( $p \leq 0,01$ ) вносят отрицательный вклад в жизненную удовлетворенность пожилых людей. Это значит, что повышение частоты использования данных стратегий приводит к снижению жизненной удовлетворенности.

Таблица 36

**Результаты регрессионного анализа. Влияние копинг-стратегий на жизненную удовлетворенность пожилых людей**

Показатель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	p
	В	Ст. ошибка	$\beta$		
1	2	3	4	5	6
Конфронтация	-0,159	0,041	-0,165	-3,842	<b>0,000**</b>
Дистанцирование	0,067	0,046	0,066	1,470	0,143
Самоконтроль	0,050	0,045	0,049	1,113	0,267
Поиск социальной поддержки	0,373	0,041	0,418	9,044	<b>0,000**</b>
Бегство-избегание	-0,253	0,046	-0,233	-5,538	<b>0,000**</b>

Продолжение таблицы 36

1	2	3	4	5	6
Планирование решения проблемы	-0,080	0,045	-0,078	-1,764	0,079
Положительная переоценка	0,349	0,048	0,341	7,200	<b>0,000**</b>
Принятие ответственности	0,119	0,037	0,139	3,250	<b>0,001**</b>

**Условные обозначения:** \*\* – регрессия значима на уровне  $p \leq 0,01$ ; В – нестандартизованный коэффициент регрессии,  $\beta$  – стандартизованный коэффициент регрессии, t – значение t-критерия, Ст. ошибка – стандартная ошибка коэффициента

При этом стратегии поиска социальной поддержки ( $p \leq 0,01$ ), положительной переоценки ( $p \leq 0,01$ ) и принятия ответственности ( $p \leq 0,01$ ) вносят положительный вклад.

Влияние смысложизненных ориентаций было проанализировано с помощью двух регрессионных моделей. Согласно Таблице 37, в первой модели значимыми предикторами жизненной удовлетворенности пожилых людей выступили наличие целей ( $p \leq 0,01$ ), осмысленность процесса ( $p \leq 0,01$ ), результат жизни ( $p \leq 0,01$ ), локус контроля – Я ( $p \leq 0,01$ ).

Таблица 37

**Результаты регрессионного анализа. Влияние показателей смысложизненных ориентаций на жизненную удовлетворенность пожилых людей**

Показатель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	p
	В	Ст. ошибка	$\beta$		
Цели	0,386	0,059	0,386	6,569	<b>0,000**</b>
Процесс	0,329	0,056	0,331	5,892	<b>0,000**</b>
Результат	0,277	0,057	0,290	4,872	<b>0,000**</b>
Локус контроля – жизнь	-0,126	0,083	-0,031	-1,525	0,128
Локус контроля – Я	0,392	0,059	0,142	6,648	<b>0,000**</b>

**Условные обозначения:** \*\* – регрессия значима на уровне  $p \leq 0,01$ ; В – нестандартизованный коэффициент регрессии,  $\beta$  – стандартизованный коэффициент регрессии, t – значение t-критерия, Ст. ошибка – стандартная ошибка коэффициента

Во второй модели, представленной в Таблице 38, показано, что интегральный показатель осмысленности жизни ( $p \leq 0,01$ ) также вносит значимый положительный вклад в жизненную удовлетворенность пожилых людей.

Таблица 38

**Результаты регрессионного анализа. Влияние интегрального показателя осмысленности жизни на жизненную удовлетворенность пожилых людей**

Показатель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	p
	B	Стандартная ошибка	$\beta$		
Осмысленность жизни	0,103	0,017	0,122	6,061	<b>0,000**</b>

*Условные обозначения:* \*\* – регрессия значима на уровне  $p \leq 0,01$ ; B – нестандартизованный коэффициент регрессии,  $\beta$  – стандартизованный коэффициент регрессии, t – значение t-критерия, Ст. ошибка – стандартная ошибка коэффициента

Как показано в Таблице 39, активность ( $p \leq 0,01$ ), оптимизм ( $p \leq 0,01$ ) и резильентность ( $p \leq 0,01$ ) положительно влияют на жизненную удовлетворенность пожилых людей.

Таблица 39

**Результаты регрессионного анализа. Влияние активности, оптимизма и резильентности на жизненную удовлетворенность пожилых людей**

Показатель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	p
	B	Ст. ошибка	$\beta$		
Активность	0,543	0,067	0,134	8,102	<b>0,000**</b>
Оптимизм	0,488	0,046	0,545	10,523	<b>0,000**</b>
Резильентность	0,327	0,041	0,412	7,967	<b>0,000**</b>

*Условные обозначения:* \*\* – регрессия значима на уровне  $p \leq 0,01$ ; B – нестандартизованный коэффициент регрессии,  $\beta$  – стандартизованный коэффициент регрессии, t – значение t-критерия, Ст. ошибка – стандартная ошибка коэффициента

Для оценки вклада показателей саморегуляции на уровень жизненной удовлетворенности пожилых людей были построены две регрессионные модели. В первой модели, согласно Таблице 40, положительный значимый вклад вносят моделирование ( $p \leq 0,05$ ), программирование ( $p \leq 0,01$ ), оценивание результатов ( $p \leq 0,01$ ), гибкость ( $p \leq 0,01$ ).

Таблица 40

**Результаты регрессионного анализа. Влияние показателей саморегуляции на жизненную удовлетворенность пожилых людей**

Показатель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	p
	B	Стандартная ошибка	$\beta$		
Планирование	-0,012	0,146	-0,016	-0,086	0,932
Моделирование	0,554	0,233	0,046	2,377	<b>0,018*</b>
Программирование	0,659	0,216	0,059	3,044	<b>0,003**</b>
Оценивание результатов	0,739	0,225	0,072	3,289	<b>0,001**</b>
Гибкость	0,516	0,201	0,049	2,571	<b>0,011**</b>
Самостоятельность	-0,070	0,126	-0,089	-0,555	0,579

**Условные обозначения:** \* – регрессия значима на уровне  $p \leq 0,05$ ; \*\* – регрессия значима на уровне  $p \leq 0,01$ ; B – нестандартизованный коэффициент регрессии,  $\beta$  – стандартизованный коэффициент регрессии, t – значение t-критерия, Ст. ошибка – стандартная ошибка коэффициента

Во второй модели интегральный показатель общего уровня саморегуляции также показал значимый положительный вклад в жизненную удовлетворенность пожилых людей [Таблица 41].

Таблица 41

**Результаты регрессионного анализа. Влияние интегрального показателя саморегуляции на жизненную удовлетворенность пожилых людей**

Показатель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	p
	B	Стандартная ошибка	$\beta$		
Общий уровень саморегуляции	1,096	0,146	0,244	7,525	<b>0,000**</b>

**Условные обозначения:** \* – регрессия значима на уровне  $p \leq 0,05$ ; \*\* – регрессия значима на уровне  $p \leq 0,01$ ; B – нестандартизованный коэффициент регрессии,  $\beta$  – стандартизованный коэффициент регрессии, t – значение t-критерия, Ст. ошибка – стандартная ошибка коэффициента

Как показано в Таблице 42, для выявления взаимосвязей между компонентами личностного потенциала пожилых людей и жизненной удовлетворенностью был проведен корреляционный анализ, который позволил выявить значимые прямые взаимосвязи между:

– интересом к жизни и положительной переоценкой ( $r=0,325$  при  $p \leq 0,01$ ), процессом ( $r=0,327$  при  $p \leq 0,01$ ), локусом контроля – жизнь ( $r=0,120$  при  $p \leq 0,05$ ), гибкостью ( $r=0,253$  при  $p \leq 0,01$ ) и общим уровнем саморегуляции ( $r=0,245$  при  $p \leq 0,01$ );

Таблица 42

**Взаимосвязи между компонентами личностного потенциала и жизненной удовлетворенностью пожилых людей**

Показатели	ИЖ	ПДЦ	СПДЦ	ПО	ОФН	ИЖУ
Вовлеченность				0,119*		
Принятие риска			0,113*			
Жизнестойкость					0,139*	0,271**
Дистанцирование			-0,141*			-0,134*
Поиск социальной поддержки					0,165**	0,221**
Бегство-избегание					-0,142*	
Планирование решения проблемы		0,143*	0,129*			
Положительная переоценка	0,325**		0,227**			
Цели		0,129*		0,141*		0,265**
Процесс	0,327**			0,192**		
Результат						0,259**
Локус контроля – жизнь	0,120*					0,184**
Локус контроля – Я						
Осмысленность жизни		0,115*				0,419**
Оптимизм						0,271**
Резильентность					0,254**	0,166**
Планирование					0,179**	
Гибкость	0,253**					
Самостоятельность			0,212**			
Общий уровень саморегуляции	0,245**					0,244**

**Условные обозначения:** \* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0,05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0,01$ ; ИЖ – Интерес к жизни, ПДЦ – Последовательность в достижении целей, СПДЦ – Согласованность между поставленными и достигнутыми целями, ПО – Положительная оценка себя, ОФН – Общий фон настроения, ИЖУ – Индекс жизненной удовлетворенности

– последовательностью в достижении целей и планированием решения проблемы ( $r=0,143$  при  $p \leq 0,05$ ), целями ( $r=0,129$  при  $p \leq 0,05$ ), осмысленностью жизни ( $r=0,115$  при  $p \leq 0,05$ );

– согласованностью между поставленными и достигнутыми целями и принятием риска ( $r=0,113$  при  $p \leq 0,05$ ), планированием решения проблемы ( $r=0,129$  при  $p \leq 0,05$ ), положительной переоценкой ( $r=0,227$  при  $p \leq 0,01$ ), самостоятельностью ( $r=0,212$  при  $p \leq 0,01$ );

– положительной оценкой себя и вовлеченностью ( $r=0,119$  при  $p \leq 0,05$ ), целями ( $r=0,141$  при  $p \leq 0,05$ ), процессом ( $r=0,192$  при  $p \leq 0,01$ );

– общим фоном настроения и жизнестойкостью ( $r=0,139$  при  $p \leq 0,05$ ), поиском социальной поддержки ( $r=0,165$  при  $p \leq 0,01$ ), резильентностью ( $r=0,254$  при  $p \leq 0,01$ ), гибкостью ( $r=0,227$  при  $p \leq 0,01$ ) и планированием ( $r=0,179$  при  $p \leq 0,01$ );

– индексом жизненной удовлетворенности и жизнестойкостью ( $r=0,271$  при  $p \leq 0,01$ ), поиском социальной поддержки ( $r=0,221$  при  $p \leq 0,01$ ), целями ( $r=0,265$  при  $p \leq 0,01$ ), результатом ( $r=0,259$  при  $p \leq 0,01$ ), локусом контроля – жизнь ( $r=0,184$  при  $p \leq 0,01$ ), осмысленностью жизни ( $r=0,419$  при  $p \leq 0,01$ ), оптимизмом ( $r=0,271$  при  $p \leq 0,01$ ), резильентностью ( $r=0,166$  при  $p \leq 0,01$ ) и общим уровнем саморегуляции ( $r=0,244$  при  $p \leq 0,01$ ).

Кроме того, выявлены обратные взаимосвязи между дистанцированием и согласованностью между поставленными и достигнутыми целями ( $r=-0,141$  при  $p \leq 0,05$ ), индексом жизненной удовлетворенности ( $r=-0,134$  при  $p \leq 0,05$ ). Полная таблица взаимосвязей между компонентами личностного потенциала и жизненной удовлетворенности пожилых людей из ДНР и Москвы представлена в Таблице 22 Приложения 7.

Как показало наше исследование, в своем большинстве пожилые люди обладают низкой и средней резильентностью, наименьшая часть имеет высокую резильентность. Следовательно, пожилые люди испытывают затруднения при адаптации после стрессовой ситуации.

Проверка третьей гипотезы показала, что жизненная удовлетворённость в пожилом возрасте определяется не изолированной выраженностью отдельных компонентов, а степенью их согласованности в системе личностного потенциала.

Наиболее значимыми выступают сочетания смысловой осмысленности, регуляторной компетентности и ресурсно-энергетической поддержки.

Таким образом, субъективная удовлетворённость жизнью отражает уровень интеграции и сбалансированности мотивационно-смыслового, регуляторного и поведенческого контуров личностного потенциала. Нарушение согласованности между ними сопровождается снижением субъективного благополучия даже при сохранности отдельных ресурсных характеристик.

Пожилые люди в настоящее время сталкиваются с множеством различных проблем и трудностей, однако все они могут быть последовательно разрешены при должном внимании и реализации определенных мер. В связи с этим разработан комплекс мер, направленных на повышение жизнестойкости и удовлетворенности жизни лиц у пожилого возраста, представленный в Приложении 8, а также психо-коррекционная программа с элементами нейрореабилитации, направленная на реализацию личностного потенциала и повышение удовлетворенности жизнью у лиц пожилого возраста, представленная в Приложении 9.

Полученные эмпирические результаты в совокупности подтверждают правомерность рассмотрения личностного потенциала пожилых людей как самоподдерживающей системы, способной к адаптивной перестройке в зависимости от условий жизнедеятельности. Структурная организация личностного потенциала, выявленная в ходе исследования, логически и эмпирически соотносится с положениями, представленными в Заключение диссертации.

### **Выводы по Главе 3**

1. Эмпирическая часть исследования была выстроена в логике последовательной проверки трёх гипотез, сформулированных на основе теоретической модели личностного потенциала как целостной, многоуровневой и самоподдерживающей системы.

2. Оценка различий в компонентах личностного потенциала показала, что пожилые люди из ДНР имеют более высокие показатели вовлечённости, жизнестойкости, смысловых ориентаций (цели, результат, локус контроля–Я, осмысленность жизни), а также активности, оптимизма, оценивания результатов, гибкости и общего уровня саморегуляции. Они чаще используют стратегию поиска социальной поддержки, что способствует более эффективному преодолению трудных жизненных ситуаций. Это свидетельствует о том, что в условиях хронической внешней угрозы личностный потенциал приобретает мобилизационный характер, усиливаются смысловая и ресурсно-энергетическая контуры и возрастает субъектная включённость в жизненную ситуацию.

3. Пожилые люди из Москвы характеризуются более высоким уровнем планирования и более частым использованием стратегий конфронтации, самоконтроля и планирования решения проблемы, что отражает преимущественную опору на регуляторные механизмы в условиях относительной социальной стабильности. Выявленные различия подтверждают гипотезу о том, что характер трудной жизненной ситуации обуславливает системную перестройку конфигурации личностного потенциала, а не фрагментарные изменения отдельных его компонентов.

