

НАУМОВА ВАЛЕНТИНА АЛЕКСАНДРОВНА

ГЛОЗМАН ЖАННА МАРКОВНА

АРТ-ТЕРАПИЯ И УСПЕШНОЕ СТАРЕНИЕ

Саратов
2014

УДК 159
ББК 88.3

Наумова В.А., Глоzman Ж.М.

Арт-терапия и успешное старение. — Саратов: Издательство «Вузовское образование», 2014. — (Высшее образование). — 164 с. — Док. опубл. не был. — Доступ с сайта ЭБС IPRbooks.

Книга анализирует условия и факторы оптимизации личностных ресурсов на этапе поздней зрелости. Разработана и экспериментально подтверждена модель оптимизации ресурсов развития личности путем новой организации жизнедеятельности на этапе поздней зрелости. Модель включает механизмы актуализации латентного ресурса, обеспечения благополучного функционирования личности, конструктивного принятия социальной ситуации развития. Катализатором, или детерминантой, личностных изменений в период поздней зрелости выступили методы арт-терапии в закрытой тематической группе.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. Теоретико-методологические основы оптимизации личностных ресурсов на этапе поздней зрелости	9
1.1. Теоретические подходы к проблеме личности в период поздней зрелости.....	9
1.2. Проблема ресурсов жизнедеятельности личности на этапе поздней зрелости	22
1.3. Основные подходы к проблеме оптимизации личностного ресурса субъекта на этапе поздней зрелости.....	36
1.4. Модель экспериментального исследования актуализации и оптимизации личностных ресурсов на этапе поздней зрелости.....	49
ГЛАВА 2. Экспериментальное исследование оптимизации личностных ресурсов как факторов новой организации жизнедеятельности на этапе поздней зрелости	72
2.1. Эмпирическое исследование особенностей структурирования жизнедеятельности, обусловленных уровнем достижения личностной субъектности на этапе поздней зрелости.....	72
2.1.1. Характеристика методов исследования.....	74
2.1.2. Организация эмпирического исследования и характеристика экспериментальных групп	82
2.1.3. Анализ результатов эмпирического исследования особенностей структурирования жизнедеятельности, обусловленных уровнем достижения личностной субъектности на этапе поздней зрелости.....	84
2.2. Оптимизация латентных ресурсов личности как факторов новой организации жизнедеятельности и выраженности личностной субъектности на этапе поздней зрелости – формирующий эксперимент.....	100
2.2.1. Организация формирующего эксперимента.....	100

2.2.2. Тематический план групповых занятий в экспериментальной группе.....	102
2.3. Эмпирическая оценка оптимизации латентных ресурсов личности как факторов новой организации жизнедеятельности и выраженности личностной субъектности на этапе поздней зрелости.....	106
2.4. Обсуждение результатов экспериментального исследования.....	125
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	133
ЛИТЕРАТУРА	137

ВВЕДЕНИЕ

Книга анализирует условия и факторы оптимизации личностных ресурсов на этапе поздней зрелости.

Актуальность темы исследования связана с современными представлениями о непрерывности процесса развития в течение всей жизни. Возросший интерес к данной проблеме обусловлен увеличением продолжительности жизни и осознанием в обществе проблемы демографического старения населения. В настоящее время в социуме остро стоит вопрос о сохранении периода трудоспособности и социальной активности на этапе поздней зрелости для благополучной адаптации и развития личности, позволяющих сохранять автономию пожилого человека и обеспечивать диалог поколений (А.И. Подольский и др., 2010). Увеличение экономической нагрузки на трудоспособное население усиливает ещё достаточно развитое в социуме негативное отношение к пожилым людям как ненужным обществу.

В этой связи, особую значимость приобретает исследование вопроса оптимизации личностных ресурсов развития, а также факторов и условий, способствующих или препятствующих этому процессу на этапе позднего онтогенеза. Решение этой проблемы определяет активность и жизненную позицию субъекта на этапе поздней зрелости, позволяет сохранять независимость, контроль, самодетерминацию.

Предпосылками для выбора темы исследования послужили представления о возможностях развития в период позднего этапа онтогенеза в работах отечественных и зарубежных психологов: адаптационно-регуляторная теория старения (В.В. Фролькис, 1970), теория геронтогенеза (Б.Г. Ананьев, 1968; М.Д. Александрова, 1974; Е.Ф. Рыбалко, 2001), теория жизненного пути (К.А. Абульханова-Славская, 1991; Л.И. Анцыферова, 1996, 2001), концепции личности пожилого человека (Г. Томэ, 1978; Н.Ф. Шахматов, 1996, 1998; О.В. Краснова, 1999; О.Н. Молчанова, 1999; Е.Н. Erikson, 1963, 1982; К.W. Schaie, 1983; J. Botwinick, 1984; и др.), исследования особенностей

психологического состояния и возможностей развития интеллекта, когнитивных и познавательных способностей в пожилом возрасте (Б.Г. Ананьев, 1968, 1996; В.В. Фролькис, 1970; Н.К. Корсакова, Е.Ю. Балашова, 1995; Л.И. Анцыферова, 1996; О.А. Карабанова, 2005; Е.Н. Erikson, 1963, 1982; D.V. Bromley, 1987; P. Baltes, 1987, 1997; и др.), психологической помощи в старости и выбора стратегии адаптации (Н.Ф. Шахматов, 1987, 1998; В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев, 1995; О.В. Краснова, 1999, 2011; Н.С. Пряжников, 1999; А.Г. Лидерс, 2003; Е.Н. Erikson, 1982; и др.). В данных работах период поздней зрелости рассматривается как продолжающееся развитие человека, активно взаимодействующего с миром, где «инволюционные изменения сочетаются с новообразованиями прогрессивного характера, направленными на преодоление деструктивных явлений в геронтогенезе и достижение нового уровня самореализации личности в мире» (Л.И. Анцыферова, 2001, с. 89).

В психологии представляется недостаточно изученным аспект осознания личностью в период позднего онтогенеза потребности в реализации личностного опыта отношений с миром, приобретённого на предыдущих этапах личностного развития – детства, юности и зрелости. Отдельные исследователи рассматривают такого рода опыт как личностный ресурс (Л.И. Анцыферова, 1996, 2001; М.В. Ермолаева, 2006^а, 2007; Е.Н. Erikson, 1963) или личностный потенциал (Д.А. Леонтьев, 2011^{а,б}). При этом на этапе поздней зрелости использование прижизненно приобретенного личностного ресурса затруднено переживанием нарастающей беспомощности, неопределённости и снижением уровня рефлексивности.

Это даёт основание сформулировать **проблему исследования** как поиск возможностей и специально организованных условий, позволяющих оптимизировать личностные ресурсы развития на этапе поздней зрелости.

Мы предположили, что на этапе поздней зрелости личность обладает латентными ресурсами для своего развития, позволяющими при определённых условиях оптимизировать организацию жизнедеятельности и личностную

активность для достижения гибкости поведения, креативности, конструктивного принятия субъективного и объективного мира.

Сохранение саморегулирующих способностей личности на этапе поздней зрелости выступает доминантным условием оптимизации личностного ресурса, что позволяет модифицировать деятельность путем переструктурирования системных связей во взаимодействии с миром.

Специально организованная творческая среда, обеспечивая целенаправленную деятельность, безопасность, а также адекватное межличностное взаимодействие в тематической арт-группе, выступает детерминирующим фактором оптимизации личностного ресурса.

В связи с этим были поставлены следующие задачи исследования:

1. Теоретический анализ основных подходов к проблеме личностного развития в период поздней зрелости
2. Выделение факторов и условий оптимизации личностного роста на данном возрастном этапе.
3. Разработка и апробация теоретической модели оптимизации личностных ресурсов в этот период.
4. Проведение эмпирической проверки гипотез исследования.

Методы исследования:

1. Метод теоретического анализа научных источников по проблеме исследования.
2. Эмпирические методы: тестирование, анкетирование, опросники.
3. Формирующий эксперимент, направленный на построение системы условий, обеспечивающих активизацию личностного ресурса на этапе поздней зрелости.
4. Методы математической обработки данных: корреляционный анализ, критерий углового преобразования Фишера, t-критерий Стьюдента с использованием пакета компьютерных программ универсальной обработки табличных данных Microsoft Excel XP и статистического анализа SPSS 12.0 for Windows; контент-анализ.

Исследование проводилось на базе Камчатской краевой научной библиотеки им. С.П. Крашенинникова, Центра практической психологии Камчатского государственного университета им. В. Беринга, Студии психологического консультирования г. Петропавловска-Камчатского с 120 участниками клуба «Общение» в возрасте от 65 до 80 лет: 47,5% – 65-70 лет; 45% – 71-75 лет; 7,5% – 76-80 лет. Среди опрошенных были 45 мужчин и 75 женщин, из них 40,8 % – респондентов состояли в браке и проживали совместно с супругами, 30,9 % – разведённые, 28,3 % – вдовцы и вдовы. Незаконченное среднее образование имели 5 % респондентов, среднее и среднее специальное образование – 70 %, высшее образование – 25 %. 47 % опрошенных уже не работали. Все участники исследования не имели декомпенсированных хронических заболеваний или психических расстройств.

ГЛАВА 1. Теоретико-методологические основы оптимизации личностных ресурсов на этапе поздней зрелости

1.1. Теоретические подходы к проблеме личности в период поздней зрелости

В последние годы во всех развитых странах в связи со значительным ростом среднего возраста жизни человека возрастает интерес к проблемам геронтогенеза и геронтопсихологии (Е.В. Якимова, Л. Торнстон, 1994; Н.К. Корсакова, Е.Ю. Балашова, 1995; Н.Х. Александрова, 2000; Л.И. Анцыферова, 2001; Е.Ф. Рыбалко, 2001; М.В. Ермолаева, 2002; 2006^б, 2008; А.Г. Лидерс, 2003; В.Н. Дружинин, 2005; Е.Н. Чуева, 2005; А.А. Филозоф, 2005, 2008; О.В. Краснова, 2011; и др.). Изменение демографической ситуации актуализирует исследования феноменологии процесса старения и старости, возможностей личностного развития пожилого человека, востребованность трудовых и личностных ресурсов в период позднего онтогенеза, преемственности поколений, взаимоотношений индивида и общества (М.В. Ермолаева, 2002; А.И. Подольский и др., 2010).