4. Анализ эмоционального состояния показал, что пожилые люди из ДНР имеют более высокий уровень интереса, а также более выраженные показатели депрессии, частоты агрессии и частоты депрессии по сравнению с пожилыми людьми из Москвы. Повышенный интерес отражает сохранность активности и вовлечённости, тогда как выраженность депрессивных и агрессивных проявлений свидетельствует о высоком уровне психоэмоционального напряжения, обусловленного длительным воздействием неблагоприятных социально-экономических и социополитических факторов. В обеих группах преобладают нормативные значения интенсивности интереса, при этом нормативные показатели по субшкалам агрессии и депрессии встречаются реже.

5. Анализ стратегий совладания показал, что по большинству стратегий в обеих группах преобладает средний уровень выраженности, что свидетельствует о вариативности совладающего поведения. Исключение составляют стратегии самоодобрения и замещения, более выраженные у пожилых людей из Москвы. В данной группе также чаще используются стратегии агрессии, отвлечения, контроля над ситуацией и позитивной самомотивации, что отражает более дифференцированную, но менее селективную систему совладания, включающую как адаптивные, так и неадаптивные элементы.

6. Анализ гендерных различий показал, что пол выступает фактором, модифицирующим конфигурацию личностного потенциала, а не его общий уровень. Пожилые женщины обладают более высокими показателями наличия контроля, жизнестойкости, резильентности, самоконтроля, поиска социальной поддержки и планирования, что отражает доминирование социально-эмоционального контура адаптации. Пожилые мужчины характеризуются более высокой выраженностью стратегии бегства–избегания, что указывает на большую уязвимость процедурно-инструментального контура адаптации при дефиците смысловой и социальной поддержки. Выявленные различия подтверждают гипотезу о существовании различных путей реализации личностного потенциала у мужчин и женщин пожилого возраста.

7. В результате факторного анализа была реконструирована структура личностного потенциала пожилых людей, включающая шесть устойчивых факторов: смысло-жизненные ориентации, резильентность, жизнестойкость, конструктивное копинг-поведение, поведенческую саморегуляцию, активность и оптимизм. Полученная факторная модель подтверждает, что личностный потенциал в пожилом возрасте представляет собой многоуровневую систему, в которой мотивационно-смысловой, регуляторный и ресурсно-энергетический контуры находятся в динамическом взаимодействии и взаимной компенсации.

8. Кластерный анализ позволил выделить три группы испытуемых с низким, средним и высоким уровнем реализации личностного потенциала. Пожилые

люди с высоким уровнем реализации личностного потенциала характеризуются более высокой жизненной удовлетворённостью, жизнестойкостью и использованием адаптивных стратегий совладания, наличием социальной поддержки и отсутствием выраженного чувства социальной изоляции.

9. Дисперсионный анализ показал статистически значимые различия между выделенными кластерами по всем основным компонентам личностного потенциала. В группе с высоким уровнем реализации личностного потенциала отмечаются наиболее высокие показатели по большинству компонентов при низкой выраженности стратегий конфронтации, дистанцирования и бегства–избегания.

10. Регрессионный анализ установил, что жизненная удовлетворённость пожилых людей определяется совокупным вкладом смысловых, регуляторных и ресурсно-энергетических компонентов личностного потенциала. Наиболее значимыми предикторами выступают жизнестойкость, наличие контроля, смысло-жизненные ориентации, оптимизм, резильентность, показатели саморегуляции и использование конструктивных копинг-стратегий, тогда как стратегия конфронтации оказывает отрицательное влияние.

11. Корреляционный анализ показал, что повышение жизненной удовлетворённости и позитивного эмоционального фона связано с согласованным функционированием компонентов личностного потенциала, прежде всего жизнестойкости, смысложизненных ориентаций, саморегуляции, оптимизма и социальной поддержки. Снижение согласованности между данными компонентами сопровождается уменьшением жизненной удовлетворённости даже при сохранности отдельных ресурсов.

12. В целом полученные эмпирические результаты подтверждают правомерность рассмотрения личностного потенциала пожилых людей как самоподдерживающей системы, способной к адаптивной перестройке в зависимости от условий жизнедеятельности. Субъективная удовлетворённость жизнью отражает

уровень интеграции и сбалансированности мотивационно-смыслового, регуляторного и ресурсно-энергетического контуров личностного потенциала. Выявленная структурная организация личностного потенциала логически и эмпирически соотносится с положениями, представленными в Заключение диссертационного исследования.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью настоящего исследования являлось теоретико-эмпирическое выявление структурных и регуляторных особенностей реализации личностного потенциала лиц пожилого возраста в условиях трудной жизненной ситуации, а также факторов, определяющих его связь с субъективным благополучием и удовлетворённостью жизнью.

Проведённое теоретико-эмпирическое исследование позволяет сформулировать ряд обобщающих положений. Прежде всего, следует отметить, что теоретический анализ проблемы личностного потенциала пожилых людей в трудных жизненных ситуациях дал возможность уточнить содержание данного понятия и его структуру применительно к позднему возрасту. Как показал анализ, личностный потенциал представляет собой интегративную характеристику личности, отражающую её способность осознанно использовать и перераспределять внутренние психологические ресурсы в зависимости от требований жизненной ситуации и значимых для личности целей; он не сводится к сумме отдельных качеств, а является целостной системой, определяющей устойчивость, активность и субъектную позицию личности в условиях жизненных изменений.

В структуре личностного потенциала пожилых людей, на наш взгляд, выделяются три взаимосвязанных контура: мотивационно-смысловой (смысло-жизненные ориентации, жизненные цели, внутренний локус контроля), регуляторный (механизмы саморегуляции, планирования, контроля и гибкости поведения) и ресурсно-энергетический (жизнестойкость, резильентность, оптимизм, активность и конструктивные копинг-стратегии). Их согласованное функционирование, как мы убедились, определяет специфику адаптации личности в пожилом возрасте. Особого внимания заслуживает тот факт, что жизнестойкость выступает активной формой адаптации, выражающейся в готовности принимать вызовы, сохранять контроль и целостность личности в трудных обстоятельствах. Существенную роль в поддержании личностного потенциала играют конструктивные копинг-стратегии, позволяющие не только снижать уровень стресса, но

и преобразовывать трудный опыт в ресурс личностного развития. При этом удовлетворённость жизнью, по нашему мнению, может рассматриваться как интегральный результат реализации личностного потенциала, отражающий степень согласованности смысловых, регуляторных и ресурсных компонентов личности.

Важно подчеркнуть, что трудные жизненные ситуации в пожилом возрасте выступают не просто совокупностью внешних стрессоров, а фактором, инициирующим системную перестройку архитектуры личностного потенциала; воздействие таких ситуаций проявляется в изменении конфигурации взаимосвязей между компонентами личностного потенциала, что и определяет специфику адаптации личности.

Обратимся теперь к основным эмпирическим результатам. В ходе исследования мы получили данные, подтверждающие выдвинутые гипотезы. Прежде всего, было установлено, что характер трудной жизненной ситуации действительно обуславливает системную перестройку конфигурации личностного потенциала. У пожилых людей, проживающих в условиях хронической внешней угрозы (ДНР), выявлены более высокие показатели вовлечённости, жизнестойкости, смысловых ориентаций (цели, результат, локус контроля – Я, осмысленность жизни), а также активности, оптимизма, оценивания результатов, гибкости и общего уровня саморегуляции. Они, как показал анализ, чаще используют стратегию поиска социальной поддержки, что способствует более эффективному преодолению трудных жизненных ситуаций. У пожилых людей из Москвы, находящихся в условиях относительной социальной стабильности, преобладают планомерные регуляторные стратегии, то есть более высокий уровень планирования, самоконтроля, конфронтации и планирования решения проблемы, что отражает опору преимущественно на регуляторные механизмы.

Интересным, на наш взгляд, представляется анализ эмоционального состояния. Мы обнаружили, что пожилые люди из ДНР имеют более высокий уровень интереса, но вместе с тем у них более выражены показатели депрессии, частоты агрессии и частоты депрессии по сравнению с пожилыми людьми из Москвы.

Повышенный интерес, вероятно, отражает сохранность активности и вовлечённости, тогда как выраженность депрессивных и агрессивных проявлений свидетельствует о высоком уровне психоэмоционального напряжения, обусловленного длительным воздействием неблагоприятных факторов.

Анализ стратегий совладания показал, что по большинству стратегий в обеих группах преобладает средний уровень выраженности, что говорит о вариативности совладающего поведения. Исключение составляют стратегии самоодобрения и замещения, более выраженные у пожилых людей из Москвы. В данной группе также чаще используются стратегии агрессии, отвлечения, контроля над ситуацией и позитивной самомотивации, что можно интерпретировать как более дифференцированную, но менее селективную систему совладания.

Особое место в работе занимает анализ гендерных различий. Как показали наши расчёты, пожилые женщины обладают более высокими показателями наличия контроля, жизнестойкости, резильентности, самоконтроля, поиска социальной поддержки и планирования, что отражает доминирование социально-эмоционального контура адаптации. У мужчин, напротив, преобладает стратегия бегства-избегания, что указывает на уязвимость процедурно-инструментального контура при дефиците смысловой и социальной поддержки. Эти различия, на наш взгляд, подтверждают существование различных путей реализации личностного потенциала у мужчин и женщин пожилого возраста.

С помощью факторного анализа нам удалось реконструировать латентную структуру личностного потенциала пожилых людей, включающую шесть устойчивых факторов: смысло-жизненные ориентации, резильентность, жизнестойкость, конструктивное копинг-поведение, поведенческую саморегуляцию, активность и оптимизм. Полученная конфигурация убедительно свидетельствует о том, что личностный потенциал в пожилом возрасте представляет собой многоуровневую систему, в которой мотивационно-смысловой, регуляторный и ресурсно-энергетический контуры находятся в динамическом взаимодействии и взаимной компенсации.

Далее, кластерный анализ позволил выделить три группы пожилых людей с низким, средним и высоким уровнем реализации личностного потенциала. Для группы с высокой степенью реализации характерны сохранённые социальные связи, субъективно удовлетворительное материальное положение, отсутствие переживания социальной изоляции, высокий уровень жизнестойкости и жизненной удовлетворённости, а также преобладание адаптивных стратегий совладания со стрессом. Полученный социально-психологический портрет, на наш взгляд, имеет не только теоретическое, но и практическое значение.

Наконец, регрессионный и корреляционный анализ показали, что жизненная удовлетворённость в пожилом возрасте определяется не изолированной выраженностью отдельных компонентов, а их сочетанием и согласованностью. Наиболее значимыми предикторами выступают жизнестойкость, наличие контроля, смысло-жизненные ориентации, оптимизм, резильентность, показатели саморегуляции и конструктивные копинг-стратегии, тогда как конфронтационные и избегательные формы совладания оказывают отрицательное влияние. Мы также выявили значимые прямые взаимосвязи между интересом к жизни и положительной переоценкой, процессом, локусом контроля – жизнь, гибкостью, саморегуляцией, а также между индексом жизненной удовлетворённости и жизнестойкостью, поиском социальной поддержки, целями, результатом, осмысленностью жизни, оптимизмом, резильентностью и саморегуляцией.

Таким образом, мы можем с уверенностью заключить, что все три выдвинутые гипотезы нашли своё подтверждение на уровне полученных эмпирических результатов:

– первая гипотеза о специфике соотношения компонентов личностного потенциала в зависимости от трудной жизненной ситуации подтверждена выявленными различиями между группами ДНР и Москвы;

– вторая гипотеза об особенностях компонентов личностного потенциала мужчин и женщин пожилого возраста, которые могут различаться по степени

выраженности в зависимости от факторов, способствующих его реализации, подтверждена результатами сравнительного статистического анализа (U-критерий Манна–Уитни), а также факторного анализа методом главных компонент с вращением Varimax, позволившего выявить систему факторов реализации личностного потенциала;

– третья гипотеза о дифференцированном влиянии соотношения компонентов личностного потенциала на уровень удовлетворённости жизнью подтверждена результатами кластерного, дисперсионного, регрессионного и корреляционного анализа, показавшими, что различные конфигурации компонентов личностного потенциала связаны с различиями в уровне жизненной удовлетворённости у лиц пожилого возраста

**Практические рекомендации.** Разработанный нами комплекс мер и психокоррекционная программа с элементами нейрореабилитации, направленные на повышение жизнестойкости и удовлетворённости жизнью пожилых людей, могут быть использованы психологами, социальными работниками и специалистами геронтологических учреждений. Применённый в исследовании комплекс психодиагностических методик позволяет выявлять не только дефицитарные зоны, но и ресурсные компоненты личностного потенциала (жизнестойкость, копинг-стратегии, смысложизненные ориентации, саморегуляцию, оптимизм). Эффективными направлениями психологической работы, как мы полагаем, выступают тренинги саморегуляции, направленные на развитие планирования, мониторинга результатов и гибкости поведения; формирование конструктивных копинг-стратегий, включая поиск социальной поддержки, положительную переоценку и принятие ответственности; практики смысловой рефлексии, предполагающие целеполагание и работу с жизненным повествованием; а также поддержание энергетического контура личности через развитие оптимистической атрибуции и повседневной активности. Разработанные нами рекомендации опираются на апробированные методы групповой работы с пожилыми людьми [30] и

могут быть использованы в деятельности геронтологических центров. Для учреждений социального обслуживания и геронтологических центров предложены модули индивидуальной и групповой работы, включающие оценку профиля личностного потенциала, постановку персонализированных целей и мониторинг динамики показателей. Полученные выводы могут быть использованы при подготовке специалистов помогающих профессий, а также при проектировании региональных программ активного долголетия и социальной поддержки граждан старшего возраста.

**Перспективы дальнейшего изучения проблемы исследования.** Полученные результаты, на наш взгляд, расширяют представления о психологических механизмах адаптации в пожилом возрасте, уточняют содержание и структуру личностного потенциала как научного конструкта и задают основания для его дальнейшей операционализации в эмпирических и прикладных исследованиях. Дальнейшее изучение может быть направлено на исследование динамики личностного потенциала в процессе психологического сопровождения, анализ его связи с соматическим здоровьем и продолжительностью жизни, а также на разработку и валидизацию программ, ориентированных на конкретные группы пожилых людей (одинокие, имеющие хронические заболевания, пережившие утрату и др.). Углублённое исследование факторов, способствующих сохранению и развитию личностного потенциала, позволит создать теоретическую и методологическую основу для обеспечения психологической устойчивости, жизненной удовлетворённости и активного долголетия в позднем возрасте.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Абакумова, И. В. Ценностно-смысловая сфера населения районов локальных вооруженных конфликтов : психологический анализ / И. В. Абакумова, Е. Н. Рядинская, К. Б. Богрова, А. А. Щетинин, С. В. Сотников // Российский психологический журнал. – 2024. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostno-smyslovaya-sfera-naseleniya-rayonov-lokalnyh-vooruzhennyh-konfliktov-psihologicheskiy-analiz> (дата обращения: 20.09.2025) – DOI: 10.21702/rpj.2024.2.10
2. Абитов, И. Р. Особенности саморегуляции переживания одиночества пожилыми людьми, проживающими в домах престарелых / И. Р. Абитов. – URL: [https://kpfu.ru/staff\\_files/F1133498923/\\_doc.pdf](https://kpfu.ru/staff_files/F1133498923/_doc.pdf) (дата обращения: 14.05.2024).
3. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – Москва : Мысль, 1991. – 299 с. – ISBN: 5-244-00380-1.
4. Александрова, Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л. А. Александрова // Сибирская психология сегодня : Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Ясницкого. – Кемерово : Кузбассвуиздат, 2004. – С. 82-90.
5. Альмуканов, К. Г. Благополучное старение: ретроспективный анализ и современное состояние / К. Г. Альмуканов // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 8-1. – С. 212-216. – URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=34537> (дата обращения: 01.12.2024).
6. Ананьев, Б. Г. Избранные психологические труды. [В 2-х томах] Т. 1. / Б. Г. Ананьев. – Москва : Педагогика, 1980. – С. 89-95. – ISBN: 978-5-288-04394-9.
7. Бабакова, Л. В. Копинг-стратегии пожилых людей в Болгарии и России / Л. В. Бабакова, О. Ю. Стрижицкая // Мир науки. Педагогика и психология. – 2017. – № 1. – С. 1-13.
8. Батыршина А. Р. Историко-психологический обзор концепций периодизации ранней взрослости в истории психологии / А. Р. Батыршина,

И. И. Шарафиева // Гуманизация образования. – 2023. – № 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriko-psihologicheskiiy-obzor-kontseptsiy-periodizatsii-ranney-vzroslosti-v-istorii-psihologii> (дата обращения: 01.12.2024) – DOI: 10.24412/1029-3388-2023-3-15-27.

9. Бедрединова, С. В. Особенности смысложизненных представлений в пожилом возрасте / С. В. Бедрединова // Российский психологический журнал. – 2015. – Т. 12. – № 2. – С. 24-33. – DOI: 10.21702/RPJ.2015.2.3.

10. Белашева, И. В. Эмоционально-личностные детерминанты субъективного благополучия военнослужащих, участвовавших в боевых действиях / И. В. Белашева, П. Н. Ермаков // СПЖ. – 2024. – № 93. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalno-lichnostnye-determinanty-subektivnogo-blagopoluchiya-voennosluzhaschih-uchastvovavshih-v-boevykh-deystviyah> (дата обращения: 20.09.2025). – DOI:10.17223/17267080/93/3.

11. Березина, Т. Н. Пенсионный стресс – как психофизиологический феномен / Т. Н. Березина // Психология и психотехника. – 2019. – № 4. – С. 15-27. – DOI: 10.7256/2454-0722.2019.4.30910.

12. Беспалов, Ю. Ф. Трудная жизненная ситуация ребенка в РФ : социально-правовой аспект / Ю. Ф. Беспалов // Нотариус. – 2018. – № 3. – С. 30-33.

13. Богомолов, А. М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа / А. М. Богомолов // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 1. – С. 67-73.

14. Боровинских, В. Э. Ведущие защитные механизмы и копинг-стратегии у пожилых людей в период пандемии / В. Э. Боровинских, С. В. Батуева // Вестник Челябинской областной клинической больницы. – 2021. – № 2(50). – С. 53-57.

15. Будякова, Т. П. Стратегии жизни в пожилом возрасте / Т. П. Будякова, А. Н. Пронина, Е. А. Антипина // Психология и психотехника. – 2024. – № 2. –

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-zhizni-v-pozhilom-vozhraсте> (дата обращения: 20.09.2025). – DOI: 10.7256/2454–0722.2024.2.70478.

16. Булкина, Н. А. Значение ситуативного контекста в представлениях о счастье в детском и пожилом возрасте / Н.А. Булкина // СибСкрипт. – 2025. – №2 (38). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-situativnogo-konteksta-v-predstavleniyah-o-schastie-v-detskom-i-pozhilom-vozhraсте> (дата обращения: 20.09.2025). – DOI: 10.21603/sibscript-2025-27-2-277-289.

17. Валиева, А. Б. Особенности переживания старости мужчинами и женщинами пожилого возраста / А. Б. Валиева // Вестник Курганского государственного университета. – 2018. – № 3 (50). – С. 30-33. – DOI: 10.33920/med-01-1910-10.

18. Воронкина, С. И. Удовлетворенность жизнью в пожилом возрасте / С. И. Воронкина, Н. В. Халина // Материалы Международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2012. – С. 23–27.

19. Габдулина, Л. И. Осмысленность жизни личности и ее субъективная картина: опыт эмпирического исследования их взаимосвязи у лиц пожилого и среднего возраста / Л. И. Габдулина // Известия Самарского научного центра РАН. – 2011. – № 2-2. – С. 338-342.

20. Гордеева, Т. О. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: опросник СТОУН / Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин, В. Ю. Шевяхова. – Москва : Смысл, 2009. – 152 с. – ISBN: 978-5-89357-251-3.

21. Гордеева, Т. О. Оптимистическое мышление личности как составляющая личностного потенциала / Т. О. Гордеева // Психологическая диагностика. – 2007. – № 1. – С. 32-65. – DOI: 10.31857/S020595920007323-1.

22. Гришина, Н. В. Психологическое благополучие в экзистенциальном понимании : эмпирические особенности / Н. В. Гришина // Психологические исследования: электронный научный журнал. – 2016. – № 48. – С. 1-10. – DOI: 10.54359/ps.v9i48.449.

23. Гришина, Н. В. Психология конфликта / Н. В. Гришина. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 380 с. – ISBN: 978-5-91180-895-2.

24. Джидарьян, И. А. Психология счастья и оптимизма / И. А. Джидарьян. – Москва : Институт психологии РАН, 2013. – 366 с. – ISBN: 978-5-9270-0254-2.

25. Дубовик, Ю. Б. Исследование психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте / Ю. Б. Дубовик // Психологические исследования : электрон. науч. журн. – 2011. – № 1(15). – URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n1-15/433-dubovik15.html> (дата обращения: 19.05.2024). – DOI: 10.54359/ps.v4i15.870.

26. Ермакова, Н. Г. Отношение к смыслам жизни и удовлетворенность жизнью людей пожилого и старческого возраста / Н. Г. Ермакова, О. В. Защиринская, И. В. Саковский, К. Э. Денисова // Психология и Психотехника. – 2024. – № 2. – С. 13-28. – DOI: 10.7256/2454-0722.2024.2.70045

27. Ермолаева, М. В. К вопросу о потенциалах развития личности в старости / М. В. Ермолаева, С. Б. Пряхина // Мир психологии. – 2008. – № 2. – С. 244-255.

28. Ефремова, Д. Н. Современные технологии в социально-психологической реабилитации людей пожилого возраста / Д. Н. Ефремова // Вестник Московского государственного областного университета. – 2019. – № 1. – С. 129-137. – DOI: 10.18384/2224-0209-2019-1-945.

29. Жучкова, С. М. Психологическая помощь пожилым людям в поиске смысложизненных ориентаций / С. М. Жучкова // Ученые записки. – 2012. – № 7 (95). – С. 228–234.

30. Жучкова, С. М. Психологические методы групповой работы с пожилыми людьми по повышению удовлетворенности жизнью / С. М. Жучкова // Человеческий капитал. – 2013. – № 3 (51) – С. 50-55.

31. Жучкова, С. М. Смысложизненные ориентации как пути обретения смысла жизни в позднем возрасте / С. М. Жучкова // Социальная политика и социология. – 2012. – № 8 (86). – С. 96-108.

32. Жучкова, С. М. Социально-психологические детерминанты удовлетворенности жизнью в пожилом и старческом возрасте : специальность 19:00:06 «Социальная психология» : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Светлана Михайловна Жучкова; Московский государственный областной университет. – Мытищи, 2018. – 220 с.

33. Жучкова, С. М. Технологии психосоциальной работы по повышению удовлетворенности жизнью пожилых людей / С. М. Жучкова // Ученые записки. – 2012. – № 6 (106). – С. 158-165.

34. Каган, М. С. Системный подход и гуманитарное знание: Избранные статьи / М. С. Каган. – СПб., 1991. – 383 с. – ISBN 5-288-00956-2.

35. Казанцева, Е. В. Учет отдельных социально-психологических факторов в процессе изучения особенностей социально-психологической адаптации студентов педагогического вуза / Е. В. Казанцева // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. – 2010. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uchet-otdelnyh-sotsialno-psihologicheskikh-faktorov-v-protssesse-izucheniya-osobennostey-sotsialno-psihologicheskoy-adaptatsii> (дата обращения: 01.12.2024).

36. Киселева, Н. А. Люди пожилого возраста как объект социальной работы / Н. А. Киселева // Концепт. – 2016. – № 1. – С. 31-35.

37. Климова, С. В. Трудная жизненная ситуация в социальной работе с молодежью: уточнение понятийного содержания термина / С. В. Климова // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. – 2021. – № 1(5). – С. 160-170.

38. Ключко, В. Е. Особенности операционализации понятия «Инновационный потенциал личности» / В. Е. Ключко, О. М. Краснорядцева // Вестник Томского государственного университета. – 2010. – № 339. – С. 151-154.

39. Колобова, С. В. Резильентность пожилого возраста – благополучное старение и или долгая жизнь / С. В. Колобова // Российская наука

в современном мире: сборник статей XLIX международной научно-практической конференции. – Москва, 2022. – С. 201-204.

40. Колобова, С. В. Экзистенциальная отважность – фактор жизнестойкости людей старшего возраста проживающих на прифронтовых территориях / С. В. Колобова // Сборник статей XXXVII Международного научно-исследовательского конкурса «Лучшая научно-исследовательская работа» / под общ. ред. Г.Ю. Гуляева. – Пенза, 2022. – С. 97-102.

41. Колобова, С. В. Аналитический обзор зарубежных источников: факторы продолжительности жизни женщин / С. В. Колобова // Актуальные научные исследования : сборник статей VIII Международной научно-практической конференции. – Пенза, 2022. – С. 245-248.

42. Колобова, С. В. Аналитический обзор теорий старения / С. В. Колобова // SUSTAINABLE DEVELOPMENT FORUM 2022 : сборник статей II Международной научно-практической конференции. – Петрозаводск, 2022. – С. 79-84.

43. Колобова, С. В. Выученная беспомощность у пожилых людей / С. В. Колобова // Психология третьего тысячелетия: сборник материалов X Международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы современной психологии» / под общей редакцией О. А. Гончарова. – Дубна, 2023. – С. 84-88.

44. Колобова, С. В. Жизнестойкость женщин старших возрастных групп, проживающих в зонах ведения боевых действий / С. В. Колобова // Психология безопасности и психологическая безопасность : проблемы взаимодействия теоретиков и практиков: сборник научных статей XII Всероссийской научной конференции. – Сочи, 2022. – С. 115-120.

45. Колобова, С. В. Жизнестойкость и смысложизненные ориентации пожилых людей, проживающих в районах ведения боевых действий /

С. В. Колобова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия : Психологические науки. – 2022. – № 4. – С. 89-100. – DOI: 10.18384/2310-7235-2022-4-89-100.

46. Колобова, С. В. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала женщин старших возрастных групп, проживающих в зоне ведения боевых действий / С. В. Колобова // Человеческий капитал. – 2022. – № 12-1 (168). – С. 306-311. – DOI: 10.25629/НС.2022.12.34.

47. Колобова, С. В. Индекс жизненной удовлетворенности пожилых людей / С. В. Колобова, Е. Г. Ичитовкина // Вестник Тверского государственного университета. Серия : Педагогика и психология. – 2023. – № 2 (63). – С. 5-12. – DOI: 10.26456/vtpsyed/2023.2.005.

48. Колобова, С. В. Исследование факторов риска, способствующих нарушению психологической безопасности у мирного населения прифронтовых территорий / С. В. Колобова, Е. Г. Ичитовкина // Северо-кавказский психологический вестник. – 2023. – Т. 21. – № 1. – С. 5-15. – DOI: 10.21702/ncpb.2023.1.1.

49. Колобова, С. В. Копинг-стратегии и психологические защиты мирных жителей, проживающих на прифронтовых территориях / С. В. Колобова, Е. Г. Ичитовкина // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы : сборник материалов IV Всероссийской научной конференции с международным участием. – Казань, 2023. – С. 332-336.

50. Колобова, С. В. Особенности структуры личностного потенциала у пожилых людей / С. В. Колобова // Общество : социология, психология, педагогика. – 2023. – № 3 (107). – С. 74-78. – DOI: 10.24158/spp.2023.3.11.

51. Колобова, С. В. Психологические особенности мирного населения прифронтовых территорий / С. В. Колобова // Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований : сборник материалов Всероссийской научной конференции, посвященной 90-летию со дня рождения

А. В. Брушлинского и 300-летию основания Российской академии наук. – Москва, 2023. – С. 1179-1183.

52. Колобова, С. В. Психосоциальные предикторы ПТСР у жителей прифронтовых территорий / С. В. Колобова // Проблемы психологического благополучия : сборник материалов Международной научно-практической онлайн-конференции. – Екатеринбург, 2023. – С. 361-364.

53. Колобова, С. В. Психосоциальные характеристики людей старшего возраста, проживающих на прифронтовых территориях / С. В. Колобова // Общество : социология, психология, педагогика. – 2022. – № 11 (103). – С. 100-105. – DOI: 10.24158/spp.2022.11.14.

54. Колобова, С. В. Резильентность пожилого возраста – благополучное старение и или Долгая жизнь / С. В. Колобова // Российская наука в современном мире : сборник статей XLIX международной научно-практической конференции. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью «Актуальность.РФ», 2022. – С. 201-204.

55. Колобова, С. В. Социальная активность как ресурс жизнестойкости лиц пожилого возраста / С. В. Колобова // Личность в норме и патологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции Института образования и практической психологии. – Челябинск, 2023. – С. 71-72. – DOI: 10.51944/20738544\_2023\_1\_115.

56. Колобова, С. В. Социальная активность как ресурс жизнестойкости лиц пожилого возраста / С. В. Колобова // Актуальные проблемы психологического знания. – 2023. – № 1 (62). – С. 115-121.

57. Колобова, С. В. Стрессоустойчивость пожилых людей в сложной жизненной ситуации в контексте развития личностного потенциала / С.В. Колобова // Актуальные вопросы пограничной психической патологии (биопсихосоциальный подход) : сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 20-летию кафедры психиатрии и психосоматики. – Курск, 2023. – С. 90-93.

58. Колобова, С. В. Факторы, способствующие развитию личностного потенциала у лиц пожилого возраста : сравнительный анализ / С.В. Колобова // Психология человека и общества. – 2022. – № 9 (50). – С. 23-32.