До недавнего времени большинство исследований этапа поздней зрелости было посвящено изучению изменений, происходящих исключительно на биологическом уровне и определявшихся в терминах «заката» и ухудшения состояния организма (С.Г. Жислин, 1956; Е.С. Авербух, 1969; Ed. Clapared, 1918; V.L. Strehler, 1962; C.E. Finch, R.E. Tanzi, 1997; M.A. Harris et al., 2012; и др.), характеризующих пожилого человека как биологически несовершенное существо (В.М. Дильман, 1968, 1987; В.М. Михельсон 1996; A. Gehlen, 1966; M.M. Baltes, L. Montada, 1996; и др.). Всё многообразие существующих *биологических теорий старения* выражено в двух позициях – теории «запрограммированного старения» и теории изнашиваемости организма. Сторонники первого подхода исходят из положения, согласно которому старение – это биологический процесс, эволюционно заданный и предопределённый реализацией генетической программы, истощением

биологической активности в период «биологической полезности» (L. Hayflick, P.S. Moorhead, 1961; A.M. Olovnikov, 1996) или остановкой «биологических часов» (В.М. Дильман, 1986). С точки зрения другой позиции, старение – это результат дисгармонии физиологических процессов организма (А.А. Богомолец, 1940), случайных нарушений, аутоинтоксикации (И.И. Мечников, 1987) или накоплений в течение жизни «ошибок и катастроф» (L.E. Orgel, 1967; C.E. Finch, R.E. Tanzi, 1997). В.L. Strehler (1962), обобщая биологические исследования, определил основополагающие критерии старения:

- *универсальность* – процессу старения подвержены все без исключения члены популяции;
- *прогрессивность* – эффект непрерывного накопления и ухудшения;
- *внутренняя сущность* – предопределена особенностями биологической организации и свойствами организма;
- *дегенерация* – эффект преобладания деструктивных процессов над реконструктивными.

Описанные критерии характеризуют старение как процесс неминуемой физиологической деструкции, инволюции, деградации, исключая путь стабилизации, адаптации и потенциального развития. Однако понимание периода поздней зрелости с позиции биодетерминированной модели, предполагающей рассмотрение старения человека только как инволюции и тотального угасания физического процесса, как неизбежного феномена биологии и «организатора развития» позднего онтогенеза (В.М. Дильман, 1986; А.М. Оловников, 1999; Г. Хойфт и др., 2003; L. Hayflick, P.S. Moorhead, 1961; L.E. Orgel, 1967; C.E. Finch, 1990; А.М. Оловников 1996; L. Hayflick, 1998; и др.) постепенно вытесняется адаптационно-регуляторной теорией старения (В.В. Фролькис, 1970) и научной теорией геронтогенеза (И.В. Давыдовский, 1967; М.Д. Александрова, 1974; Б.Г. Ананьев, 1996; Е.Ф. Рыбалко, 2001; и др.).

Анализируя характеристики старения, В.В. Фролькис (1970) разработал *адаптационно-регуляторную теорию* возрастного развития. Учёный приходит

к выводу, что изучение механизмов старения возможно только с позиции системного подхода, так как это сложный биологический процесс, развивающийся задолго до старости и являющийся обязательным звеном возрастного развития. С общебиологической позиции развитие старения характеризуется определенными закономерностями:

- *гетерохронностью* – различием по времени наступления старения отдельных тканей, органов, систем;
- *гетеротопностью* – неодинаковой выраженностью процесса старения в различных органах, в разных структурах одного и того же органа;
- *гетерокинетичностью* – развитием возрастных изменений с различной скоростью;
- *гетерокатефтенностью* – разнонаправленностью возрастных изменений, связанных с подавлением одних и активизацией других жизненных процессов. Было установлено, что темп старения и продолжительность жизни генетически детерминированы свойствами организма и особенностями организации жизнедеятельности, где нарушения механизмов саморегуляции снижают их потенциальное функционирование и тем самым способствуют прогрессивному угасанию активности функций жизнеобеспечения. Исследователю удалось доказать, что старение – это внутренне противоречивый процесс, в ходе которого наряду с возникновением механизмов нарушения обмена веществ и функций организма также протекают процессы мобилизации важных приспособительных механизмов антистарения. Механизмы, способствующие адаптации жизнедеятельности организма, направленные на стабилизацию его жизнеспособности, увеличение активности и продолжительности жизни, были названы процессом витаукта (*vita* – жизнь, *auctum* – увеличивать) (В.В. Фролькис, 1988).

В изучении «бесчисленного количества индивидуальных преломлений старости» (И.В. Давыдовский, 1967, с. 32) существенное значение имеет научная *теория геронтогенеза*, согласно которой процесс старения разных уровней организма и, как следствие, изменения психических процессов

происходит неравномерно (Б.Г. Ананьев, 1968, 1996; Л.И. Анцыферова, 1996; М.Д. Александрова, 1974; И.С. Кон, 1989; Е.Ф. Рыбалко, 2001; Г. Хойфт и др., 2003). М.Д. Александрова подчеркивает, что такие понятия, как «обратное развитие», «инволюция» не соответствуют самой природе процесса старения. Геронтогенез – это понятие, рассматривающее становление старости как сложный, противоречивый, нелинейный и фазный процесс, где характер, динамика и скорость возрастных изменений определяются результатом «реализации в конкретных социокультурных условиях» (цит. по О.В. Краснова, 2011, с. 116). Законы геронтогенеза являются частным отражением общебиологических закономерностей процесса старения, среди которых выделяют: 1) гетерохронность, 2) специфичность, 3) разнообразие. Гетерохронность (разновременность) является универсальным законом для всех возрастных периодов онтогенеза человека, объясняет множество его проявлений, становление и развитие. Было установлено, что темп и качественное различие протекания старения для разных структур, функций определяет специфику старения. Направления «кривых возрастных изменений», свойственных различным функциям и процессам, конкретизируются законом «специфичности». Закон «разнообразия» описывает групповой разброс специфики показателей состояния тех или иных функций, процессов или свойств в период геронтогенеза, значительно превышающий разброс по сравнению с другим возрастным контингентом (М.Д. Александрова, 1974). Б.Г. Ананьевым (1968) показана гетерохронность человека как результата несовпадения по времени наступления зрелости индивида, личности и субъекта. Автор размышляет о выраженности разновременности моментов, характеризующих финал человеческой жизни. По мнению учёного, в последние десятилетия человеческой жизни гетерохронность состояний личности и субъекта уменьшается, и усиливается их взаимозависимость во времени при одновременном возрастании гетерохронности между ними и характеристиками человека как индивида на поздней стадии онтогенеза. Подчеркнута важность возникновения данной гетерохронности в ходе совместного воздействия

онтогенетической эволюции и функции жизненного пути человека как личности и субъекта деятельности (Б.Г. Ананьев, 1968, с. 91). Также отмечена гетерохронность как возможный «парадокс завершения человеческой жизни», который развивается в случае нарастающей социальной изоляции, где определённые формы человеческого существования «умирают» еще при жизни раньше, чем «физическое одряхление» от старости (там же). И.С. Кон (1989) считает, что закон гетерохронности универсален и действует на двух уровнях – межличностном и внутриличностном. Межличностная гетерохронность выражается в неравномерности созревания и развития, где аспекты и критерии зрелости имеют неодинаковое значение. Рассогласование сроков биологического, социального и психического развития автором рассматривается как внутриличностная гетерохронность. Л.И. Анцыферова (1996) обращает внимание на разновременность физического и личностно-психологического старения, где при нарастающей физиологической слабости, сохраняются способности и возможности прогрессивного развития личности. Е.Ф. Рыбалко (2001) отмечает, что на гетерохронность онтогенетической эволюции психофизиологических функций «накладывается» гетерохронность, являющаяся следствием специализации функций под влиянием социальных факторов в ходе жизненного пути человека. Противоречивость, разнонаправленность и индивидуализация возрастных изменений, по мнению учёного, являются главными особенностями геронтогенеза. Противоречивый характер старения автор связывает не только с количественными и качественными изменениями физиологии этапа позднего онтогенеза, но в большей степени с качеством личностной адаптации к новым условиям в период геронтогенеза, где механизмы продуктивной адаптации к возрастным изменениям на разных уровнях в период поздней зрелости связаны со стратегиями продления жизни. Взаимодействие разных видов гетерохронии в период геронтогенеза в чрезвычайной степени индивидуализирует возрастную динамику, создает вариабельность психического развития в целом и на уровне психофизиологических функций.

Таким образом, появились современные представления о старости как о возрасте «качественной своеобразной перестройки организма с сохранением особых приспособительных и компенсаторных процессов, определяющих взаимосвязь организма и среды и сохраняющих уровень физических и психических показателей» (М.В. Ермолаева, 2002, с. 10). Индивидуальность и вариативность старения, наличие механизмов сопротивления тотальной инволюции в период поздней зрелости обуславливают вероятность непрерывности процесса развития на протяжении всего жизненного пути (К.А. Абульханова-Славская, 1991, 2001; Л.И. Анцыферова, 1996, 2001; А.Г. Асмолов, 1996; В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман, 1996; Е.Б. Весна, 1998; О.А. Карабанова, 2005; А.А. Бодалёв, Н.В. Васина, 2010; Я. Стюарт-Гамельтон, 2010; Е.Н. Erikson, 1982; Р. Baltes, 1987; и др.).

В современной отечественной и зарубежной *психологической науке* проблема развития в период поздней зрелости рассматривается с позиций двух подходов: первый подход рассматривает период поздней зрелости как *период компенсации и адаптации* (О.В. Краснова, 1999, 2011; А.Г. Лидерс, 2003; М.В. Ермолаева, 2002; Р.В. Baltes, 1997; и др.); второй подход предполагает наличие *потенциала прогрессивного развития* на этапе позднего онтогенеза (В. Франкл, 1990; Б.Г. Ананьев, 1996; Л.И. Анцыферова, 1996; В.Э. Чудновский, 1997; А.А. Бодалёв, 1998; Д.И. Фельдштейн, 1999; Н.Х. Александрова, 2000; М.В. Ермолаева, 2002; Е.Н. Erikson, 1982 и др.).

В период кризиса старения человек в ситуации «сужения поля активных социальных контактов с миром» (А.А. Филозоф, 2008, с. 256), что, по сути, образует для него новую социальную среду, вынужден сделать свой выбор, определить вектор и стратегию собственного старения, возможности личностного развития. Проблема выбора представляется как достаточно сложная жизненная ситуация, часто приводящая к серьезному сбою в стабильности жизнедеятельности индивида, что в свою очередь изменяет его физическое и психологическое благополучие, порождает множество противоречий и неопределённость будущего (А.Г. Лидерс, 2003).