59. Корсакова, Н. К. Типология нормального старения и факторы риска декомпенсации: нейропсихологический подход / Н. К. Корсакова // «Нейрореабилитация – 2011» : Материалы III-его Международного конгресса. – Москва, 2011. – С. 77-78.

60. Корчагина, Л. М. Депрессия лиц пожилого возраста : теоретический аспект / Л. М. Корчагина // Заметки ученого. – 2021. – № 3-1. – С. 198-204.

61. Крюкова, Т. Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтык // Журнал практического психолога. – Москва, 2007. – № 3. – С. 93-112.

62. Куликов, Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика: современные исследования, поиск концепций / под ред. В. Ю. Большакова. – Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. – С. 476-510.

63. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс ; под ред. Л. Леви. – Москва : Политиздат, 1970. – 450 с.

64. Леонтьев, Д. А. Три мишени : личностный потенциал – зачем, что и как? / Д. А. Леонтьев // Образовательная политика. – 2019. – № 3 (79). – С. 10-16. – DOI: 10.17759/pse.2019240505.

65. Леонтьев, Д. А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Личностный потенциал : структура и диагностика / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – Москва : Смысл, 2011. – С. 178-210.

66. Леонтьев, Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа // Учен. зап. кафедры общей психологии МГУ имени М. В. Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. – Москва : Смысл, 2002. – С. 56-65.

67. Леонтьев, Д. А. Личностный потенциал : зачем, что и как? / Д. А. Леонтьев // Институт развития образования. – URL: <https://inlnk.ru/XODPR0> (дата обращения: 01.04.2024).

68. Леонтьев, Д. А. Личностный потенциал : структура и диагностика / Д. А. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2011. – 675 с. – ISBN 978-5-89357-285-8.

69. Леонтьев, Д. А. Опыт структурной диагностики личностного потенциала / Д. А. Леонтьев, Е. Ю. Мандрикова, Е. Н. Осин, А. В. Плотникова, Е. И. Рассказова // Психологическая диагностика. – 2007. – № 1. – С. 8-31.

70. Леонтьев, Д. А. Развитие личности в норме и в затрудненных условиях / Д. А. Леонтьев // Культурно-историческая психология. – 2014. – Т. 10. – № 3. – С. 97-106. – DOI: 10.17223/17267080/62/.

71. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – Москва, 2006. – 63 с. – ISBN: 5-89357-228-9.

72. Леонтьев, Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д. А. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2000. – 18 с. – ISBN 5-89357-088-X.

73. Ломов, Б. Ф. Психическая регуляция деятельности. Избранные труды. 35-летию Института психологии РАН посвящается. / Б. Ф. Ломов. – Москва : Институт психологии Российской академии наук, 2006. – 277 с. – ISBN издания: 5-9270-0099-1.

74. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 800 с. – ISBN: 978-5-4461-1570-9.

75. Маклаков, А. Г. Личностный адаптационный потенциал : его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 16-24.

76. Маклаков, А. Г. Формирование адаптационного потенциала личности и его развитие в процессе обучения в вузе / А. Г. Маклаков, А. А. Сидоров // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. – 2011. – № 4. – С. 41-55.

77. Марков, В. Н. Потенциал личности : акмеологическая постановка проблемы / В. Н. Марков, Ю. В. Синягин // Мир психологии: научно-методический журнал. – 2000. – № 1. – С. 250-261.

78. Маркова, В. И. Русскоязычная версия краткой шкалы резилентности: психометрический анализ на примере выборок студентов, многодетных родителей и родителей детей с инвалидностью / В. И. Маркова, Л. А. Александрова, А.А. Золотарева // Национальный психологический журнал. – 2022. – № 1 (45). – С. 65-75. – DOI: 10.11621/npj.2022.0106.

79. Маслоу, А. Г. Мотивация и личность / А. Г. Маслоу. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 352 с. – ISBN 978-5-4461-1309-5.

80. Маслоу, А. Г. Новые рубежи человеческой природы : Научное / А. Г. Маслоу, А. Г. Балл. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2016. – 496 с. – ISBN 978-5-91671-116-5.

81. Мелёхин, А. И. Предикторы субъективного возраста в пожилом и старческом возрасте / А. И. Мелехин, Е. А. Сергиенко // Экспериментальная психология. – 2015. – № 3. – С. 185-201. – DOI: 10.17759/exppsy.2015080316.

82. Методика «Преодоление трудных жизненных ситуаций» / В. Янке, Г. Эрдманн, перевод и адаптация Н. Е. Водопьяновой. – URL: <https://cpd-program.ru/methods/ptgs.htm> (дата обращения: 12.05.2024).

83. Методика: «Шкала оптимизма и активности» (AOS) [Электронный ресурс] / И. С. Шуллер, А.Л. Комуниан. Адаптированный вариант : Н. Водопьянова, М. Штейн. – URL: <https://cpd-program.ru/methods/aos.htm> (дата обращения: 12.05.2024).

84. Молчанова, О. Н. Специфика Я-концепции в позднем возрасте и проблема психологического витоукта / О. Н. Молчанова // Мир психологии. – 2000. – № 2. – С. 133-141.

85. Моросанова, В. И. Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности /

В. И. Моросанова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2021. – № 1. – С. 3-37. – DOI: 10.11621/vsp.2021.01.01.

86. Моросанова, В.И. Диагностика саморегуляции человека / В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко. – Москва : Когито-центр, 2017. – 297 с. – ISBN: 978-5-89353-466-5.

87. Муздыбаев, К. Оптимизм и пессимизм личности (опыт социологопсихологического исследования) / К. Муздыбаев // Социологические исследования. – 2003. – № 12. – С. 87-96.

88. Муздыбаев, К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – № 2. – С. 102-112.

89. Нестерова, А. А. Факторная структура удовлетворённости жизнью в пожилом и старческом возрасте : социально-психологический подход / А. А. Нестерова, С. М. Жучкова // Вестник Государственного университета просвещения. Серия : Психологические науки. – 2018. – № 1. – С. 60-72. – DOI: 10.18384/2310-7235-2018-1-60-72.

90. Никольская, И. М. Совладающее поведение в защитной системе человека / И. М. Никольская // Совладающее поведение : Современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – Москва : Институт психологии РАН, 2008. – С. 113-138.

91. Новиков, А. С. Феномен переживания «второй молодости» в пожилом возрасте : анализ автобиографических источников / А. С. Новиков // Вестник РГГУ. Сер. Психология. Педагогика. Образование. – 2019. – № 2. – С. 144-166. – DOI: 10.28995/2073-6398-2019-2-144-166.

92. Опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» В. И. Моросановой. – – URL: [https://kbnk.org/uploads/kolledj/vosp\\_rabota/20170830\\_izuch\\_lich\\_osob.pdf](https://kbnk.org/uploads/kolledj/vosp_rabota/20170830_izuch_lich_osob.pdf). (дата обращения: 02.12.2024).

93. Панина Н. В. Индекс жизненной удовлетворенности // Lifeline и другие новые методы психологии жизненного пути / Н. В. Панина. – Москва, 1993. – С. 107-114.

94. Посохова, С. Т. Адаптационный потенциал личности / С. Т. Посохова // Здоровье – основа человеческого потенциала : проблемы и пути их решения. – 2010. – № 1. – С. 35-39.

95. Посохова, С. Т. Оптимизм : психологическое содержание и личностный смысл / С. Т. Посохова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2009. – № 1-1. – С. 5-16.

96. Пряжников, Н. С. Вызовы старости : проблема периодизации / Н. С. Пряжников // Психология зрелости и старения. – 2011. – № 1. – С. 43-62.

97. Радюк, О.М. Восьмифакторный личностный опросник Спилбергера-Радюка / О.М. Радюк. – Минск : РИВШ, 2009. – 96 с.

98. Рыбинская, А. В. Психологические характеристики кризиса пожилого возраста / А. В. Рыбинская // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2013. – № 7 (123). – С. 128-132.

99. Рядинская, Е. Н. Особенности трансформации смысложизненных стратегий личности в условиях вооруженного конфликта / Е. Н. Рядинская // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика. Психология. – 2018. – № 1. – С. 111-116. – DOI: 10.17759/psylaw.2016060418.

100. Сахарова, Т. Н. Возрастная динамика смысложизненных ориентаций личности / Т. Н. Сахарова // Вестник ВГТУ. – 2012. – № 10-2. – С. 156-160. – DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.89.

101. Северин, А. В. Социально-психологическая адаптация пожилых людей к изменяющемуся миру : психологические проблемы пожилых и способы их решения: монография / А. В. Северин. – Брест : Альтернатива, 2020. – 84 с. – ISBN: 978-985-521-705-4.

102. Селигман, М. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь / М. Селигман. – Москва : Альпина Паблишер, 2015. – 338 с. – ISBN: 978-5-9614-6855-7.

103. Селигман, М. Путь к процветанию: новое понимание счастья и благополучия / М. Селигман. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 440 с. – ISBN: 978-5-9614-9724-3.

104. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Москва : Прогресс, 1979. – 124 с.

105. Сенкевич, Л. В. Экзистенциальные проблемы пожилых людей с позиций зарубежной психологии / Л. В. Сенкевич, А. Б. Шагидаева // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2017. – Т. 16, № 5(144). – С. 118-126. – DOI: 10.17922/2071-5323-2017-16-5-118-126.

106. Соколенко, Н. Н. Социальный контракт как мера государственной поддержки лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации: некоторые проблемы правового регулирования / Н. Н. Соколенко, Л. А. Ханчукаева // Социальное и пенсионное право. – 2019. – № 1. – С. 14-19.

107. Сусллова, Т. Ф. Исследование удовлетворенности жизнью и смысложизненных ориентаций в пожилом и старческом возрасте / Т. Ф. Сусллова, С. М. Жучкова // Сибирский психологический журнал. – 2014. – № 53. – С. 21-32.

108. Ушаков, И. Б. Адаптационный потенциал человека / И. Б. Ушаков // Вестник Российской академии медицинских наук. – 2004. – № 3. – С. 8–13.

109. Федеральный закон от 17.07.1999 N 178-ФЗ (ред. от 29.05.2024) «О государственной социальной помощи». – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_23735/856b6aa7481e4adff8c72e4d43400e82544de974/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_23735/856b6aa7481e4adff8c72e4d43400e82544de974/) (дата обращения: 02.12.2024).

110. Фесенко, П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности. – автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / П.П. Фесенко. – Москва, 2005. – 24 с.

111. Франкл, В. Воля к смыслу / В. Франкл. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 368 с. – ISBN: 5-04-005753-9.

112. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – Москва : Прогресс, 1990. – 366 с. – ISBN: 978-5-458-36614-4.

113. Чернова, Г. И. Анализ социально-демографической характеристики граждан пожилого возраста и инвалидов, проживающих в стационарных учреждениях социального обслуживания населения Российской Федерации / Г. И. Чернова, А. А. Свинцова, Т. С. Черныкина, Е. А. Радькова // Актуальные проблемы медицины. – 2012. – № 10 (129). – С. 181-186.

114. Черняковская, Т. В. Личностные особенности, способствующие социально-психологической адаптации студентов к ВУЗу / Т. В. Черняковская, Ю. В. Шептицкая, Е. В. Костенко // Потенциал личности: комплексная проблема : сборник материалов Третьей Всероссийской интернет-конференции. – Тамбов, 2004. – URL: [www.tsu.tmb.ru](http://www.tsu.tmb.ru) (дата обращения: 14.06.2024).

115. Эммонс, Р. Психология высших устремлений : мотивация и духовность личности / под ред. Д.А. Леонтьева. – Москва : Смысл, 2004. – 416 с. – ISBN: 5-89357-152-5.

116. Эриксон, Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – Санкт-Петербург, 1996. – 589 с. – ISBN: 5-7841-0070-X.

117. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – Москва : Прогресс, 1996. – 344 с. – ISBN: 5-01-004479-X.

118. Ярославцева, К. О. Социально-культурные связи людей старшего возраста как научная проблема / К. О. Ярославцева, Л. А. Буровкина // Бизнес. Образование. Право. – 2022. – № 4 (61). – С. 480-484. – DOI: 10.25683/VOLBI.2022.61.462.

119. Aldwin, C. M. Do Stress Trajectories Predict Mortality in Older Men? Longitudinal Findings from the VA Normative Aging Study / C. M. Aldwin, T. Molitor, A. Spiro, M. Levenson // Journal of Aging Research. – 2011. – Vol. 2011. – P. 1-10. – DOI: 10.4061/2011/896109.

120. Aldwin, C. M. *Stress, Coping, and Development : an Integrative Perspective* / C. M. Aldwin. – Guilford Press, 2021. – 432 p. – ISBN: 0-89862-261-1.

121. Allan, B. A. *Self-determination and Meaningful Work : Exploring Socioeconomic Constraints* / B. A. Alan, K. L. Autin, R. D. Duffy // *Frontiers in Psychology*. – 2016. – № 7 (71). – URL: <https://www.frontiersin.org> (дата обращения: 25.02.24). – DOI: 10.3389/fpsyg.2016.00071.

122. Borg, I. *Age and Personal Values : Similar Value Circles with Shifting Priorities* / I. Borg, G. Hertel, D. Herman // *Psychology and Aging*. – 2017. – Vol. 32. – № 7. – P. 636-641. – DOI: 10.1037/pag0000196.

123. Boutari, C. *Decreasing Lean Body Mass with Age: Challenges and Opportunities for Novel Therapies* / C. Boutari, C. S. Mantzoros // *Endocrinology and Metabolism*. – 2017. – № 32 (4). – P. 422. – DOI: 10.3803/EnM.2017.32.4.422.

124. Carmel, S. *The will to live as an indicator of well-being and predictor of survival in old age* // *Understanding Well-being in the Oldest Old* / S. Carmel. – New York : Cambridge University Press, 2011. – P. 281-289.

125. Charles, C. T. *Strength and Vulnerability Integration : a Model of Emotional Well-being across Adulthood* / C. T. Charles // *Psychological Bulletin*. – 2010. – Vol. 136. – № 6. – P. 1068-1091. – DOI: 10.1037/a0021232.

126. Chen, L.-K. *Older adults and COVID-19 pandemic : resilience matters* / L.-K. Chen // *Archives of Gerontology and Geriatrics*. – 2020. – № 89. – P. 1-2. – DOI: 10.1016/j.archger.2020.104124.

127. Cohen, F. M. A. *Active Coping Processes, Coping Dispositions, and Recovery from Surgery* / F. M. A. Cohen, R. S. Lazarus // *Psychosomatic Medicine*. – 1973. – № 35(5). – P. 375-389. – DOI: 10.1097/00006842-197309000-00002.