Ряд исследований, изучающих проблемы самоопределения личности в пожилом возрасте, даёт основание утверждать, что возможен осознанный выбор стратегии старения, где используются только компенсаторные и адаптационные механизмы для сохранения себя как индивида. Данная стратегия предполагает саморазвитие, путем выбора проявлений жизненной активности стареющего человека в рамках ограниченного социального пространства, которое обеспечивает переход к индивидуальной жизни (Л.И. Анцыферова, 1996, 2001; Н.Х. Александрова, 2000; Г.С. Абрамова, 2002; М.В. Ермолаева, 2002; А.А. Филозоф, 2005; и др.). М.В. Ермолаева (2007) выделяет стратегию нормального старения. В предложенной исследователем модели механизмом «сохранения себя» на фоне постепенного угасания психофизиологических функций является вариант социальной адаптации, который позволяет личности в период позднего онтогенеза включаться в круг ролей, соответствующих в социуме традиционному (стереотипному) статусу пенсионера, осознать себя в данном качестве и в целом признать свою не востребованность. О.В. Красновой (2011) проанализирован процесс адаптации стареющего человека, носящий компенсаторный характер по отношению к возникающим возрастным изменениям – сосредоточение жизненных интересов только в рамках собственной семьи. Исследования Я.А. Суриковой (2011) свидетельствуют об осознанной «пенсионной изоляции» как о форме личностной стагнации, провоцирующей блокировку жизненных перспектив, что выражается в неопределённости представлений о будущем, целей и планов на будущее, а также в негативной недифференцированной оценке будущего, связанной, как правило, с обязательным прогнозом ухудшения состояния здоровья.

Вместе с тем, самоопределение по отношению к стратегии собственного старения и, как следствие, разрешение неотвратимой неопределённости может осуществляться непосредственно, произвольно и часто неосознанно. Так, Т.Д. Марцинковская (1999) пишет о включении защитных механизмов стареющей личности как компенсации негативной социальной идентичности за

счет приписывания положительных личностных качеств и игнорирования негативной информации о себе. Автор отмечает, что происходит замена прежних механизмов регуляции поведения на другие – привлечения внимания, уход в возрастные болезни, получения снисхождения и «заслуженных» привилегий. Следует отметить важность ещё достаточно актуальных в современном обществе социальных стереотипов: старость трактуется как период ущербности и неполноценности, в котором личность стареющего человека представляется бесполезной и беспомощной, неминуемо интеллектуально деградирующей (А.А. Реан, 2002). Под воздействием интеракций негативных стереотипов формируется «особое» отношение к себе пожилых людей, такое как обесценивание себя, ощущение чувство вины, потеря мотивации, утрата своей компетентности и контроля над обстоятельствами жизни, отсутствие социальной сопричастности. Нельзя исключать влияние искусственного (административного) ограничения социального пространства и социальной деятельности, предполагающих отказ в возможности стареющего человека реализовывать свое «Я». Активность личности как социального субъекта в этой ситуации малоэффективна, так как заведомо предопределена биологически детерминированными возрастными ограничениями периода поздней зрелости. Данный факт позволяет рассматривать такую старость только с позиции дефицитарности и болезни и вынуждает вхождение на этап позднего онтогенеза на фоне снижения уровня благосостояния, многомерной социальной депривации и выраженной социальной эксклюзии. Изолирование стареющего человека из постоянно меняющегося течения общественной жизни стимулирует скорость старения и, возможно, обуславливает «социальную смерть». Личностное развитие при такой стратегии крайне ограничено и является достаточно проблематичным (Г. Хойфт и др., 2003; Д.Б. Мохов, 2006; Л.В. Прохорова, 2010).

Анализ подходов к исследованию *источников развития личности* в период поздней зрелости (В. Франкл, 1990; К.А. Альбуханова-Славская, 1991; Э.Т. Смит, 1995; Л.И. Анцыферова, 1996, 2001; И. Кемпер, 1996;

Е.П. Варламова, Ю.М. Михайлова 1999; Е.Е. Сапогова, 2001; 2011; А.Г. Лидерс, 2003; Е. Erikson, 1963, 1982; и др.) позволяет утверждать, что признание стареющим человеком доминирования собственной роли в активном формировании своей жизни может выступать платформой прогрессивной жизненной позиции. Л.И. Анцыферова (2001) сформулировала несколько положений относительно развития личности в период поздней взрослости. Обозначенные положения основываются на идее одновременного снижения психических возможностей и их обогащения: «инволюционные изменения сочетаются с новообразованиями прогрессивного характера, направленными на преодоление деструктивных явлений геронтогенеза и достижение нового уровня самоосуществления личности в мире» (с. 89). Наличие способностей и навыков адекватно соотносить внешние условия с собственными притязаниями, целями и мотивами, осознание и принятие сформированной системы ценностей и своей жизни в целом позволяют личности на этапе позднего онтогенеза вести активную, самостоятельную, ответственную и наполненную смыслом жизнь.

Активная позиция самоорганизации и реализации взаимоотношений с миром и собой многими исследователями в психологии рассматривается как проявление *субъектного подхода*, где субъект – «творец», обладающий трансформирующей способностью к преобразованию обстоятельств сообразно ситуативных и собственных возможностей, целенаправленно и оптимально использующий личностные ресурсы для решения вновь сложившихся жизненных задач (А.В. Брушлинский, 1991; В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев, 1995; Б.Г. Ананьев, 1996; В.А. Петровский, 1996; С.Л. Рубинштейн, 1997; Л.И. Анцыферова, 1999, 2001; К.А. Абульханова-Славская, 2001; А.А. Деркач, Э.В. Сайко, 2008^а; и др.).

Результат обзора исследований по проблеме становления субъектности в онтогенезе свидетельствует о *развитии субъектности в течение всей жизни*, где на каждом этапе онтогенеза субъектность конкретно задана системой смыслов и ценностей, особенностями «Я-образа», уровнем развития рефлексии, контроля, характером инициативы, ответственности, саморазвития и

самовыражения (В.И. Слободчиков, 1994, В.О Татенко, 1995; Э.В. Сайко, 2002; В.В. Селиванов, 2003; М.В. Ермолаева, 2006^а; Е. Erikson, 1982).

В исследованиях Н.Х. Александровой (2000) проведен анализ содержания понятия субъектности периода позднего онтогенеза. Автором субъектность рассматривается как процесс самоопределения пожилого человека, путем актуализации смысла жизни, осмысления и изменения Я-образа, и, возможно, поиска новой идентичности. Конкретизация актуализированного или «вновь открытого» (В. Франкл, 1990, с. 118) смысла жизни позволяет преодолевать психологический разрыв между наличным состоянием и необходимостью или потребностью самореализации, самоосуществления. Разрешение противоречия порождает новую систему смыслов различной степени обобщенности. Было установлено, что субъектность пожилого человека интегрирует в себе переживание идентичности, сохранность функций контроля, устойчивость и вариативность Я-образа и самопринятие. Индивидуальность старости составляет выраженность данных компонентов личности, а характер и содержание субъектности человека в период поздней зрелости обуславливает принятие и субъективные переживания собственной старости, вследствие чего формируется способ индивидуальной организации жизнедеятельности, который «отвечает качествам личности, её отношению к деятельности и требованиям, объективным характеристикам данного вида деятельности» (Н.Х. Александрова, 2000, с. 36). Ученый отмечает важность внутренней позиции стареющего человека, которая опосредствует и преломляет средовые воздействия. Отдельные исследователи (А.А. Филозоф, 2005; М.В. Ермолаева, 2006^а) также утверждают, что субъектность пожилого человека проявляется в том, что он не просто живет, увлекаемый заключенными в нем силами, но и прилагает усилия, чтобы выстроить свою жизнь и занять оценочную позицию к жизни вообще и к своей жизни в обществе.

Исходя из этого, можно говорить о том, что преобразования, связанные с жизненным пространством стареющего человека, приводят к мобилизации потенциалов личности, развитию новых субъектных способностей и

детерминируют формирование такой собственной жизненной позиции, которая предполагает расширение границ личностного пространства, переживание открытия новых горизонтов, самопознание, саморазвитие и самоосуществление (А.А. Филозоф, 2008). Е. Erikson (1982) определяет подобную позицию как «интегративность», к основной задаче которой относит «синтезирование Эго», упорядочивание и укрепление опыта, приобретение «целостности своего Я». Л.И. Анцыферова (1996) обращает внимание на то, что «пройденные личностью стадии развития постепенно складываются в иерархическую организацию, в составе которой позднейшие психологические новообразования, стратегии и тактики не отменяют, но качественно видоизменяют – обогащают, ограничивают, регулируют, подчиняют себе образования более ранних стадий и уровней через включение их в новые системы психологических отношений личности к миру, в новые жизненные позиции» (с. 334). Исследователи U. Staudinger, M. Marsiske, P. Baltes (1996) также предлагают рассматривать жизненную компетенцию, знание фактов и стратегий прожитой жизни как механизм, корректирующий и поддерживающий относительно стабильную позицию личности, позволяющую пожилому человеку творчески использовать возможности, сформированные жизнью. Г.С. Абрамова (2002) размышляет об обретении человеком «целостности переживания собственной жизни». Е.Б. Весна (1998), Е.Н. Чуева (2005) говорят о «Целостной жизненной концепции», которая может быть представлена как системное интегральное психическое образование, включающее в себя «Концепцию жизненного пути», «Концепцию «Я-субъект жизни» и «Концепцию жизненного мира». Результаты исследования Е.Н. Чуевой (2005) свидетельствуют о том, что в период позднего онтогенеза дальнейшая интеграция личностных структур является показателем конструктивности (прогрессивности) развития личности и обуславливает переход на новый виток личностного развития. Анализ отечественных и зарубежных исследований по проблемам изучения старости, становления и самоопределения личности в пожилом и старческом возрасте (Б.Г. Ананьев, 1968, 1996; М.Д. Александрова,

1974; В. Франкл, 1990; К.А. Абульханова-Славская, 1991, 2001; Л.И. Анцыферова, 1996; В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман, 1996; Н.Ф. Шахматов, 1996, 1998; Д.И. Фельдштейн, 1999; В.Э. Чудновский, 1997; Н.Х. Александрова, 2000; Г.С. Абрамова, 2002; Е.Ф. Рыбалко, 2001; Е.Е. Сапогова, 2001,2011; Г. Хойфт и др., 2003; А.А. Бодалёв, Н.В. Васина, 2010; Е.Н. Erikson, 1982; Р. Baltes, 1987; и др.) позволяет утверждать, что описанная позиция человека в период геронтогенеза является потенциалом повышения уровня своего развития и необходимым условием для «высших возможностей, на вершине достижения данного возраста» (В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман, 1996, с. 47).

Другой подход к проблеме возможного развития личности в рамках субъектного подхода отражен в работах А.А. Деркача и Э.В. Сайко (2008^{а,б}). Ученые рассматривают взаимосвязанные процессы саморазвития и самореализации как составляющие объективно осуществляемого и сложно организованного процесса развития субъекта. *Саморазвитие* связано с объективно заложенным в человеке стремлением, потребностью, необходимостью самопознать, самопонять, самоосознать и т.д. *Самореализация* имеет другую направленность и предполагает объективно заложенную в индивиде как субъекте потребность, необходимость, способность войти в социальный мир признаваемым путем самоактуализации или самоосуществления. Самореализованный «выход» человека в социум и потребность представить себя в нем в творческой действенности является способом накопления субъектного потенциала активности. Исследователи отмечают, что саморазвитие и самореализация всегда взаимосвязаны: без саморазвития самореализация оказывается стихийной и бесплодной, а самореализация мотивирует саморазвитие. При этом на каждом этапе жизненного пути, лишь определенный уровень саморазвития в развитии индивида обеспечивает актуализацию способности его самореализации (А.А. Деркач, Э.В. Сайко, 2008^б).

В пожилом возрасте обретение смысла своей жизни, переживание её уникальности и ценности в социально-историческом плане, осмысление громадного жизненного опыта отношения с миром, опыта самопознания, саморегуляции, самоорганизации и преобразования обстоятельств и самого себя, уникальности, неповторимости и конечности пройденного пути собственной жизни открывают потребность в дальнейшей самореализации личности периода поздней зрелости. Многие исследователи (Л.И. Анцыферова, 1996, 1999; А.А. Бодалёв, 1998; А.А. Бодалёв, Л.А. Рудкевич, 2003; А.А. Филозоф, 2005, 2008; А.А. Деркач, Э.В. Сайко, 2008^б; А.А. Бодалёв, Н.В. Васина, 2010; и др.) рассматривают самоорганизацию как трансформирующую способность к формированию такой системы представлений своих возможностей социуму, которая позволяет достигнуть наивысших результатов самореализации в качестве субъекта своей жизни и подойти к новому уровню саморазвития, что, по сути, представляет собой акмеологический аспект развития человека. Однако на этапе поздней зрелости использование прижизненно приобретенного личностного ресурса довольно часто затруднено переживанием нарастающей беспомощности, неопределённости, снижением уровня рефлексивности, а объективные условия и возможности не всегда благоприятствуют ее реализации.

Таким образом, результаты теоретического исследования позволяют сделать следующие *выводы*:

– очевидные факты (перспективы) удлинения человеческой жизни и соответственно этапа поздней зрелости порождают потребность рассмотрения новых возможностей саморазвития на этапе поздней зрелости через актуализацию накопленного опыта и достижений личности на предыдущих этапах онтогенеза, что составляет основу личностного ресурса;

– своевременная и адекватная мобилизация с последующей реализацией ресурсов личности может послужить механизмом дальнейшего развития личности, определяя тенденции прогрессивных или адаптивных стратегий старения с соответствующей переструктуризацией жизнедеятельности.

Разберем подробнее эти ресурсы.

1.2. Проблема ресурсов жизнедеятельности личности на этапе поздней зрелости

В последние годы в русле новых подходов к развитию личности на этапе позднего онтогенеза всё чаще возникает необходимость изучения ресурсных возможностей стареющего человека. Следует отметить, что в психологической науке понятие ресурсов личности многообразно. Так, К. Обуховский (2003) рассматривает ресурс личности в качестве сложноорганизованного источника силы человека, поддерживающего обеспечение жизненной активности на определённом уровне, зависящем от его актуальных возможностей. Л.А. Александрова (2004) считает, что ресурсы человека образуют реальный потенциал для удовлетворения требованиям неблагоприятных жизненных событий, и их наличие поддерживает самоидентичность, подкрепляет самоуважение и обеспечивает уверенность личности. С.Л. Соловьёва (2010) обращает внимание на наличие многообразия ресурсов и потенциалов, которые существенно расширяют диапазон деятельности личности и, как следствие, увеличивают вероятность достижения жизненных целей. И.Б. Котова, И.В. Гроза (2012) анализируют жизненные ресурсы человека с позиции универсального капитала, приумножение которого связано с исходными количественными и качественными характеристиками, а также с целесообразностью и рациональностью его вложения. Отдельные исследователи установили, что при ощущении человеком недостатка ресурсов используются стратегии избегания и психологические защиты, ориентированные на смягчение психологического дискомфорта, а при закреплении они могут приобретать дезадаптивный характер (Р.М. Грановская, И.М. Никольская, 1998; Л.А. Александрова, 2004).

Интерес к проблеме ресурсов в период позднего онтогенеза обусловлен двумя группами причин. Во-первых, как отмечает Д.И. Фельдштейн (1999),

существует резерв развития человека, который может и должен быть использован на протяжении всей жизненной дистанции. Это позволит актуализировать личностную субъектность и обеспечить конструктивные изменения жизнедеятельности у пожилых и старых людей. Вторая группа причин связана с потребностью развития толерантности социума к старению и формирования отношения к периоду поздней зрелости не как снисхождения, а как уважения и восхищения.

В настоящее время достаточно подробно изучены *физиологические ресурсы*, которые определяют физическую функциональность и ограничения стареющего человека: сенсорно-перцептивных функций и времени реакций (Б.Г. Ананьев, 1968; Е.Ф. Рыбалко, 2001; J.E. Birren, 1964) особенностей нервной системы пожилого возраста (А. Комфорт, 1967; В.В. Фролькис, 1970, 1988); психопатологии старения (С.Г. Жислин, 1956; И.В. Давыдовский, 1967; Е.С. Авербух, 1969; М.Д. Александрова, 1974; М.Ф. Шахматов, 1983; А.У. Тибилова, 1990; Н.К. Корсакова, В.Г. Постнов, 1999; и др.); психогенетических факторов (С.В. Мыльников, 1997; И.В. Равич-Щербо, О.Б. Обухова, 2005; С.Е. Finch, 1990; J.R. Harris, 2003; L.F. Obukhova; О.В. Obukhova, 2013; и др.). Установлено, что на фоне снижения функциональных резервов организма отмечаются большие индивидуальные различия, обусловленные сочетанием генетических предпосылок и условиями индивидуальной среды жизнедеятельности на разных этапах развития личности.

Многие исследования свидетельствуют о *резервных возможностях компенсаторных механизмов, накопленных на более ранних этапах онтогенеза* и позволяющих пожилым людям не снижать уровень интеллектуальных и психических показателей (Б.Г. Ананьев, 1996; В.В. Фролькис, 1988; Корсакова Н.К., Балашова Е.Ю., 1995; К. Рощак, 2004; Шаповаленко И.В., Обухова О.Б., 2008; Кичеева А.О., 2012; Рощина И.Ф., Балашова Е.Ю., 2012; S.L. Willis, 1989; P.V. Baltes, 1997; M. Synofzik et al., 2013; G. Windle, 2013; и др.). А.Б. Ананьев (1968) отметил, что интенсивность старения интеллектуальных функций зависит от двух факторов: внутренним фактором является одарённость

человека, внешним – образование. *Образование* противостоит старению, затормаживает его процессы. Учёный подчеркивает важность активизации речемыслительных функций как эффективного противостояния процессу старения, отдавая предпочтение фактору учения как постоянной умственной работы, определяющей высокий тонус интеллектуальной личностной активности. В.В. Фролькис (1988) доказывает, что интеллект адаптируется к возрастному фактору, способствует формированию функциональных приспособительных систем, что позволяет компенсировать деструктивные явления когнитивного старения. S.L. Willis (1989) также исследовал эффективность тренировок пространственной ориентировки и способности к рассуждению у людей пожилого возраста. В исследованиях Н.К. Корсаковой, Е.Ю. Балашовой (1995) опосредствование рассматривается как «значимый способ регуляции активности в когнитивной сфере как при нормальном, так и при патологическом старении <...>, опосредующая деятельность на этом этапе жизни направляется на преодоление когнитивного дефицита и встраивается в общий контекст деятельности как компенсаторный механизм саморегуляции, при этом происходит переструктурирование отношений между различными психическими процессами, что свидетельствует об адекватности понимания старения как особой стадии онтогенеза, характеризующейся не только дефицитарностью отдельных составляющих психической деятельности, но и мобилизацией новых дополнительных средств ее оптимизации» (с. 453).

Р.В. Baltes (1997) разработал модель адаптационного механизма «селективной оптимизации с компенсацией», которая предполагает целенаправленное поддержание активности, уровня выполнения нагрузки увеличением объема практики и переструктуризацией деятельности сообразно актуальному потенциалу. Исследования учёного показали, что наличие определённого уровня образования, состояния здоровья, профессионального опыта и регулярных когнитивных тренировок – обязательное условие для сохранности познавательной функции в старости. Л.И. Анцыферова (2001) рассматривает использование очень трудных задач на грани адаптационных

возможностей как «актуализацию прочно забытых пластов прошлого опыта и формирование новых структур психических умений» (с. 91), где решающими условиями выступают личностные установки, вера в себя и неутраченный высокий уровень притязаний. В исследовании И.В Шаповаленко, О.Б Обуховой (2008) был использован близнецовый метод, результаты которого позволяют сделать вывод о том, что наличие активных средовых факторов интеллектуальной деятельности в период позднего онтогенеза выступает как «приспособление к потере или как компенсация потерь» (с. 58). Ряд исследователей (Л.И. Анцыферова, 2001; О.В. Краснова, 2011; Delgado Garcia M & Garcia Aguilar G, 2012 и др.) обращает внимание на важную роль социально-когнитивных факторов как стагнирующих или стимулирующих убеждения стареющего человека в собственной уверенности, самооэффективности; отмечено, что данные факторы определяют успешность работы интеллекта в период поздней зрелости. Таким образом, в исследованиях ресурсов когнитивной и интеллектуальной активности отмечена важность сохранения для субъекта периода поздней зрелости стимулирующего и мотивирующего окружения как фактора адаптации и актуализации компенсаторных механизмов интеллектуальной деятельности, накопленных на более ранних этапах онтогенеза.

Социальные ресурсы рассматривались также с позиции социальной адаптации пожилого человека к современной социальной ситуации (М.Э. Елютина, 1999; О.В. Краснова, 1999, 2011; Н.В. Герасимова, 2001; М.М. Гладкова, 2006; О.В. Архипова, 2011), роли социального обслуживания (В.И. Явных, 2002; А.В. Рубцов, 2005), социокультурной и социально-политической адаптации (И.Н. Бондаренко, 2001; Е.С. Румянцева, 2006), феномена одиночества пожилых людей (М.В. Прохорова, 2007; М.М. Плотникова, Н.С. Сажина, 2010), преодоления социальной эксклюзии (Д.Б. Мохов, 2006; Л.В. Прохорова, 2010), социального конструирования старости (Э.Е. Чеканова, 2004) и др.