128. Diener, E. *Subjective well-being* / E. Diener // *Psychological Bulletin*. – 1984. – Vol. 95. – P. 542–575.

129. Diener, E. *Subjective well-being : three decades of progress* / E. Diener, E. M. Suh, H. Smith // *Psychological Bulletin*. – 1999. – Vol. 125. – № 2. – P. 276-302. – DOI: 10.1037/0033-2909.125.2.276

130. Dolan, P. Measuring subjective well-being for public policy / P. Dolan, R. Layard, R. Metcalfe // Office for National Statistics. – 2011. – URL: [http://www.statistics.gov.uk/articles/social\\_trends/measuring-subjective-wellbeing-for-public-policy.pdf](http://www.statistics.gov.uk/articles/social_trends/measuring-subjective-wellbeing-for-public-policy.pdf) (дата обращения: 14.05.2024).

131. Easterlin, R. Building a new better theory of well-being // Economics and happiness: framing the analysis / R. Easterlin. – New York : Oxford University Press, 2006. – P. 29-64. – DOI: 10.1093/0199286280.003.0002.

132. Erci, B. The Incidence and Influencing Factors of Elder Abuse and Neglect / B. Erci, A. Hakime // Journal of Public Health. – 2020. – № 28. – P. 525-533. – DOI: 10.1007/s10389-019-01071-7.

133. Finkel, D. Genetic and Environmental Influences on Longitudinal Trajectories of Functional Biological Age: Comparisons Across Gender / D. Finkel, O. Sternäng, Å. Wahlin // Behavior Genetics. – 2017. – Vol. 47. – № 4. – P. 375-382. – DOI: 10.1007/s10519-017-9851-5.

134. Fliss, R. Performances on a cognitive theory of mind task: specific decline or general cognitive deficits? Evidence from normal aging / R. Fliss, M. Lemerre, A. Mollard // Geriatrie et Psychologie Neuropsychiatrie du Vieillissement. – 2016. – Vol. 14. – № 2. – P. 221-230. – DOI: 10.1684/pnv.2016.0603.

135. Fölster, M. Facial age affects emotional expression decoding / M. Fölster, U. Hess, K. Werheid // Frontiers in Psychology. – 2014. – Vol. 5. – № 30. – P. 1-13. – DOI: 10.3389/fpsyg.2014.00030.

136. Freund, A. M. The bucket list effect: Why leisure goals are often deferred until retirement / A. M. Freund // The American Psychologist. – 2020. – № 75(4). – P. 499-510. – DOI: 10.1037/amp0000617.

137. Gerino, E. Loneliness, Resilience, Mental Health, and Quality of Life in Old Age: A Structural Equation Model / E. Gerino, L. Rollè, C. Sechi, P. Brustia // Frontiers in Psychology. – 2017. – Vol. 8. – P. 1-12. – DOI: 10.3389/fpsyg.2017.02003.

138. Grover, S. Loneliness Among the Elderly: a Mini Review / S. Grover // Consortium Psychiatricum. – 2022. – Vol. 3, No. 1. – P. 30-36. – DOI: 10.17816/CP143.

139. Gwozdz, W. Ageing, health and life satisfaction for the oldest old: an analysis for Germany / W. Gwozdz, A. Sousa-Poza // Social Indicators Research. – 2010. – Vol. 97. – P. 397-417. – DOI: 10.1007/s11205-009-9508-8.

140. Hennecke, M. The Self-Regulation of Healthy Aging: Goal-Related Processes in Three Domains / M. Hennecke, V. Brandstätter, G. Oettingen // The Journals of Gerontology: Series B. – 2021. – № 2. – P. 125-134. – DOI: 10.1093/geronb/gbab011.

141. Hess, T. M. Aging and Selective Engagement : The Moderating Impact of Motivation on Older Adults' Resource Utilization / T. M. Hess // Journal of Gerontology: Psychological Sciences. – 2009. – Vol. 64. – № 4. – P. 447-456. – DOI: 10.1093/geronb/gbp020.

142. Huang, C. Hardiness and Stress : A Critical Review / C. Huang // Maternal-Child Nursing Journal. – 1995. – Vol. 23. – № 3. - P. 82–89.

143. Jayawickreme, E. The Engine of Wellbeing / E. Jayawickreme, M. J. C. Forgeard, M. E. P. Seligman // Review of General Psychology. – 2012. – Vol. 16. – P. 327-342. – DOI: 10.1037/a0027990.

144. Jung, C. G. Collected works : the practice of psychotherapy / C. G. Jung. – New York. : Pantheon Bollingen series, 1966. – Vol. 16. – 326 p.

145. Kahneman, D. High income improves evaluation of life but not emotional well-being / D. Kahneman, A. Deaton // Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. – 2010. – Vol. 107. – P. 16489-16493. – DOI: 10.1073/pnas.1011492107.

146. Karlsson, N. E. Mortality in relation to disability pension: findings from a 12-year prospective population-based cohort study in Sweden / N. E. Karlsson // Scandinavian Journal of Public Health. – 2007. – № 35. – P. 341-347. – DOI: 10.1080/14034940601159229.

147. Kobasa, S. C. Hardiness and Health: A Prospective Study / S. C. Kobasa, S. R. Maddi, S. Kahn // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1982. – Vol. 42. – №1. – P. 168-177. – DOI: 10.1037/0022-3514.42.1.168.

148. Lachman, M. E. Midlife as a Pivotal Period in the Life Course: Balancing Growth and Decline at the Crossroads of Youth and Old Age / M. E. Lanchman, S. Teshale, S. Agrigoraei // *International Journal of Behavioral Development*. – 2015. – Vol. 39. – № 1. – P. 20-31. – DOI: 10.1177/0165025414533223.

149. Lakomý, M. Resilience as a factor of longevity and gender differences in its effects / M. Lakomý, M. P. Kafková // *Czech Sociological Review*. – 2017. – Vol. 53. – № 3. – P. 369-392.

150. Lau, B. W. Stress, Coping and Ageing / B. W. Lau // *Journal Hong Kong Coll. Psychiatr*. – 1994. – Vol. 4. – №2. – P. 39–44.

151. Lau, S. Y. Z. Impact of resilience on health in older adults: a cross-sectional analysis from the International Mobility in Aging Study (IMIAS) / S. Y. Z. Lau, R. O. Guerra // *BMJ Open*. – 2018. – № 8. – P.1-7. – DOI: 10.1136/bmjopen-2018-023779.

152. Lima, G. S. Resilience in Older People: A Concept Analysis / G. S. Lima, A. L. G. Figueira, E. C. Carvalho // *Healthcare (Basel)*. – 2023. – № 11(18). – P. 1-16. – DOI: 10.3390/healthcare11182491.

153. Liu, L. Analysis of Elderly Psychological Resilience and Its Role in Coping with Life Stress / L. Liu // *International Journal of Education and Humanities*. – 2023. – № 1. – P. 33-40. – DOI: 10.54097/ijeh.v11i1.12756.

154. Maddi, S. R. Creating Meaning Through Making Decisions // *The Human Search for Meaning* / S. R. Maddi. – Mahwah : Lawrence Erlbaum, 1998. – P. 1-25.

155. Maddi, S. R. Hardiness Considered across Cultures / *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping* / S. R. Maddi. – New York, NY: Springer, 2005. – P. 403-420. – DOI: 10.1007/0-387-26238-5\_17.

156. Martin, P. Defining Successful Aging : A Tangible or Elusive Concept? / P. Martin, N. Kelly, B. Kahana // *Gerontologist*. – 2015. – Vol. 55. – № 1. – P. 14-25. – DOI: 10.1093/geront/gnu044.

157. Martinson, M. Aging and Its Discontents : A Systematic Review of the Social Gerontology Literature / M. Martinson, C. Berridge // *Gerontologist*. – 2015. – Vol. 55. – № 1. – P. 58-69. – DOI: 10.1093/geront/gnu037.

158. Megumi, T. Generativity and Interaction Between the Old and Young: The Role of Perceived Respect and Perceived Rejection / P. Megumi, N. Takeshi, M. Asako, G. Yasuyuki // *Gerontologist*. – 2015. – Vol. 55. – № 4. – P. 537-547. – DOI: 10.1093/geront/gnt135.

159. Miquelon, P. Goal Motives, Well-being, and Physical Health: an Integrative Model / P. Miquelon, R. J. Vaierand // *Canadien psychology*. – 2008. – Vol. 49. – № 3. – P. 241-249. – DOI: 10.1007/s11031-006-9043-8.

160. Mroczek, D. Change in life satisfaction during adulthood : findings from the Veterans Affairs Normative Aging Study / D. Mroczek, A. Spiro // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2005. – Vol. 88. – P. 189-202. – DOI: 10.1037/0022-3514.88.1.189.

161. Njomboro, P. Social Cognition Deficits : Current Position and Future Directions for Neuropsychological Interventions in Cerebrovascular Disease / P. Njomboro // *Behavioural Neurology*. – 2017. – Vol. 2017. – P. 1-11. – DOI: 10.1155/2017/2627487.

162. Norberg, A. Self-transcendence (ST) among Very Old People – its Associations to Social and Medical Factors and Development over Five Years / A. Norberg, B. Lundman // *Archives of Gerontology and Geriatrics*. – 2015. – Vol. 61. – № 2. – P. 247-530. – DOI: 10.1016/j.archger.2015.04.003.

163. Paiva, T.C. Depression in Elderly People. / T. C. Paiva, L. Soares, A. L. Faria // *Encyclopedia* 2023. – № 3. – P. 677-686. – DOI: 10.3390/encyclopedia3020048.

164. Pinquart, M. Creating and maintaining purpose in life in old age : A meta-analysis / M. Pinquart // *Ageing International*. – 2002. – Vol. 27. – № 2. – P. 90-114. – DOI: 10.1007/s12126-002-1004-2.
165. Sams, N. Understanding psychological distress and protective factors amongst older adults during the COVID-19 pandemic / N. Sams, D. M. Fisher, F. Mata-Greve // *The American Journal of Geriatric Psychiatry*. – 2021. – № 29(9). – P. 1-22. – DOI: 10.1016/j.jagp.2021.03.005.
166. Sandler, R. A. Hippocampal Closed-loop Modeling and Implications for Seizure Simulation Design / R. A. Sandler, S. Dongs, R. E. Hampson // *Journal of Neural Engineering*. – 2015. – № 12(5). – P. 1-32. – DOI: 10.1088/1741-2560/12/5/056017.
167. Shen, K. The association between resilience and survival among Chinese elderly / K. Shen, Y. Zeng // *Demographic Research*. – 2010. – № 23. – P. 105-116. – DOI: 10.4054/DemRes.2010.23.5.
168. Solmi, M. Factors Associated With Loneliness : An Umbrella Review of Observational Studies / M. Solmi, N. Veronese, D. Galvano // *Journal of Affective Disorders*. – 2020. – № 15. – P. 131-138. – DOI: 10.1016/j.jad.2020.03.075.
169. Somes, J. The Loneliness of Aging / J. Somes // *Journal of Emergency Nursing*. – 2021. – № 47(3). – P. 469-475. – DOI: 10.1016/j.jen.2020.12.009.
170. Stellos, K. Exercise, telomerase activity, and cardiovascular disease prevention / K. Stellos, I. Spyridopoulos // *European Heart Journal*. – 2019. – Vol. 40. – № 1. – P. 47-49. – DOI: 10.1093/eurheartj/ehy707.
171. Steverink, N. How to understand and improve older people's self-management of wellbeing / N. Steverink, S. Lindenberg, J. P. J. Slaets // *The European Journal of Ageing*. – 2005. – Vol. 2. – P. 235-244. – DOI: 10.1007/s10433-005-0012-y.
172. Tiger, L. *Optimism: The Biology of Hope* / L. Tiger. – New York, New York : Simon and Schuster. – 318 p. – ISBN: 0-671-22934-6.

173. Tucker, R. B. *Innovation is Everybody's Business: How to Make Yourself Indispensable in Today's Hypercompetitive World* / R. B. Tucker. – Wiley, 2010. – 208 p. – ISBN: 9780470904930.

174. Turner, J. *The Development and Implementation of the Art of Happiness Intervention for Community-dwelling Older Adults* / J. Turner, K. Greenawalt, S. Goodwin // *Educational Gerontology*. – 2017. – Vol. 43, № 12. – P. 630-640. – DOI: 10.1080/03601277.2017.1380894.

175. Vaillant, G. E. *Aging Well* / G. E. Vaillant. – Boston : Little Brown and Company. – 2002. – 365 p. – ISBN: 0-316-09007-7.

176. Ware, J. E. *Interpreting Summary Health Measures: a Response* / J. E. Ware, M. Kosinski // *Quality of life research*. – 2001. – Vol. 10. – № 5. – P. 405-413. – DOI: 10.1023/A:1012588218728.

177. Werner, C. M. *Differential effects of endurance, interval, and resistance training on telomerase activity and telomere length in a randomized, controlled study* / C.M. Werner, A. Hecksteden, A. Morsch // *European Heart Journal*. – 2019. – № 1. – P. 34-46. – DOI: 10.1093/eurheartj/ehy585.

178. Xu, D. *Coping and life satisfaction of older people during the COVID-19 pandemic* / D. Xu, N. Lalani, G. Arling // *Innovation and aging*. – 2022. – № 6. – P. 878. – DOI: 10.1093/geroni/igac059.3134.

179. Yue, Z. *Optimism and survival: health behaviors as a mediator – a ten-year follow-up study of Chinese elderly people* / Z. Yue, H. Liang, X. Qin // *BMC Public Health*. – 2022. – № 22. – P. 1-11. – DOI: 10.1186/s12889-022-13090-3.

180. Zenebe, Y. *Prevalence and determinants of depression among old age: a systematic review and meta-analysis* / Y. Zenebe, B. Akele // *Ann Gen Psychiatry*. – 2021. – № 20(1). – P. 1-19. – DOI: 10.1186/s12991-021-00375-x.