Исследования Б.Г. Ананьева (1996) показывают, что сохранность личности в старости связана с сопротивлением условиям, благоприятствующим социальной изоляции, а путь преодоления жизненных трудностей определяется, в частности, ее резервами и ресурсами, которые помогают эффективно определять, насколько личность в период поздней зрелости способна совладать с трудностями и каждодневными изменениями. Ряд исследований (А.Ф. Gross et al., 1983; А. Nadler, 1991) свидетельствует о наличии сдерживающих причин использования социального ресурса как внешней поддержки. Так, боязнь потери независимости, проявления слабости, иллюзии собственной неуязвимости, нереалистичность оптимизма по поводу позитивного финала событий рассматриваются как наиболее часто предпочитаемые (цит по К. Муздыбаев, 1998). М.В. Ермолаева (2007) отмечает важность сохранения и обеспечения пространства для самопроявления и самореализации в старости как развивающейся личности, где активность может быть направлена как на внешние обстоятельства, подлежащие изменению, так и на самого себя. О.В. Краснова (2011) выделяет *негативные внешние ресурсы* для пожилого человека, к которым относит скудное социально-экономическое обеспечение, множественные утраты и тяжелые потери, одиночество, ухудшение здоровья, изменение характера среды проживания, невостребованность и игнорирование социумом. Эти факторы часто детерминируют искусственное прерывание личностной активности стареющего человека. Вынужденная личностная пассивность со временем нивелирует потенции и блокирует востребованность внутренних личностных ресурсов, пролонгируя их прогредиентное состояние, делающее процесс старения личности дезадаптивным, что не обеспечивает дальнейшего развития. Таким образом, можно говорить об огромной значимости, своевременности и адекватности социальных ресурсов (внешних условий) для пожилого человека как о медиаторах, стимулирующих, компенсирующих и мотивирующих возможности адаптивной и прогрессивной жизнедеятельности в период поздней зрелости (и старости).

Проблема психологических ресурсов в отечественной и зарубежной психологии многими авторами описывается также в русле проблематики совладающего поведения как *индивидуально-психологических копинг-ресурсов* (В.А. Бодров, 2006; В.М. Ялтонский, Н.А. Сирота, 2008; R.S. Lazarus, 1991; и др.). Совладающее поведение – это поведение, отражающее направленность на приспособление к трудным жизненным ситуациям и постоянно меняющимся условиям среды. Функционирование копинг-ресурсов предполагает включение когнитивных, моральных, социальных и мотивационных структур личности для совладания с проблемой. В ряде исследований (Л.И. Анцыферова, 2001; В.А. Бодров, 2006; М.В. Ермолаева, С.Б. Пряхина, 2008; М.В. Пряхина, И.Ю. Кобозев, 2011; и др.) отмечается высокая значимость ресурсов для процесса формирования и использования механизмов совладания. Л.И. Анцыферова (2001) рассматривает конкретные практические способы совладания с жизненными препятствиями стареющего человека: мысленное оперирование разными временными периодами своей жизни и способность мысленного перемещения себя в благополучное прошлое и будущее насыщенные личностной значимостью; способность дистанцироваться «от смыслового и энергетического поля тяжелых проблем» (с. 98), стимулирование собственных успехов, способность адекватно оценивать свое прошлое «в свете трудностей настоящих проблем» (там же). Учёный отмечает, что данные способы являются необходимыми условиями сохранения личностью своей позитивной идентичности в самые поздние годы при неблагоприятных обстоятельствах жизни (там же, с. 93).

Другая точка зрения, которую развивают К. Обуховский (1981), В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев (1995), Л.И. Анцыферова (1996, 2001), В.Э. Чудновский, (1997), Н.Х. Александрова (2000); М.В. Ермолаева (2002, 2007), Е.Н. Erikson (1968, 1982), D.J. Levinson (1979), определяет личностные ресурсы этапа поздней зрелости как *индивидуальный опыт «самопознания и самосоздания»* в результате прохождения личностью определённых ступеней развития. Жизненный опыт при этом является смыслообразующей структурой

личности, результатом переосмысления и иерархизации смыслов. Интеграция жизненного опыта сопряжена с интенцией к расширению границ личности в мире и с освоением новых форм самоосуществления, то есть субъектной позицией личности на этапе поздней зрелости. Л.И. Анцыферова (1996) утверждает, что фактором продолжения поступательного развития личности в поздние годы «выступает содержательность, творческий характер способа ее жизни <...>, способность рассматривать жизнь и ее события в разных системах координат (т.е. использовать как ресурс); выявлять латентные возможности жизненных ситуаций; воспринимать неожиданность, неопределённость, многозначность обстоятельств жизни как стимул для своего развития и т.п.» (с. 63). Безусловно, это состояние «построения нового образа жизни» требует от личности значительного напряжения адаптационных возможностей, интеллектуальных усилий, мотивации достижения, поиска новых смысловых опор в своем жизненном мире (там же). Автор подчёркивает важность реализации личностного ресурса как фактора открывающихся перспектив личностного роста и новых возможностей. С включением в новые виды деятельности актуализируется потенциал субъекта с последующим расширением границ личностного опыта и новым обогащением жизненного ресурса. Характер и степень наличных и доступных ресурсов определяют успешность реализации трудных жизненных проблем.

Одновременно многие учёные (Л.И. Анцыферова, 2001; Д.А. Леонтьев, 2001, 2011^{а, б}; Х. Хекхаузен, 2003; Д.А. Леонтьев, Е.Ю. Мандрикова, 2005; И.Б. Котова, И.В. Гроза, 2012) отмечают, что на протяжении всей жизни человек даже при достаточном или избыточном наличии внешних ресурсов в силу различных условий *не исчерпывает всех своих резервных возможностей, потенциала развития*, они могут остаться не востребованными и неиспользованными. В.Н. Дружинин (2005) пишет о том, что «по сути, внешние условия выступают ограничителями возможностей человека для реализации, где благоприятные условия лишь представляют поле выбора, а какая игра развернётся на этом поле – дело случая» (с. 5). Х. Хекхаузен (2003) упоминает

«внешнюю ситуацию как пространство не стимулов, а возможностей» (с. 32). Д.А. Леонтьев (2011^а) предлагает рассматривать реализацию человеческого потенциала через образ «пунктирного человека», под которым подразумевается прерывистость всей жизненной траектории, так как «отрезки функционирования на человеческом уровне перемежаются отрезками субчеловеческого функционирования» (с. 22). Под субчеловеческим уровнем автор понимает энергосберегающий вариант функционирования, основанного на общебиологическом механизме, подчиняемом закону причинности, и выполнение его в режиме «автопилота». Таким образом, субчеловеческий уровень можно обозначить как путь наименьшего сопротивления и реализации человеческих возможностей. Исследователь отмечает, что подлинно «человеческое» крайне энергозатратно, «не протекает автоматически, не зависит от причинно-следственных связей, требует усилий, необходимость которых отвращает многих от человеческого пути» (там же). Следуя логике идеи Д.А. Леонтьева, можно рассматривать неостребованный ресурс как латентный ресурс личности, реализация которого, превращение в действительность происходит только через самодетерминированный выбор и решение субъекта.

Многие исследования по проблеме развития личности на этапе позднего онтогенеза (В. Франкл, 1990; К.А. Альбуханова-Славская, 1991; Е.П. Варламова, Ю.М. Михайлова 1999; Е.Е. Сапогова, 2001; 2011; О.В. Краснова, А.Г. Лидерс, 2002; А.Г. Лидерс, 2003; О.А. Карабанова, 2005; Е.Н. Чуева, 2005; А.А. Филозоф, 2005; Е. Erikson, 1963, 1982; К.W.Schaie, 1983; P.V. Baltes, 1987, 1993) обращают внимание на важность психологических условий, выступающих в качестве личностного ресурса и обеспечивающих её саморазвитие, самореализацию и самоосуществление.

Мы разделяем точку зрения концепции Д.А. Леонтьева (2010), согласно которой *психологические ресурсы* включают в себя: ресурсы устойчивости, операциональные, мотивационные и ресурсы саморегуляции. К числу психологических *ресурсов устойчивости* учёный относит ценностно-

смысловые ресурсы, наличие которых обуславливает субъекту устойчивую самооценку, чувство уверенности, внутреннее право активности и принятия решения. Ценности представляют собой структуры, в которых кристаллизуется обобщенный смысловой опыт социальных групп (Д.А. Леонтьев, 2003). Результат обзора исследований по проблеме формирования ценностно-смысловых аспектов личности в период позднего онтогенеза позволяет утверждать, что к моменту наступления пожилого возраста у человека система ценностей представляется уже сформированной, достаточно устойчивой и актуализированной (Ф.Е. Василюк, 1984; К. С. Абульханова-Славская, 1991; Г.М. Меркина, Е.Н. Резникова, 1994; В.Э. Чудновский, 1997; М.В. Ермолаева, 2007; и др.). С.Л. Соловьева (2010) отмечает, что каждая личность к заключительному этапу своей жизни приобретает уникальный жизненный ресурс – жизненный опыт, где стержневым компонентом является ценностный опыт, приобретенный путем формирования идеалов, нравственных норм, убеждений, мотивов, смыслов, целей, интересов. По мнению В.Э. Чудновского (1997), самым главным ценностным «резервом пожилого человека является сформированная в процессе жизни личность, ее направленность, её принципы и установки, способность к преобразованию обстоятельств и себя» (с. 200). Анализируя жизнь человека в поздние годы, Л.И. Анцыферова (1996) также приходит к выводу, что пережитые разные формы личностного существования не исчезают, а резервируются в его внутреннем мире в виде «эскизов» виртуальных личностей. Автор выдвигает предположение, что в поздние годы этот ресурсный багаж позволяет субъекту обрести себя в новом качестве и продуктивно изменять свою жизнь, реализовывать новую деятельную жизнь. Стареющий человек, интегрируя жизненные этапы, стремится к открытию смыслов жизни в целом и смысла смерти. Опыт прожитой жизни инициирует обретение экзистенциальных смыслов. В. Франкл (1990) утверждал, что открытие экзистенциального смысла помогает человеку понять ответственность перед жизнью, её неповторимость и ценность. Потребность постижения этого смысла составляет суть духовных исканий

человека. С. Jung (1970) отмечает, что в пожилом возрасте внутренняя шкала *духовных ценностей* усиливает осознание целостности своего личностного бытия и его связи с окружающим миром, преобразовывает процесс самодетерминации личности из стихийного в организованный. Опыт кристаллизации событий жизненного пути К. Noble (2000) связывает с *духовным опытом*, который ведет к долгосрочным позитивным изменениям в самоощущении и самовосприятии, порождает установление продуктивных отношений, как с собой, так и с другими людьми. Автор отмечает, что духовный опыт может способствовать раскрытию творческих способностей и психологическому росту, активизировать психологический потенциал. Основу данного потенциала составляет понимание необходимости противостоять неблагоприятной обстановке, неприятностям, несчастьям (болезни, разочарования, травмы, потери); сознательный отказ от саморазрушительных установок и поведения; способность осознать наличие внутренних ресурсов и использовать их; развитие сострадания, эмпатии и в целом возможность более полно участвовать в жизни.