181. Zeng, Y. *Resilience significantly contributes to exceptional longevity*. *Current Gerontology and Geriatrics Research* / Y. Zemng, K. Shen // 2010. – № 1. – P. 1-9. – DOI: 10.1155/2010/525693.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

## ОГЛАВЛЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЙ

	<b>стр.</b>
Приложение 1. Критерии нормального распределения .....	198
Приложение 2. Статистически значимые различия показателей у пожилых людей из ДНР и Москвы .....	200
Таблица 2. Статистически значимые различия показателей жизнестойкости у пожилых людей из ДНР и Москвы.....	200
Таблица 3. Статистически значимые различия показателей копинг-стратегий у пожилых людей из ДНР и Москвы.....	200
Таблица 4. Статистически значимые различия в смысложизненных ориентациях между испытуемыми, проживающими в ДНР и Москве.....	201
Таблица 5. Статистически значимые различия в активности и оптимизме между испытуемыми, проживающими в ДНР и Москве.....	201
Таблица 6. Статистически значимые различия в саморегуляции между испытуемыми, проживающими в ДНР и Москве.....	201
Таблица 7. Статистически значимые различия показателей результативности у пожилых людей из ДНР и Москвы.....	202
Таблица 8. Статистически значимые различия показателей жизненной удовлетворенности у пожилых людей из ДНР и Москвы.....	202
Таблица 9. Статистически значимые различия в типичных способах преодоления стрессовых ситуаций пожилыми людьми из ДНР и Москвы.....	202
Таблица 10. Статистически значимые различия в позитивных стратегиях между пожилыми людьми из ДНР и Москвы.....	203
Таблица 11. Статистически значимые различия в диапазонах положительных стратегий между пожилыми людьми из ДНР и Москвы....	203
Приложение 3. Статистически значимые различия показателей у пожилых мужчин и женщин.....	204
Таблица 12. Статистически значимые различия показателей жизнестойкости у пожилых мужчин и женщин.....	204
Таблица 13. Статистически значимые различия копинг-стратегий у пожилых мужчин и женщин.....	204
Таблица 14. Статистически значимые различия смысложизненных ориентаций у пожилых мужчин и женщин.....	205
Таблица 15. Статистически значимые различия активности и оптимизма у пожилых мужчин и женщин.....	205
Таблица 16. Статистически значимые различия саморегуляции у пожилых мужчин и женщин.....	205
Таблица 17. Статистически значимые различия результативности у пожилых мужчин и женщин.....	206
Приложение 4. Результаты факторного анализа.....	207
Приложение 5. Результаты дисперсионного анализа ANOVA.....	208

Приложение 6. Результаты сравнительного анализа социально-демографических характеристик лиц пожилого пола с разным уровнем реализации личностного потенциала.....	209
Приложение 7. Взаимосвязи между компонентами личностного потенциала и жизненной удовлетворенностью пожилых людей.....	211
Приложение 8. Комплекс мер, направленных на повышение жизнестойкости и удовлетворенности жизни лиц у пожилого возраста.....	214
Приложение 9. Психокоррекционная программа с элементами нейрореабилитации, направленная на реализацию личностного потенциала и повышение удовлетворенности жизнью у лиц пожилого возраста.....	217
Таблица 22. Примерный план занятий.....	220
Таблица 23. Результаты методики САН в начале курса и спустя год занятий.....	221
Таблица 24. Результаты сравнительного анализа.....	221

## Приложение 1

Таблица 1

## Критерии нормального распределения

Показатель	Колмогорова-Смирнова			Критерий Шапиро-Уилка		
	Статистика	Степени свободы	Р	Статистика	Степени свободы	Р
1	2	3	4	5	6	7
Интерес к жизни	0,193	179	0	0,901	179	0
Последовательность в достижении целей	0,141	179	0	0,953	179	0
Согласованность мд поставленными и достигнутыми целями	0,171	179	0	0,949	179	0
Положительная оценка себя	0,158	179	0	0,955	179	0
Общий фон настроения	0,183	179	0	0,942	179	0
Индекс жизненной удовлетворенности	0,087	179	0,002	0,985	179	0,05
Конфронтация	0,108	179	0	0,978	179	0,006
Дистанцирование	0,09	179	0,001	0,98	179	0,012
Самоконтроль	0,096	179	0	0,972	179	0,001
Поиск социальной поддержки	0,099	179	0	0,98	179	0,01
Бегство-избегание	0,103	179	0	0,981	179	0,016
Планирование решения проблемы	0,1	179	0	0,976	179	0,003
Положительная переоценка	0,096	179	0	0,985	179	0,046
Принятие отв-ти	0,128	179	0	0,965	179	0
Вовлеченность	0,088	179	0,002	0,989	179	0,181
Наличие контроля	0,082	179	0,005	0,986	179	0,068
Принятие риска	0,1	179	0	0,981	179	0,018
Жизнестойкость	0,086	179	0,003	0,992	179	0,439
Цели	0,102	311	0	0,984	311	0,001
Процесс	0,062	311	0,006	0,991	311	0,045
Результат	0,058	311	0,013	0,987	311	0,007
Локус контроля - жизнь	0,08	311	0	0,98	311	0
Локус контроля - Я	0,078	311	0	0,983	311	0,001
Осмысленность жизни	0,049	311	0,071	0,99	311	0,031
Интерес	0,072	311	0,001	0,989	311	0,023
Агрессия	0,064	311	0,003	0,988	311	0,013
Тревога	0,068	311	0,001	0,986	311	0,004
Депрессия	0,076	311	0	0,985	311	0,003
Частота любознательности	0,104	311	0	0,985	311	0,002
Частота агрессии	0,095	311	0	0,975	311	0
Частота тревоги	0,087	311	0	0,982	311	0,001
Частота депрессии	0,077	311	0	0,984	311	0,001
Активность	0,093	311	0	0,986	311	0,003
Оптимизм	0,077	311	0	0,982	311	0,001
Пл	0,127	311	0	0,962	311	0

## Продолжение Таблицы 1

1	2	3	4	5	6	7
М	0,157	311	0	0,953	311	0
Пр	0,131	311	0	0,946	311	0
ОР	0,149	311	0	0,959	311	0
Г	0,139	311	0	0,955	311	0
С	0,147	311	0	0,951	311	0
ОУ	0,088	311	0	0,984	311	0,001
Резильентность	0,078	311	0	0,985	311	0,002
Матер. потребн.	0,094	311	0	0,984	311	0,001
Потребн. в безопасн.	0,085	311	0	0,981	311	0
Соц. потребн.	0,099	311	0	0,979	311	0
Потребн. в признании	0,104	311	0	0,986	311	0,004
Потребн. в самовыраж.	0,102	311	0	0,984	311	0,002
Снижение значения стрессовой ситуации	0,08	311	0	0,987	311	0,006
Самоодобрение	0,096	311	0	0,973	311	0
Самооправдание	0,078	311	0	0,988	311	0,014
Отвлечение	0,086	311	0	0,984	311	0,001
Замещение	0,118	311	0	0,964	311	0
Самоутверждение	0,091	311	0	0,98	311	0
Психомышечная релаксация	0,108	311	0	0,978	311	0
Контроль над ситуацией	0,089	311	0	0,986	311	0,005
Самоконтроль / самообладание	0,099	311	0	0,98	311	0
Позитивная самомотивация	0,105	311	0	0,973	311	0
Поиск социальной поддержки	0,082	311	0	0,984	311	0,002

## Приложение 2

**Статистически значимые различия показателей  
у пожилых людей из ДНР и Москвы**

Таблица 2

**Статистически значимые различия показателей жизнестойкости  
у пожилых людей из ДНР и Москвы**

Шкала	Средний ранг		U	p
	ДНР (n=154)	Москва (n=158)		
Вовлеченность	167,02	146,24	10545,500	<b>0,041*</b>
Наличие контроля	154,00	158,94	11780,500	0,627
Принятие риска	158,44	154,61	11867,000	0,705
Жизнестойкость	167,48	145,80	10475,000	<b>0,033*</b>

*Условные обозначения:* \* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,05$

Таблица 3

**Статистически значимые различия показателей копинг-стратегий  
у пожилых людей из ДНР и Москвы**

Шкала	Средний ранг		U	p
	ДНР (n=154)	Москва (n=158)		
Конфронтация	145,37	167,34	10452,500	<b>0,030*</b>
Дистанцирование	159,66	153,42	11679,500	0,538
Самоконтроль	137,83	174,70	9291,000	<b>0,000**</b>
Поиск социальной поддержки	178,16	135,39	8830,000	<b>0,000**</b>
Бегство-избегание	160,85	152,26	11495,500	0,397
Планирование решения проблемы	175,02	138,45	9314,500	<b>0,000**</b>
Положительная переоценка	158,22	154,83	11901,500	0,738
Принятие ответственности	147,66	165,12	10804,500	0,084

*Условные обозначения:* \* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,05$ ; \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

## Продолжение Приложения 2

Таблица 4

Статистически значимые различия в смысловых ориентациях между испытуемыми, проживающими в ДНР и Москве

Шкала	Средний ранг		U	p
	ДНР (n=154)	Москва (n=158)		
Цели	174,19	139,25	9441	<b>0,001**</b>
Процесс	160,22	152,87	11593	0,471
Результат	184,04	129,66	7925,5	<b>0,000**</b>
Локус контроля – жизнь	159,05	154,02	11774	0,621
Локус контроля – Я	180,49	133,11	8471	<b>0,000**</b>
Осмысленность жизни	195,51	118,47	6158	<b>0,000**</b>

*Условные обозначения:* \* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,05$ ; \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

Таблица 5

Статистически значимые различия в активности и оптимизме между испытуемыми, проживающими в ДНР и Москве

Шкала	Средний ранг		U	p
	ДНР (n=154)	Москва (n=158)		
Активность	190,59	123,27	6916	<b>0,000**</b>
Оптимизм	192,77	121,15	6580	<b>0,000**</b>

*Условные обозначения:* \* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,05$ ; \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

Таблица 6

Статистически значимые различия в саморегуляции между испытуемыми, проживающими в ДНР и Москве

Шкала	Средний ранг		U	p
	ДНР (n=154)	Москва (n=158)		
Планирование	141,96	170,67	9927,5	<b>0,004**</b>
Моделирование	150,81	162,04	11290	0,260
Программирование	156,64	156,36	12144	0,978
Оценивание результатов	179,85	133,74	8570,5	<b>0,000**</b>
Гибкость	183,45	130,23	8015	<b>0,000**</b>
Самостоятельность	165,73	147,50	10744,5	0,069
Саморегуляция	175,55	137,93	9232	<b>0,000**</b>

*Условные обозначения:* \* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,05$ ; \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

## Продолжение Приложения 2

Таблица 7

Статистически значимые различия показателей резильентности  
у пожилых людей из ДНР и Москвы

Шкала	Средний ранг		U	p
	ДНР (n=154)	Москва (n=158)		
Резильентность	152,19	160,70	11503	0,403

Таблица 8

Статистически значимые различия показателей жизненной удовлетворенности  
у пожилых людей из ДНР и Москвы

Шкала	Средний ранг		U	p
	ДНР (n=154)	Москва (n=158)		
Интерес к жизни	151,83	161,05	11447,000	0,349
Последовательность в достижении целей	145,44	167,28	10462,000	<b>0,029*</b>
Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	156,31	156,69	12136,500	0,970
Положительная оценка себя	153,94	158,99	11772,500	0,613
Общий фон настроения	145,76	166,97	10511,500	<b>0,034*</b>
ИЖУ	142,46	170,18	10004,500	<b>0,006**</b>

*Условные обозначения:* \* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,05$ ; \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

Таблица 9

Статистически значимые различия в типичных способах преодоления стрессовых ситуаций пожилыми людьми из ДНР и Москвы

Шкала	Средний ранг		U	p
	ДНР (n=154)	Москва (n=158)		
Позитивные стратегии	123,98	188,20	7157,5	0,166
Негативные стратегии	148,62	164,18	10953	<b>0,000**</b>
Поиск социальной поддержки	137,67	174,86	9265,5	<b>0,000**</b>
Избегание	149,01	163,80	11012,5	0,145
Агрессия	141,37	171,24	9836,5	<b>0,003**</b>
Прием лекарств	163,62	149,56	11069	0,166

*Условные обозначения:* \* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,05$ ; \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

## Продолжение Приложения 2

Таблица 10

Статистически значимые различия в позитивных стратегиях между пожилыми людьми из ДНР и Москвы

Шкала	Средний ранг		U	p
	ДНР (n=154)	Москва (n=158)		
Снижение значения стрессовой ситуации	152,86	160,04	11606	0,480
Самоодобрение	132,80	179,60	8516	<b>0,000**</b>
Самооправдание	148,24	164,55	10894,5	0,109
Отвлечение	135,15	177,31	8877,5	<b>0,000**</b>
Замещение	127,64	184,63	7722	<b>0,000**</b>
Самоутверждение	174,82	138,64	9344	<b>0,000**</b>
Психомышечная релаксация	158,68	154,38	11831	0,672
Контроль над ситуацией	129,94	182,38	8076,5	<b>0,000**</b>
Самоконтроль / самообладание	166,20	147,04	10671,5	0,059
Позитивная самомотивация	131,40	180,97	8300,5	<b>0,000**</b>

*Условные обозначения:* \* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,05$ ; \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

Таблица 11

Статистически значимые различия в диапазонах положительных стратегий между пожилыми людьми из ДНР и Москвы

Шкала	Средний ранг		U	p
	ДНР (n=154)	Москва (n=158)		
Положительный 1	134,85	177,60	8832	<b>0,000**</b>
Положительный 2	135,63	176,84	8952,5	<b>0,000**</b>
Положительный 3	129,54	182,78	8014,5	<b>0,000**</b>

*Условные обозначения:* \* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,05$ ; \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

### Статистически значимые различия показателей у пожилых мужчин и женщин

Таблица 12

#### Статистически значимые различия показателей жизнестойкости у пожилых мужчин и женщин

Шкала	Средний ранг		U	p
	Женщины (n=156)	Мужчины (n=156)		
Вовлеченность	161,72	151,28	11353,000	0,305
Наличие контроля	173,81	139,19	9468,000	<b>0,001**</b>
Принятие риска	161,38	151,62	11406,500	0,335
Жизнестойкость	169,42	143,58	10153,000	<b>0,011**</b>

*Условные обозначения:* \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

Таблица 13

#### Статистически значимые различия копинг-стратегий у пожилых мужчин и женщин

Шкала	Средний ранг		U	p
	Женщины (n=156)	Мужчины (n=156)		
Конфронтация	163,13	149,87	11134,000	0,191
Дистанцирование	149,71	163,29	11108,500	0,180
Самоконтроль	174,17	138,83	9411,500	<b>0,001**</b>
Поиск социальной поддержки	170,18	142,82	10034,500	<b>0,007**</b>
Бегство-избегание	133,74	179,26	8617,000	<b>0,000**</b>
Планирование решения проблемы	153,53	159,47	11704,500	0,558
Положительная переоценка	155,18	157,82	11962,500	0,795
Принятие ответственности	157,33	155,67	12039,000	0,870

*Условные обозначения:* \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

## Продолжение Приложения 3

Таблица 14

Статистически значимые различия смысложизненных ориентаций у пожилых мужчин и женщин

Шкала	Средний ранг		U	p
	Женщины (n=156)	Мужчины (n=156)		
Цели	158,88	154,12	11796,000	0,640
Процесс	156,37	156,63	12147,500	0,979
Результат	153,95	159,05	11770,500	0,617
Локус контроля – жизнь	157,00	156,00	12089,500	0,921
Локус контроля – Я	157,95	155,05	11942,500	0,777
Осмысленность жизни	157,72	155,28	11977,500	0,811

Таблица 15

Статистически значимые различия активности и оптимизма у пожилых мужчин и женщин

Шкала	Средний ранг		U	p
	Женщины (n=156)	Мужчины (n=156)		
Активность	157,37	155,63	12032,500	0,864
Оптимизм	153,79	159,21	11746,000	0,594

Таблица 16

Статистически значимые различия саморегуляции у пожилых мужчин и женщин

Шкала	Средний ранг		U	p
	Женщины (n=156)	Мужчины (n=156)		
Планирование	175,74	137,26	9167,000	<b>0,000**</b>
Моделирование	151,79	161,21	11433,500	0,345
Программирование	157,96	155,04	11940,000	0,771
Оценивание результатов	154,20	158,80	11809,000	0,645
Гибкость	150,77	162,23	11274,500	0,250
Самостоятельность	155,13	157,87	11955,000	0,786
Саморегуляция	160,08	152,92	11610,000	0,482

Условные обозначения: \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

## Продолжение Приложения 3

Таблица 17

Статистически значимые различия резильентности у пожилых мужчин и женщин

Шкала	Средний ранг		U	p
	Женщины (n=156)	Мужчины (n=156)		
Резильентность	169,26	143,74	10178,00	<b>0,012*</b>

*Условные обозначения:* \* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,05$

## Результаты факторного анализа

Переменные	Компонент					
	F1	F2	F3	F4	F5	F6
Цели	<b>0,615*</b>					
Процесс	<b>0,488*</b>					
Результат	<b>0,604*</b>					
Локус контроля – жизнь	<b>0,474*</b>					
Локус контроля – Я	<b>0,774*</b>					
Осмысленность жизни	<b>0,894*</b>					
Резильентность		<b>0,849*</b>				
Вовлеченность			<b>0,527*</b>			
Наличие контроля			<b>0,657*</b>			
Принятие риска			<b>0,580*</b>			
Жизнестойкость			<b>0,844*</b>			
Самоконтроль				<b>0,678*</b>		
Поиск социальной поддержки				<b>0,579*</b>		
Бегство-избегание				<b>-0,462*</b>		
Планирование решения проблемы				<b>0,540*</b>		
Положительная переоценка				<b>0,439*</b>		
Планирование					<b>0,882*</b>	
Оценивание результатов					<b>0,470*</b>	
Гибкость					<b>0,511*</b>	
Общий уровень саморегуляции					<b>0,555*</b>	
Активность						<b>0,538*</b>
Оптимизм						<b>0,501*</b>

*Условные обозначения:* \* – учет факторных нагрузок составил 0,5 и более

**Результаты дисперсионного анализа ANOVA. Различия между кластерами**

Показатель	Кластер		ошибка		F	p
	Средний квадрат	Ст.св.	Средний квадрат	Ст.св.		
Интерес к жизни	25,132	2	1,983	309	12,677	<b>0,000**</b>
Последовательность в достижении целей	26,452	2	2,641	309	10,016	<b>0,000**</b>
Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	28,911	2	2,584	309	11,190	<b>0,000**</b>
Положительная оценка себя	14,887	2	2,322	309	6,410	<b>0,002**</b>
Общий фон настроения	42,117	2	2,859	309	14,731	<b>0,000**</b>
Индекс жизненной удовлетворенности	95,706	2	15,250	309	6,276	<b>0,002**</b>

**Условные обозначения:** \*\* – связь значима на уровне  $p \leq 0,01$ . Ст. св. - степени свободы.

**Результаты сравнительного анализа социально-демографических характеристик лиц пожилого пола с разным уровнем реализации личностного потенциала**

Характеристика		Кластер 1 Низкая степень ре- ализации ЛП (n=99)		Кластер 2 Средняя степень ре- ализации ЛП (n=130)		Кластер 3 Высокая степень ре- ализации ЛП (n=83)		F-кр. Фи- шера	p
		n	%	n	%	n	%		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Пол	Мужской	68	68,7	62	47,7	26	31,3	83,383	<b>0,002**</b>
	Женский	31	31,3	68	52,3	57	68,7		
Наличие детей	Есть	29	29,3	93	71,5	76	91,6	1,681	<b>0,000**</b>
	Нет	70	70,7	37	28,5	7	8,4		
Совмест- ное прожи- вание	Проживают одни	68	68,7	79	60,8	3	3,6	12,634	<b>0,000**</b>
	Проживают с мужем/же- ной	17	17,1	34	26,1	58	69,9		
	Проживают с родствен-ни- ками	14	14,2	17	13,1	22	26,5		
Материаль- ное поло- жение	Оценивают свое матери- альное поло- жение как удовл.	55	55,6	106	81,5	74	89,2	8,746	<b>0,001**</b>
	Оценивают свое матери- альное поло- жение как неудовл.	44	44,4	24	18,5	9	10,8		
Обращение за помо- щью	Обращаются за помощью к детям	9	9,1	40	30,8	71	85,5	9,33	<b>0,000**</b>
	Обращаются за помощью к соседям и родс-кам	57	57,8	74	56,9	54	65,1		
	Справляются с трудно- стями само- стоятельно	33	33,3	20	15,4	6	7,2		

## Продолжение Приложения 6

## Продолжение Таблицы 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Считают себя изолированными от общества	Да	47	47,5	3	2,3	0	0	14,831	<b>0,000*</b>
	Нет	52	52,5	127	97,7	83	100		
Ощущают усталость от жизни	Да	39	39,4	107	82,3	25	30,1	142,165	<b>0,000*</b>
	Нет	60	60,6	23	17,7	58	69,9		

**Условные обозначения:** \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0,01$ . ЛП – личностный потенциал

## Взаимосвязи между компонентами личностного потенциала и жизненной удовлетворенностью пожилых людей

Показатели	Статистический показатель (г / р)	Интерес к жизни	Последовательность в достижении целей	Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	Положительная оценка себя	Общий фон настроения	Индекс жизненной удовлетворенности
1	2	3	4	5	6	7	8
Вовлеченность	г	,064	,061	,088	<b>,119*</b>	0,011	,102
	р	,260	,283	,121	,035	0,891	,072
Наличие контроля	г	-,079	,050	-,031	,096	-,104	-,042
	р	,162	,381	,583	,091	,066	,459
Принятие риска	г	,064	,028	<b>,113*</b>	,096	,056	,052
	р	,260	,616	,047	,092	,322	,345
Жизнестойкость	г	-,003	,061	,074	-,066	<b>,139*</b>	<b>,271**</b>
	р	,959	,283	,195	,245	,014	,000
Конфронтация	г	0,031	-,004	-0,063	-,089	-0,056	,062
	р	0,684	,943	0,41	,118	0,463	,278
Дистанцирование	г	,047	-,014	<b>-,141*</b>	-,021	,064	<b>-,134*</b>
	р	,410	,810	,013	,714	,260	,018

## Продолжение Приложения 7

## Продолжение Таблицы 21

1	2	3	4	5	6	7	8
Самоконтроль	r	,044	,088	-,036	,018	,074	,074
	p	,434	,121	,526	,752	,195	,191
Поиск социальной поддержки	r	-,044	,102	,059	,064	<b>,165**</b>	<b>,221**</b>
	p	,436	,072	,296	,258	,004	,000
Бегство-избегание	r	-,109	,001	-,008	,017	<b>-,142*</b>	-,065
	p	,055	,986	,895	,761	,012	,251
Планирование решения проблемы	r	-,101	<b>,143*</b>	<b>,129*</b>	-,042	,047	,062
	p	,076	,012	,023	,464	,410	,278
Планирование решения проблемы	r	<b>,325**</b>	-,046	<b>0,227**</b>	-,003	-,044	-,008
	p	,000	,423	,000	,959	,436	,888
Принятие ответственности	r	-,104	,038	-,037	,073	-,102	-,068
	p	,066	,503	,513	,197	,072	,228
Цели	r	,081	<b>,129*</b>	,039	<b>,141*</b>	-,109	<b>,265**</b>
	p	,156	,030	,506	,013	,053	,000
Процесс	r	<b>,327**</b>	,042	,078	<b>,192**</b>	,003	,071
	p	,000	,462	,171	,001	,959	,209
Результат	r	,073	-,053	,032	-0,147	-,004	<b>,259**</b>
	p	,201	,351	,574	0,074	,948	,000
Локус контроля – жизнь	r	<b>,120*</b>	,065	0,058	-,009	,081	<b>,184**</b>
	p	,034	,254	0,45	,870	,156	,001
Локус контроля – Я	r	0,124	-,072	0,131	-,106	,073	,106
	p	0,098	,206	0,081	,062	,201	,063

## Продолжение Приложения 7

## Продолжение Таблицы 21

1	2	3	4	5	6	7	8
Осмысленность жизни	r	,074	<b>,115*</b>	,071	-,073	-,057	<b>,419**</b>
	p	,195	-,009	,209	,200	,316	,000
Активность	r	,058	,871	-,001	,054	-,035	,014
	p	,305	,668	,985	,341	,537	,812
Оптимизм	r	0,095	-,047	,032	0,047	,024	<b>,271**</b>
	p	0,209	,406	,571	0,556	,667	,000
Резильентность	r	0,081	,070	,015	,090	<b>,254**</b>	<b>,166**</b>
	p	0,288	,220	,786	,111	,000	,003
Планирование	r	0,122	<b>,115*</b>	,038	-,101	<b>,179**</b>	0,04
	p	0,103	,043	,506	,075	,002	0,597
Моделирование	r	-,056	-,004	-,016	,045	-,097	-,084
	p	,320	,946	,783	,426	,088	,139
Программирование	r	-,002	,002	-,033	,024	-,081	-,045
	p	,974	,977	,563	,667	,152	,423
Оценивание результатов	r	,043	,005	-0,038	-,085	-0,012	-0,014
	p	,423	,924	0,616	,135	0,87	0,854
Гибкость	r	<b>,253**</b>	-,007	0,122	-,013	<b>,227**</b>	-0,053
	p	,000	,896	0,103	,783	,000	0,498
Самостоятельность	r	,015	,013	<b>0,212**</b>	-,111	0,069	0,043
	p	,786	,813	,000	,050	0,368	0,559
Саморегуляция	r	<b>,245**</b>	,011	,038	0,031	0,029	<b>,244**</b>
	p	,000	,850	,506	0,682	0,708	,000

*Условные обозначения:* \* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0,05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0,01$

### **Комплекс мер, направленных на повышение жизнестойкости и удовлетворенности жизни лиц у пожилого возраста**

Как показало наше исследование выше, в своем большинстве пожилые люди обладают низкой и средней резильентностью, наименьшая часть имеет высокую резильентность. Следовательно, пожилые люди испытывают затруднения при адаптации после стрессовой ситуации. Пожилые люди в настоящее время сталкиваются с множеством различных проблем и трудностей, однако все они могут быть последовательно разрешены при должном внимании и реализации определенных мер. В данной части работы мы рассмотрим сложности, возникающие у лиц данной возрастной группы, и предложим рекомендации по их решению.

В целом повышение качества жизни пожилых людей в целом предполагает предоставление им возможностей для индивидуального развития, поддержания и укрепления здоровья, активного участия в экономической и социальной жизни общества, обеспечения защищенности и сохранение достоинства, и содействие активному долголетию.

К основным сложным ситуациям в жизни пожилых людей относят следующие:

1. Осознание представителями данной возрастной группы потребности в индивидуальной помощи.
2. Диагностика различных заболеваний, характерных для пожилого возраста: болезнь Альцгеймера, деменция, инсульт, переломы, психические заболевания и др.
3. Инвалидность, отсталость в умственном развитии, ослабление зрения и слуха.
4. Проблемы наркозависимости и алкоголизма у пожилых.
5. Пожилые люди с психическими травмами: инцест, война и эвакуация, сложные человеческие отношения, пережитые несчастные случаи;
6. Трудности, обусловленные местом проживания: переживание одиночества в сельской местности, проблемы одиноких и больных пенсионеров, проживающих за пределами своей страны.
7. Пожилые люди, столкнувшиеся с различными стрессовыми событиями: одиночество, вдовство, депрессия, предсуйцидальное состояние, жестокое обращение, горечь от неудавшейся жизни.
8. Пожилые люди, ухаживающие дома за взрослым больным ребенком, а также пожилые люди, ухаживающие друг за другом.
9. Трудности во взаимоотношениях с родственниками, ухаживающими за стариками, сложности во взаимодействии между различными поколениями.
10. Пожилые люди, столкнувшиеся с семейными проблемами: противоречия, насилие в семье, ревность.

## Продолжение Приложения 8

11. Проблемы пожилых мигрантов, связанные с возвращением на Родину.

12. Экономические сложности пожилых людей: низкий уровень пенсии, бедность и другое.

В своем исследовании мы предлагаем комплекс рекомендаций для пожилых людей:

1. При снижении физических и умственных способностей и утрате мобильности следует выполнять комплексную программу физических упражнений, включающую тренировки с отягощением с постепенным увеличением нагрузки и другие компоненты (тренировка равновесия, упражнения на гибкость и аэробные упражнения).

2. Пожилым людям, испытывающим трудности с полноценным питанием, следует рекомендовать дополнительное питание и оказывать диетологические консультации.

3. Представителям данной возрастной группы необходимо регулярно осуществлять диагностику нарушения зрения и слуха.

4. Пожилым людям с когнитивными нарушениями следует предлагать программу тренировок соответствующих функций.

5. Лицам данного возраста, столкнувшимся с переживанием депрессии, можно предложить краткие структурированные психологические вмешательства при участии квалифицированных специалистов, понимающих специфику психологического здоровья данной группы.

6. Члены семьи и другим лицам, ухаживающим за пожилыми людьми, нуждающимися в помощи, могут обратиться за психологической помощью и поддержкой, что является весьма актуальным при значительных трудностях и достаточно большом объеме оказываемой помощи.

Мы считаем целесообразным более подробное рассмотрение психологических мер, способствующих повышению жизнестойкости и качества жизни пожилых людей, и предлагаем следующие возможные коллективные мероприятия:

1. Участие пожилых людей в различных квестах, предоставляющих возможность отвлечься от рутины и получить новые эмоции. В рамках данного мероприятия также возможно решение социальных вопросов, развитие коммуникативного потенциала, навыка работы в команде, развитие когнитивных функций, приобретение новых навыков. Также возможно объединение поколений и налаживание между ними более эффективного взаимодействия.

2. Проведение тренинговых программ, например, по развитию коммуникативного потенциала, поскольку переживание одиночества и социальной изолированности является одной из главных проблем в старости. Получение положительных эмоций способствует повышению жизненного тонуса, улучшению эмоционального фона в целом, а общение способствует самораскрытию.