В концепции Р. Эммонса (2004) «*духовность постулируется* как аспект адаптивного личностного функционирования, повышающий вероятность достижения целей. Духовные устремления влияют на способы «создания своего мира, преследуя цели и регулируя свое поведение изо дня в день» (с. 311). По мнению Е.Б. Весна (1998), «путем одухотворения жизнь приобретает не только рациональный, но и чувственный смысл. Человек превращается в творца собственной жизни, осознающего не только субъективную, но и объективную её ценность в рамках общего человеческого пространства и времени. Жизненные ценности осмысляются, обобщаются, проверяются практикой собственной жизни и тем самым приобретают экзистенциальный характер» (с. 253). Б.С. Братусь (1994) отмечает, что ценности всегда имеют смысловую природу. К.А. Абульханова-Славская (1991) утверждает, что способность субъекта переживать ценность жизни, удовлетворяться ею и составляет её смысл. По мнению В.Э. Чудновского (1997), убывающие силы стареющий

человек направляет его на поиск смысла жизни. Учёный смысл жизни в геронтогенезе рассматривает как идею, содержащую в себе цель жизни, как обобщенное итоговое отношение к жизни, в котором отражена взаимосвязь настоящего, прошлого и будущего.

Таким образом, наличие целей и смысла жизни, осознание своего предназначения является мощным фактором, который повышает устойчивость личности к трудным жизненным событиям, а *ресурсы устойчивости* образуют надежную защиту от неблагоприятных условий жизни и позволяют субъекту проходить без личностных изменений через ситуации неопределённости и ситуации социального давления.

Операциональные ресурсы позволяют реагировать на жизненные ситуации, используя инструментальные навыки и стереотипные тактики реагирования (Д.А. Леонтьев, 2010). Для благополучного принятия и преодоления кризиса старения, в процессе переживания которого неизбежны инволюционные изменения, пожилым людям необходимо обладать достаточным набором поведенческих стратегий, определяющих континуум личностной активности и удовлетворяющих индивидуальную специфику структуры социально-психологической адаптации (Е.В. Соколинская, 2010). Пожилой человек должен быть автономным источником собственного поведения, использовать прижизненно сформированные навыки самопознания и саморегуляции для выработки адекватных требований и критерий контроля к своему поведению, а также взаимоотношению с окружающим миром. Данную позицию необходимо укреплять стимулированием собственной самооценки, которая позволит противостоять негативным стереотипам восприятия старости, и одновременно будет способствовать формированию позитивных. По мнению Л.И. Анцыферовой (2001), для благополучного старения пожилой человек должен из содержательного многообразия окружающего мира создать оптимальные условия своей жизнедеятельности и развития. Э. Чудновский (1997) отмечает, что в пожилом возрасте наличие громадного жизненного опыта отношения с миром и умение «прочитать» на этой основе будущие

события, наличие опыта проживания ошибок и достижений, опыта самопознания и саморегуляции могут создать основу личностного ресурса для наполнения новыми смыслами собственной жизни. К. Обуховским (1981) также показано, что развитые и приобретённые за годы жизни способности творческого преодоления жизненных затруднений являются обязательным условием и механизмом прогрессивного развития личности в период позднего онтогенеза. Д.А. Леонтьев (2010) в числе прочих инструментальных ресурсов рассматривает в качестве важного ресурса социальную поддержку.

Мотивационные ресурсы отражают энергетическое обеспечение действия индивида. В.Н. Дружинин (2005) отмечает, что пожилой человек, не включённый в социальную жизнь, свободный от влияния социальной среды, освобождённый от процесса жизни, может наконец-то заняться «подлинной» жизнью, где важно осознание времени как невозполнимого и ограниченного ресурса, осознание необратимости, ценности жизни. *Временная перспектива* является важной составляющей для психологической адаптации пожилых людей. В социуме бытует традиционное мнение, что для стареющего человека более свойственна ориентация на прошлое, и только при планировании конкретной деятельности возможна ориентация на будущее. Е.И. Головаха и А.А. Кроник (2008) также отмечают неэффективность в период поздней зрелости длительной перспективы (более полутора лет), а краткосрочную рассматривают как гарантию пожилому человеку возможности реализации определенных планов и уверенности в завтрашнем дне. Вместе с тем, Л.И. Анцыферова (2001) одним из ресурсов благополучного старения считает способность личности ставить долговременные цели и не избегать сложных жизненных проблем, а всячески прилагать усилия по их устранению. Также исследователь отмечает важность расширения границ настоящего за счет прогнозирования будущего, что, по мнению учёного, стимулирует структурирование нового образа жизни личности в период поздней зрелости. В виртуальном будущем субъект располагает свои замыслы, намерения, цели, планы, предполагаемые события. Они являются источником поисково-

исследовательской активности личности для установления значения и реализации целей, различных объектов жизненного мира человека. Таким образом, представленные аспекты обладают сильным *мотивационным потенциалом*, который способен обогащать активность личности в настоящем.

Ресурсы *саморегуляции* Д.А. Леонтьев (2011^а) рассматривает в контексте личностного потенциала как «способность проявлять себя в качестве личности, выступать автономным саморегулируемым субъектом активности, оказывающим целенаправленные изменения во внешнем мире и сочетающим устойчивость к воздействию внешних обстоятельств и гибкое реагирование на изменение внешней и внутренней ситуации» (с. 8). Близкую по смыслу идею высказывает В.В. Селиванов (2003), отмечая, что на стадии «угасающей субъектности», на фоне снижения субъектных проявлений в самых различных сферах, а особенно в осуществлении физиологических функций, остается высокая способность к саморегуляции психических функций, позволяющая личности на этапе позднего онтогенеза адаптироваться к возрастным изменениям.

Многие исследователи (В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев, 1995; А.В. Карпов, 2004; В.Г. Аникина, 2010; А.В. Россохин, 2010; Д.А. Леонтьев, А.Ж. Аверина, 2011; и др.) важным и необходимым регулятивным составляющим личности считают *рефлексию*. В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев (1995) способность к рефлексии рассматривают как основополагающий механизм конструирования и развития субъектности, где активная рефлексивная позиция выводит человека на ступень индивидуальности. В процессе индивидуализации личность формируется как субъект, способный преобразовывать обстоятельства собственной жизни и социальной среды. Учёные выделяют высший, трансцедирующий уровень рефлексии, связанный с ценностно-смысловым пониманием жизни и позволяющий выводить человека за пределы его бытия. В подходе А.В. Карпова (2004) рефлексия, обладая регулятивно-адаптивной функцией, описывается с позиции синтетической психической реальности, выступающей одновременно как психический процесс, свойство и состояние.

А.В. Россохин (2010) указывает на рефлексию как внутреннюю работу, активный процесс порождения смыслов, развития субъектности и личности в целом.

Отдельные исследователи высший уровень рефлексии, способность осмысливать жизнь в целом определяют в понятиях мудрость (Н.Х. Александрова, 2000; Г. Крайг, 2000; Л.И. Анцыферова, 2004). Н.Х. Александрова (2000) пишет о том, что в период поздней зрелости рефлексия опыта, знаний, силы «Я» и своего духа сохраняют личность и разум, и «порождает мудрость пожилых и стариков» (с. 57). М.В. Ермолаева (2006^a) отмечает, что на этапе позднего онтогенеза в процессе рефлексии жизненных ценностей смысл жизни становится более глубоким и дифференцированным, что способствует обретению внутренней свободы. Автор отмечает, что феномен рефлексии смысла жизни на этапе геронтогенеза выступает как регулирующий механизм формирования мотивационной включённости и генератора активности жизнедеятельности пожилого человека. Таким образом, рефлексия, с одной стороны рассматривается как условие осмысления своей жизни, с другой – как механизм продолжающегося развития личности и раскрытия своей индивидуальности. Д.А. Леонтьев, А.Ж. Аверина (2011) рефлексию исследуют как индивидуальную характеристику личности, глубоко связанную с ресурсом саморегуляции и потенциалом самоопределения. Исследователи отмечают, что ресурсы саморегуляции позволяют модифицировать и оптимизировать деятельность путем переструктурирования системных связей во взаимодействии с миром, а также выполняют компенсаторную функцию при дефиците ресурсов устойчивости, детерминируя новую регуляцию жизнедеятельности, переводя ее в режим самодетерминации.

Таким образом, объединяя точки зрения на роль личностных ресурсов в период позднего онтогенеза можно свести их к двум полюсам. Первый полюс связан с психобиологическими закономерностями и особенностями этапа поздней зрелости, которые в большей степени определяют состояние соматического здоровья пожилого человека и континуум его физиологической

обусловленности. Особенности личности, навыки и способности противостояния негативным жизненным тенденциям, способы сохранения и развития вовлеченности в жизненную активность определяют другой полюс. Наличие личностных ресурсов на этапе поздней зрелости и высокой способности саморегуляции психических функций позволяют нам выдвигать предположение о том, что латентный личностный ресурс выступает как необходимое условие трансформации и оптимизации жизнедеятельности «существующей не как данность и необходимость, а как возможность» (М.В. Ермолаева, 2006^а, с. 14). Осознание пожилым человеком важности и возможности актуализации, реализации жизненного уникального опыта как накопленного в течение жизни личностного ресурса открывает потребность в самореализации, в направленном взаимодействии, в трансляции собственного жизненного опыта, потребность в востребованности как состоявшейся личности.

1.3. Основные подходы к проблеме оптимизации личностного ресурса субъекта на этапе поздней зрелости

И.И. Мечников (1987) отмечал, что со временем старость будет изучена методами точной науки, которые установят правила сохранения здоровья и силы стареющего человека в том возрасте, когда «часто приходится прибегать к общественной благотворительности» (с. 105). С целью достижения оптимизации жизнедеятельности субъекта в период позднего онтогенеза поиск методов воздействия осуществлялся в разных областях геронтологической практики.

Гериатрическая поддержка предполагает организацию *медицинской помощи* пожилым и старым людям в плане сохранения и укрепления их здоровья. Современные исследования многих ученых направлены на поиски способов профилактики старения, продления жизни и биоактивизации организма через системный подход, учитывающий комплексные взаимосвязи

всех явлений жизни и, в то же время, целостный характер каждого отдельного организма (А.А. Богомолец, 1940; А.А. Подколзин, В.И. Донцов, 1996; В.И. Донцов и др., 1997, 2002; 2010; Т.И. Грекова, 2000; В.Е. Балакин и др., 2001; А.М. Большаков, В.И. Донцов, В.Н. Крутько, 2005; В.П. Скулачев, 2005; Р. Nichans, 1960; О. Vock, M. Girgenrath, 2006; J.C. Kattenstroth, 2013; и др).