3. Осуществление программ по развитию когнитивных процессов выступает отличной профилактикой деменции и старческого слабоумия.

## Продолжение Приложения 8

Кроме того, такие занятия способствуют большей гибкости мышления, умению подходить к решению проблем творчески, а также развивают способность к рефлексии.

4. Участие пожилых людей в арт-терапевтических занятиях, повышающих степень осознанности личности и развивающих способность прислушиваться к себе, своим желаниям и потребностям. Такая активность обеспечивает психологическую разрядку, развивает творческое мышление, способствует развитию навыка работе с людьми. Кроме того, арт-терапевтические занятия отлично подходят для интровертированных личностей, испытывающих трудности с установлением контакта.

5. Проведение релаксационных занятий, обеспечивающих снятие эмоционального, физического и психического напряжения и восстановление ресурсов. Данная активность способствует снижению тревожности, улучшению сна, повышению работоспособности. Пожилые люди обучаются методам дыхательной гимнастики, а также приобретают навыки физического и психического расслабления.

6. Осуществление программ по укреплению нервной системы, предполагающих предоставление лицам данного возраста определенные психологические знания. В рамках данных занятий формируются навыки совладания с состоянием тревоги, уныния и стрессом в целом, развивается самодисциплина и оптимистичное восприятие окружающего мира.

Таким образом, несмотря на разнообразие проблем, с которыми сталкиваются пожилые люди, при должном подходе возможно развитие жизнестойкости и повышение качества жизни в целом лиц данной возрастной группы.

Комплекс психосоциальных мер поддержки пожилых людей, должен включать:

- совершенствование нормативного правового регулирования их жизнедеятельности в социальной сфере;
- проведение практически ориентированных научных исследований области геронтологической психологии, социологии и медицины;
- внедрение в практическую деятельность организаций социальной и психологической защиты новых требований и стандартов по обеспечению потребностей пожилых людей;
- проведение психосоциальной работы для включения активных пожилых людей в социально-общественную деятельность, участия в патриотическом воспитании молодежи, наставничестве

Участие людей старшего возраста в социальных проектах повысит их общественную значимость, улучшит эмоциональное состояние, повысит продуктивную активность.

**Психо-коррекционная программа с элементами нейрореабилитации,  
направленная на реализацию личностного потенциала и повышение  
удовлетворенности жизнью у лиц пожилого возраста**

Занятия проводились на базе платформы «Московское долголетие», в онлайн-формате была создана группа в мессенджере. Упражнения были также сняты в видео-формате для массового зрителя на ресурсах «Московское долголетие».

Цель программы:

- повышение психологического благополучия, удовлетворенности жизнью и жизнестойкости пожилых людей.
- содействие оптимизации эмоционального состояния и активности пожилых людей.

Задачи программы:

1. Улучшение физического здоровья и активности: программа включает в себя физические упражнения, которые помогают улучшить гибкость, силу, координацию и равновесие. Улучшение физического здоровья может повысить самостоятельность пожилых людей и уменьшить риск падений и других повреждений.

2. Снижение стресса и улучшение настроения: Элементы психокоррекции могут помочь пожилым людям справиться со стрессом и улучшить настроение. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов - гормонов счастья, и может помочь улучшить настроение и снизить симптомы депрессии и тревоги.

Продолжительность программы: в течение года, 2 занятия в неделю, продолжительность 1 час.

Количество участников. От 100 до 56 человек в зависимости от времени года.

Рекомендации по реализации программы.

Главное правило таких занятий – все применяемые упражнения для пожилых людей должны находить положительный отклик у них, приносить удовлетворение и повышать самооценку. Необходимо пробовать различные упражнения и останавливаться на тех, которые вызывают у них приятные эмоции и воспоминания. Кроме того, важно чередовать различные виды тренировок: слуховые, зрительные, вербальные, на сообразительность. Такой подход в реабилитации нарушенных психических функций поможет избежать усталости, раздражительности, нежелания и отказа от дальнейших занятий.

В программу вошли темы:

1. Саморефлексия и осознанность:
  - введение в практику саморефлексии и осознанности через простые дыхательные и релаксационные упражнения;

## Продолжение Приложения 9

– обсуждение преимуществ и практического применения саморефлексии в повседневной жизни;

– навыки ведения дневника мыслей и эмоций.

### 2. Техники релаксации и отдыха:

– изучение различных техник релаксации, включая прогрессивную мускульную релаксацию, глубокое дыхание и визуализацию;

– проведение упражнений по релаксации и отдыху во время занятий;

– домашнее задание: ежедневная практика выбранной методики релаксации.

### 3. Управление стрессом и эмоциями:

– изучение приемов управления стрессом и эмоциями, включая позитивное мышление, переоценку ситуаций и управление временем;

– упражнения на осознанность, направленные на уменьшение страхов и беспокойности.

### 4. Установление целей и планирование будущего:

– изучение методики установления целей и их реализации;

– помощь участникам в определении своих личных целей и планах на будущее;

– мотивационные упражнения и планирование шагов для достижения поставленных целей.

### 5. Здоровый образ жизни:

– изучение новостей науки о здоровом образе жизни, включающим регулярные прогулки на свежем воздухе, здоровое питание и достаточный сон;

– изучение техник самомассажа.

### 6. Развитие когнитивных функций:

– тренировка памяти и внимания через использование игр и задач;

– изучение техник улучшения когнитивных функций;

– обучающий контент о важности умственной деятельности для поддержания психической гибкости.

7. Упражнения для улучшения координации движений и двигательной активности.

Примеры упражнений, которые мы использовали:

#### 1. Упражнение «Развитие координации движений глаз»:

– Сядьте прямо на стуле или встаньте.

– Посмотрите вверх и затем медленно опустите глаза вниз.

– Повторите этот цикл 10 раз.

– Затем повторите движение, только смотрите влево и вправо. Повторите 10 раз на каждую сторону.

#### 2. Упражнение «Написание воображаемых букв»:

– Поднесите указательный палец к носу.

– Воображайте большую букву А на расстоянии 30 см от вашего носа.

## Продолжение Приложения 9

– Следуйте пальцем за воображаемыми контурами буквы А.

– Делайте это упражнение 2-3 минуты в день.

3. Упражнение «Обратный счет от 100»:

– Произносите числа от 100 до 1, но в обратном порядке.

– Начните с 100 и вычитайте 1 на каждом шаге.

– Можно делать это вслух или в уме.

4. Резонансное дыхание.

Резонансное (когерентное) помогает расслабиться, а также увеличивает вариабельность сердечного ритма. Это показатель отражает неравномерность сердцебиения – чем вариабельность выше, тем лучше организм контролирует работу сердца и настроение, адаптируется к стрессовой ситуации.

Как дышать:

– Сядьте и закройте глаза.

– В течение шести секунд медленно вдыхайте через нос и следите, чтобы воздух не заполнял легкие полностью.

– Так же медленно выдыхайте в течение шести секунд, не прилагая усилий.

– Повторяйте практику в течение 10 минут.

5. Хождение по канату.

Это упражнение можно выполнять, используя полоску скотча, линии между плитками пола или любую прямую линию, которую вы сможете найти.

Шаг 1: Выберите пункт назначения, к которому вы будете идти.

Шаг 2: Как при ходьбе по канату, разведите руки в стороны и начните медленно ходить, стараясь все время держать ноги на линии.

Шаг 3: Пройдите с пятки на носок, считая не менее пяти секунд перед каждым шагом.

6. Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочередно, последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

7. Упражнение на баланс.

Хорошее упражнение на координацию и равновесие, которое, к тому же, укрепляет связки и голеностоп.

Встаньте «на цыпочки», зафиксируйтесь на 12-5 секунд. Затем опуститесь на пятки, пальцы поднимите вверх. В таком положении постоит 12-15 секунд и опять вернитесь «на цыпочки». Чередуя эти позиции, сделайте 10-12 раз, 3 подхода. Если сложно выполнять упражнение без поддержки, можно придерживать за какую-то опору.

## Продолжение Приложения 9

Таблица 22

## Примерный план занятия

№ п/п	План	Содержание	Длительность
1.	Приветствие участников	Приветствие	5 минут
2.	Самотестирование тела	Повороты головы, позы на равновесие, наклоны, пороты корпуса	5 минут
3.	Сенсорная разминка	Методика «Сенсорная шкатулка»	10 минут
4.	Самомассаж	Самомассаж Апоневроза головы. Массаж. Глубокое разминание подушечками пальцев волосистой части головы. Руки двигаются на встречу друг другу : от оба к затылку; от висков к темени.	5 минут
5.	Упражнения на координацию	Прогулка по канату, Раскачивание лодки, Фламинго, Ходьба боком, Ухо – нос.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладони, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот»	10 минут
6.	Психотехника или обучающий контент	Дыхательная техника, так называемое «квадрат» или дыхание 4-4-4-4 может помочь справиться со стрессом. Как дышать: Выдохните, считая до четырех. Задержите дыхание на четыре счета. Вдохните, считая до четырех. Еще раз задержите дыхание на четыре счета. Выдохните и повторите упражнение.	10 минут
7.	Самотестирование	Повороты головы, позы на равновесие, наклоны, пороты корпуса	5 минут
8.	Результат занятий, ответы на вопросы	Подведение итогов. Домашнее задание наполнение «Сенсорной шкатулки».	10 минут

## 8. Ходьба боком.

Ходьба боком развивает координацию и учит удерживать равновесие. Можно брать небольшие утяжелители, чтобы шагать было сложнее.

Ноги поставьте вместе и шагайте вправо. Сделайте 10 шагов в сторону, затем вернитесь обратно. После сделайте 10 шагов в другую сторону и вернитесь в исходную точку. Старайтесь шагать по одной линии, чтобы было сложнее удерживать равновесие.

Результаты. Эффективность программы.

## Продолжение Приложения 9

Эффективность занятий оценивалась нами при помощи опросника САН («Самочувствие – Активность – Настроение» – этот тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник)) дважды: в начале занятий и через год. Сложность проведения данного исследования заключалась в том, что аудитория занятий менялась. Нам удалось обработать 53 опросника людей. Которые занимались больше года и нашли время на опрос.

На онлайн платформе Google-формы была сформирована электронная версия опросника. Сгенерированы ссылки, на онлайн версию опросника и направлены респондентам. Для ответов респонденты использовали индивидуальные портативные устройства. Обработка результатов осуществлялась в режиме реального времени. Результаты анкетирования и тестирования были консолидированы в базе данных в формате электронной таблицы. Во время занятия были даны необходимые инструкции по заполнению опросника [Таблица 23].

Таблица 23

### Результаты методики САН в начале курса и спустя год занятий

Параметры	Начало занятий			Через год		
	Хорошее	Нормальное	Плохое	Хорошее	Нормальное	Плохое
Самочувствие	28%	32%	40%	43%	42%	15%
Активность	15%	29%	56%	31%	46%	23%
Настроение	30%	40%	30%	43%	50%	7%

Для оценки эффективности программы был применён критерий Вилкоксона для связанных выборок, результаты сравнительного анализа представлены в Таблице 24.

Таблица 24

### Результаты сравнительного анализа

Показатель	Z	p
Самочувствие	-2,654	<b>0,008**</b>
Активность	-2,462	<b>0,014*</b>
Настроение	-2,949	<b>0,003**</b>

**Условные обозначения:** \* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,05$ ; \*\* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$

По результатам сравнительного анализа было выявлено, что показатели участников программы достоверно изменились: Самочувствие ( $p \leq 0,01$ ), Активность ( $p \leq 0,05$ ) и Настроение ( $p \leq 0,01$ ). Как видно и из Рисунков 2-3 данные показатели выросли.

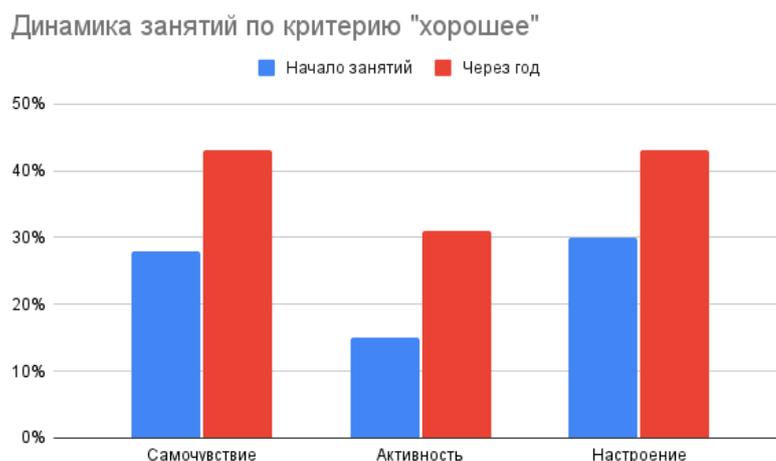


Рисунок 2. Динамика занятий по критерию «хорошее»

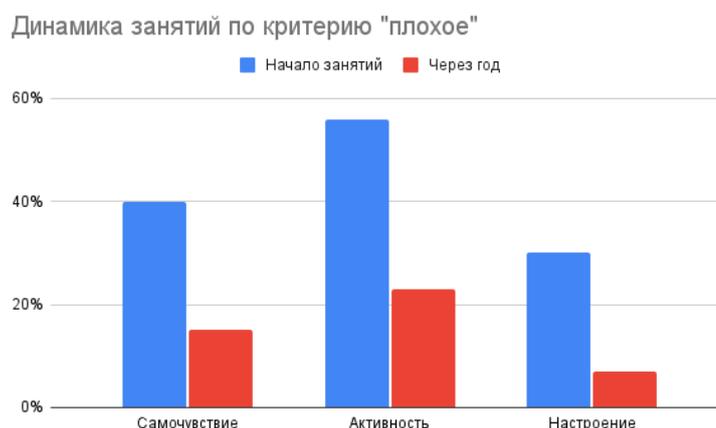


Рисунок 3. Динамика занятий по критерию «плохое»

По всем трем шкалам: «Самочувствие Активность Настроение» мы наблюдаем существенный прогресс, что говорит об эффективности занятий.

Не менее важной частью результативности занятий мы считаем отзывы:

«У моих родителей была болезнь Альцгеймера, поэтому занятия с вами мне давали надежду на возможность избежать этой беды и результаты есть! Спасибо вам за ваши знания, с которыми вы с нами делились.»

«Добрый день, Светлана Викторовна! Я занимаюсь с Вами с первого дня. Спасибо большое! 🤝 С уважением, Любовь Александровна.»

«Здравствуйте, уважаемая Светлана Викторовна! Это Ирина Артемьевна Годунова, я активный участник Ваших занятий по нейрофитнесу. Упражнения буду делать обязательно. Благодарю!»

«Добрый день, Светлана Викторовна! Спасибо за занятие, пользу для себя почувствовала с первого раза. Буду продолжать!»