Задачи социальных структур направлены на *социальную адаптацию и создание условий для повышения качества жизни личности* на этапе поздней зрелости. Современное социальное обслуживание ориентировано на предоставление услуг по обеспечению максимально возможной независимой жизни пожилого человека, что помогает социализироваться и сохранять личностную активность. С целью занятости, освоения целеполагания, когнитивного тренинга внедряются инновационные формы социально-психологической работы – «Университеты третьего возраста». Модель состоит в организации просветительских и учебных курсов, творческих мастерских, обучения по различным программам (О.В. Краснова, 2011). Практической организации обучения пожилых людей, особенностям и специфике методов и форм образовательной работы с обучающимися «третьего возраста» посвящен ряд публикаций многих учёных: Т.З. Козлова, 2000; Г.С. Сухобская, Л. Бегали, 2000; Э.Е. Чеканова, 2004; О.В. Агапова, 2007; Е.В. Лапшина, 2007; М.В. Ермолаева, 2008; В.С. Третьякова, С.Н. Шилова, 2010; M. Perez-Salanova, 2002; H. Mechling, 2005; В.Р. Levy, E. Leifheit-Limson, 2009; E. Shatil, 2013 и др. Исследователям удалось научно обосновать позиции, связанные с тем, что развитие человека не ограничивается отдельными возрастными этапами, а осуществляется на протяжении всей жизни, включая пожилой возраст (О.А. Карабанова, 2005; А.И. Подольский и др., 2010). Особенно актуально обучение компьютерной грамотности, внедрение системы «Информационно-коммуникативного общения в режиме реального времени» (on-line) с целью повышения доступности и оперативности предоставления социальных услуг, снижения социальной изоляции, расширения круга общения и информационного пространства (Л.С. Шилова, 1999; О.В. Краснова, Т.Д.

Марцинковская, 2003). Данные подходы направлены на улучшение качества жизни пожилых людей, на сохранение их интеллектуального и творческого потенциала, на освоение новых знаний, на развитие чувства уверенности, востребованности и самоуважения.

Психологическая интервенция в геронтопсихологии представлена в рамках психологического консультирования и психотерапии. Психологическое консультирование помогает решать проблемы подготовки принятия статуса пенсионера, своего жизненного пути и старости с неизбежным изменением образа жизни и психофизических возможностей (В.Д. Альперович, 1997; Г. Крайг, 2000; А.Г. Лидерс, 2003; Н.С. Глуханюк, Т.Б. Гершкович, 2003; D. Bromley, 1978 и др.). Многие исследователи (О.В. Краснова 1999, 2011; Б.Д. Карвасарский, 2000; М.В. Ермолаева, 2002; О.В. Краснова, А.Г. Лидерс, 2002; Н.С. Глуханюк, Т.Б. Гершкович, 2003) утверждают, что в консультативной практике с пожилыми людьми к наиболее эффективным направлениям относятся следующие: возрастное-психологическое, семейное, профориентационное и индивидуально-психологическое.

Предметом *возрастно-психологического консультирования личности* на этапе поздней зрелости являются особенности нормативного возрастного кризиса. В компетенцию специалиста входит задача раскрытия содержания и вариативности прохождения возрастного кризиса. Это позволяет субъекту в период позднего онтогенеза адекватно принимать личностную внутреннюю позицию по отношению к неминуемым изменениям образа жизни, физической невостребованности, потери социальных связей (О.В. Краснова, А.Г. Лидерс, 2002).

Основная задача *семейного психологического консультирования* – помощь семье, в которой присутствует пожилой человек, в создании оптимального внутрисемейного психологического климата. Это консультативное направление основывается на знаниях объективных и субъективных детерминант динамики процессов старения человека в семье. Наличие взаимного уважения, толерантности и полноценного общения может

стать стабилизирующим и мобилизирующим фактором для личности в период позднего онтогенеза, способствовать осознанию собственной значимости и сопричастности жизни (М.В. Ермолаева, 2002; Н. С. Глуханюк, Т.Б. Гершкович, 2003).

Профориентационное психологическое консультирование – консультирование по вопросам профессионального самоопределения после выхода на пенсию. Отдельные исследования позволяют утверждать, что в период поздней зрелости меняется мотивация трудовой деятельности. Отмечено, что стремление к труду имеет не столько материальный, сколько эмоциональный мотив, так как неутраченная способность к труду важна для самоутверждения, сохранения активности и автономии (В.Д. Альперович, 1997).

Индивидуальное психологическое консультирование включает психологическое консультирование в особых ситуациях: в связи с потерями близких, при глубокой депрессии, в преддверии смерти (Б.Д. Карвасарский, 2000; М.В. Ермолаева, 2002).

Геронтопсихотерапевтическая практика использует принцип активизации и реактивизации ресурсов личности, исходя из положения о том, что поведение человека на этапе поздней зрелости определяется не столько объективными моментами ситуации, сколько формой и характером их субъективного восприятия и переживания (К. Рудестам, 1993; Б.Д. Карвасарский, 2000; Я.Л. Либерман, М.Я. Либерман, 2001). В современной геронтопсихологии активно развивается *поддерживающая и поведенческая психотерапия*, направленная на стабилизацию эмоционального состояния и активацию когнитивных навыков, помощь в перестройке нарушенных отношений личности. Все перечисленные выше психотерапевтические аспекты воздействия на личность на этапе поздней зрелости выполняют функцию сохранения, компенсации и адаптации. Вместе с тем в психотерапевтической практике существуют подходы, которые содержат интенцию к совмещению «практического метода, конструируемого, исходя из идеи центрального

предмета, и являющегося одновременно оптимальным для этого предмета эмпирическим исследовательским методом» (Ф.Е. Василюк, 2007, с. 11).

Среди направлений психотерапии, удовлетворяющей требованию эффективности воздействия на личность в период поздней зрелости и одновременно сохраняющей исследовательскую позицию, логично рассматривать *арт-терапевтический метод* (А. Байерс, 2001; К. Дрюкер, 2001; А.И. Копытин, 2002, 2010, 2011; К. Эванс, 2012). В дословном переводе с английского языка арт-терапия – метод психической гармонизации и развития человека, основанный на занятиях художественным творчеством (А.И. Копытин, 2003, 2010, 2011; М. Naumburg, 1958, 1985; А. Blatner, 1997). Современное понимание арт-терапии предполагает непосредственное участие личности в изобразительном творчестве, с последующим использованием «языка изобразительной экспрессии» (Арт-терапия..., 2001, с. 8).

Арт-терапию в геронтопсихологической практике можно рассматривать как метод мобилизации творческого потенциала пожилых людей и способ сохранения их жизнедеятельности (Н.С. Глуханюк, Т.Б. Гершкович, 2003; А.А. Филозоп, 2005; Л.Н. Берегулина, 2009; Е.В. Дмитриенко, 2010; Е.М. Колпакова, 2010). Выбор этого направления не случаен, так как арт-терапия давно зарекомендовала себя как эффективный метод работы с людьми с ограниченными возможностями, которые в силу физических или психических особенностей своего состояния зачастую социально дезадаптированы, ограничены в контактах (А. Байерс, 2001; К. Дрюкер, 2001; Арт-терапия..., 2001; К. Эванс, 2012). Это позволяет рассматривать арт-терапию как метод, который может учитывать специфику социальных и психовозрастных особенностей личности на этапе поздней зрелости с опорой на способность человека к творчеству как универсальную характеристику от природы.

Исследования проблемы личности на этапе поздней зрелости – чаще с опорой на арт-терапевтический метод как дополнительный – позволяют выявить возможности использования этого метода в геронтопсихологии. Так, в работах Л.С. Шиловой, 1999; А.А. Филозопа, 2005; Е.М. Колпаковой, 2010; и

др. описывается эффективность использования арт-терапевтического метода как варианта психологической помощи, направленной на адаптацию включения в микро- и макросвязи в период позднего онтогенеза. Установлено, что достоинством арт-терапии в работе с людьми пожилого и старческого возраста можно считать возможность дифференцированно использовать различные арт-методы с учетом таких факторов, как морфофункциональные изменения, снижение когнитивных функций и ослабление соматического здоровья, специфичность стратегий адаптации, быстрая утомляемость, нарушения речи, снижение памяти и интеллекта, слабость сенсорных систем и опорно-двигательного аппарата. В ходе творческой деятельности приобретается творческий опыт, способствующий осознанию себя в новой роли, психофункциональном статусе, своих реальных возможностей и перспектив, позволяющих сформировать чувство целостности и гармоничности настоящей и будущей жизни. Исследования Н.А. Ермак (2009) свидетельствуют о значимости для личности в период позднего онтогенеза наличия арт-образовательного пространства как фактора, изменяющего качество жизни людей пожилого возраста. Учёный отмечает, что развитие новых творческих навыков и умений способствует процессу художественного обучения и предоставляет возможность человеку на этапе поздней зрелости активно и самостоятельно участвовать в жизни общества, расширять диапазон социального выбора. Новый опыт актуализирует процессы самореализации, саморазвития и самоактуализации, позволяет человеку включиться в активный диалог с искусством.

С целью оптимизации личностного ресурса на этапе поздней зрелости были проанализированы *возможности системного арт-терапевтического метода*, который базируется на концепции личности как системе отношений с окружающей средой, рассматривающей человека как субъекта и творца культуры (А.И. Копытин, 2010, 2011). При этом культура рассматривается на основе деятельностного (К. Клакхон, 1998) и семиотического (Л.А. Уайт, 1996; Ю.М. Лотман, 1999, 2002) подходов, признающих способность личности к

созданию и использованию символически знаковых комплексов, связывающих его с общественно-исторической практикой.

А.И. Копытин (2011) выделяет следующие принципы метода: использование элементов полимодальной терапии искусством, интерактивность, личностная ориентированность, учет биопсихосоциальной организации субъекта, наглядно-чувственный характер деятельности, ориентация на саморазвитие личности посредством творческой активности, привлечение и активизация групповых ресурсов (внешний ресурс). Рассмотрим содержание принципов метода системной арт-терапии А.И. Копытина (2011).

Полимодальность. Данный принцип связан с признанием эффективности и целесообразности реализации в процессе системной арт-терапии тесной связи художественной практики с элементами полимодальной терапии искусством. Необходимо отметить, что использование художественных средств и образов как инструментов проективно-символической коммуникации является обязательным и доминантным. Символическая речь как средство усвоения, переработки и передачи информации в межличностном взаимодействии позволяет участнику творческой деятельности опираться преимущественно на невербальное общение, выражать чувства в социально приемлемой форме (В.Л. Кокаренко, 2005; Л.Д. Лебедева, 2008; А.Л. Венгер, 2010, А.И. Копытин, 2011). Продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством отношения автора к себе и окружающему миру, что предполагает использовать их как средство функционирования обратной связи, позволяющее регулировать динамику изменений личности на внутриличностном и межличностном уровне. Изобразительная деятельность обеспечивает состояние «отстранённости» от ситуации. Это крайне важно для функционирования процесса рефлексии актуализированной проблемы и, как следствие, восприятие её в другом ракурсе, что способствует изменению личностью смыслового содержания жизненных событий. А.И. Копытин (2011) утверждает, что дополнение арт-процесса изобразительной деятельностью другими видами и техниками творческого самовыражения, которые являются элементами полимодальной терапии

искусством, продиктовано необходимостью включения объектов восприятия в иной смысловой контекст, что приводит к трансформации содержания, приписываемого объекту. В качестве объектов восприятия учёный рассматривает продукты художественной деятельности и отраженные в них чувства и мысли. Применение полимодальных техник, комбинирование их с другими формами творческого самовыражения, предполагающими иное творческое конструирование ранее созданных художественных работ, способствуют усилению развития актуализированных в них тем, а также создают условия и возможность для автора творческой работы «увидеть свои чувства и поступки в новом свете» (А.И. Копытин, 2011, с. 67).

Интерактивность. Этот принцип обосновывается важностью интерактивного характера занятий, связанного с созданием условий раскрытия творческого самовыражения и стимулирования личностной активности участников арт-процесса. Относительно высокая степень организованности и интерактивности возможна в рамках тематической арт-группы. Это достигается за счет фокусировки внимания респондентов на значимых темах занятий, а также целенаправленного использования проективно-символических средств в качестве инструмента межличностного общения членов группы. Тематику творческой деятельности необходимо строить с учетом возраста, жизненного опыта участников программы, способности к саморегуляции поведения и психических процессов, творческой безопасности, ориентации на реальность и постоянно меняющуюся действительность. Отдельные исследователи (А.И. Копытин, 2011; Н. Greenwood, G. Layton, 1987) считают допустимым опыт стимулирования ведущим спонтанного выбора участниками тематики занятий. Немаловажная интерактивная роль принадлежит ведущему арт-занятий, где фокус его внимания направлен на учет селективного восприятия личностных изменений членов тематической арт-группы. Это можно рассматривать в качестве центрального принципа структурирования процесса творческой деятельности, где меняющийся фокус позволяет сочетать индивидуальную динамику развития со стратегическими целями арт-программы.

Личностная ориентированность. Данный принцип обосновывается с позиции личностного подхода, как необходимость учёта мотивации, установок, коммуникативных, познавательных, эмоционально-волевых и физических возможностей личности и использования их для участия в процессе творческой деятельности. Также важно признание индивидуально-личностного характера реакций участников арт-процесса на имеющиеся в их распоряжении материалы, предлагаемые формы творческой деятельности и возможности межличностного взаимодействия.

В исследованиях О.В. Красновой и А.Г. Лидерса (2002) обсуждаются особенности личности субъектов творческой профессии в период поздней зрелости. Согласно мнению данных учёных, высокообразованные представители творческого труда показывают свою продуктивность, умственную состоятельность и в позднем возрасте. Умственная деятельность в результате тренировки может быть устойчивой до глубокой старости. По мнению В. Поставнева (2009), творческих людей в период поздней зрелости так же, как и в другие периоды отличают многосторонность интересов и многоплановость деятельности. Результаты проведённого им интервьюирования известных творческих личностей дают основание утверждать, что уникальность внутренней сущности пожилых людей, продолжающих активную творческую профессиональную жизнь, проявляется в выраженном чувстве удовлетворенности жизнью в целом, в понимании особой роли Учителя, который выступает одновременно как Учитель в профессиональной деятельности и духовный наставник, исключительной погружённости в творчество и невозможности существования вне творческого процесса, где творчество выступает одновременно и любимым занятием, и смыслом существования. Автор приходит к выводу о том, что творческую продуктивность проявляет до глубокой старости человек, сохранивший свободомыслие, независимость взглядов, т.е. качества, присущие юности. Кроме того, творческие личности сохраняют высокую критичность по отношению к своим трудам. В структуре их способностей оптимально

сочетаются способность к творчеству с рефлексивным интеллектом. Ряд исследований по проблеме развития личности в период поздней зрелости (Л.И. Анцыферова 2001; Г. Крайг, 2000; М.В. Ермолаева, 2002, 2008; О.В. Краснова, А.Г. Лидерс, 2002; И.Г. Малкина-Пых, 2005; Е.Н. Чуева, 2005; А.А. Филозоф, 2005; М.В. Ермолаева, С.Б. Пряхина, 2008 и др.) позволяет нам предположить, что конструктивные личностные изменения в период поздней зрелости могут произойти, благодаря включению пожилых людей в разнообразные виды целенаправленно организованной тематической творческой деятельности.

Учет биопсихосоциальной организации субъекта. Этот принцип связан с признанием сложной организации личности, содержащей одновременно биологический, психологический и социокультурный уровень. А.И. Копытиным (2011) доказано, что процесс системной арт-терапии затрагивает одновременно разные уровни. По наблюдениям автора, воздействие на биологический уровень связано преимущественно с психофизиологическими эффектами изобразительного творчества, его влиянием на сенсорные процессы, соматическую сферу, общее физическое состояние и их взаимосвязи с психикой. Влияние творческой деятельности и взаимодействия в арт-группе на эмоциональную и поведенческую сферу личности определяет возможности психологического уровня. Активация социокультурного уровня включает влияние на социальную установку и систему ценностей, «Я-концепцию» респондента, коммуникативные навыки, эстетические представления, этические нормы, социальные роли, микро- и макросоциальные отношения. При этом данные уровни и связанные с ними эффекты рассматриваются во взаимоотношении друг к другу (А.И. Копытин, 2010, 2011).

Наглядно-чувственный характер деятельности и его результатов. Данный принцип связан с признанием преимуществ арт-терапии, таких, как её способность воздействовать на сенсорные процессы, которая обеспечивает мобилизацию психофизиологических ресурсов организма и стимулирование созидательной предметной деятельности. Л.С. Выготский (1998) отмечал, что искусство является силой, обеспечивающей человеческому организму баланс и

равновесие, помогающей изжить «величайшие страсти, которые не нашли себе исхода в нормальной жизни» (с. 235). «Наши переживания и эмоции являются источником энергии, которая может быть канализирована посредством экспрессивных искусств, являющихся мощным средством для обнаружения, проживания и принятия «темных» аспектов нас самих, а самопринятие имеет первостепенное значение для развития способности к сочувствию и состраданию другим» (там же, с. 236). По утверждению М. Csikszentmihalyi (1999), пребывая в творческом процессе, человек может пережить «автотелитический опыт», связанный с проживанием эмоционального подъёма, выходя за рамки повседневности. При этом активизируются механизмы внутренней обратной связи – то есть способности человека видеть внутренние процессы, отражённые в его творчестве, и на них соответствующим образом реагировать. По мнению А.И. Копытина (2002), «искусство является помощником человека в сложные моменты жизни, выступая средством понимания условий человеческого существования и тех угроз, которые с ними связаны. Изобразительное творчество позволяет обрести инструмент самопомощи» (с. 95). В процессе изобразительной деятельности облегчается словесное описание и возможность осознания смысла прошлых событий в их неразрывной связи с настоящим. Кроме того, активизируется формирование образов, отражающих представления человека о будущем, его актуальные потребности и потенциалы (А.И. Копытин, 2002, 2003).

Ориентация на саморазвитие личности посредством творческой активности. Данный принцип связан с признанием творческой деятельности в качестве универсального механизма познавательной деятельности, самовыражения и взаимодействия с окружающим миром, которые взаимообусловлены механизмами саморегуляции и психологической адаптации (А.А. Мелик-Пашаев, 1999; А.И. Копытин, 2011). А.В. Либин (1999) творческую деятельность рассматривает как важнейший механизм адаптации организма, выполняющий функцию обеспечения своеобразного иммунитета к трудностям и разрушающий последствия неудач. Учёный отмечает, что если

поиск личности полностью направлен на созидание и в этом заключается его мотив, то неудачи не могут стать настолько травмирующими, чтобы прекратить поиск. Процесс поиска для подлинного творчества составляет удовольствие, вместе с тем, отрицательный результат углубляет знание о предмете и означает, что одно «направление поиска должно быть заменено другим» (с. 72).

А.И. Копытиным (2002, 2003) признаётся важность моделирующей роли творческой деятельности в познавательных, эмоциональных, поведенческих актах, а также в межличностной коммуникации. Так, в процессе изобразительной деятельности актуализируется прошлый и текущий опыт человека, где активизация образного мышления расширяет сферы осознаваемого. В работах Р.Б. Хайкина (1992), М.Е. Бурно (1999) показано, что творческая деятельность облегчает отреагирование переживаний и фантазий, способствует изменению поведения. М. Csikszentmihalyi (1999) считает, что творческая деятельность – это специфическое состояние человека, приносящее радость и удовлетворённость и возникающее, только тогда когда человек прорывается через свои собственные границы и приобретает себя в других или другом, когда его собственный мир начинает расширяться. Состояние, способствующее творчеству, не зависит полностью от объективной природы возможностей или объективного уровня способностей, а определяется восприятием своих способностей и возможностей для их реализации, что позволяет открыть новые перспективы и ведет к развитию личности.

Анализ отечественных и зарубежных исследований проблемы творчества периода поздней взрослости, активизации и использования творческого потенциала в психотерапевтической практике позволяет утверждать, что вопрос творческой продуктивности личности на этапе поздней зрелости не является однозначным. В исследованиях М.Д. Александровой (1974) показано, что для личности, увлечённой творчеством, типична широта интересов, динамичность, поиски нового, исключительно строгое отношение к себе, огромная работоспособность, отсутствие стереотипов и целеустремлённость. Кроме того, сама творческая деятельность для творческой личности является

стимулом, обладающим огромной мотивирующей силой. А.А. Бодалёв, Л.А. Рудкевич (2003) считают, что *ослабление творческой продуктивности* в среднем и пожилом возрасте может быть связано со следующей группой факторов:

– социальные изменения и перемены в образе жизни, не благоприятствующие творческой работе на высшем уровне;

– личностные изменения, а именно: снижение уровня интеллекта и изменение структуры способностей, мотивационные сдвиги (редукция игровой мотивации, «мотивационный застой»), преобладание беспокойства и тревожности над экспансией, тенденция к конформизму, авторитарности, консерватизму и гетерономной воле, сужение круга интересов, редукция их числа и изменение структуры (разобществление);

– биологические изменения в организме, связанные с геронтогенезом (старением).

А.И. Копытин (2011) считает, что арт-терапия основана на стимуляции внутренних механизмах саморегуляции и, как следствие, мобилизации творческого потенциала личности. По мнению учёного, творческая деятельность может удовлетворять потребность субъекта в самоактуализации, реализации ресурсов и демонстрации собственного уникального способа бытия в мире.

Привлечение и активизация групповых ресурсов (внешний ресурс). Данный принцип обосновывается тем, что признается специфичность механизма воздействия ресурсов группы на состояния и социальные навыки участника группы в большей мере, чем во время индивидуальных занятий. При групповом применении арт-терапии у участников творческого взаимодействия появляется возможность максимального использования интерактивного группового процесса, результатом которого можно считать сплочённость, вселение надежды, состояния переживания универсального опыта, актуализации экзистенциальных вопросов (Ш. Макнифф, 2002; К. Малкиоди, 2004). Отдельные исследователи выявляют позитивное влияние творчества в

арт-группе на самочувствие и самовосприятие пожилого человека, повышение его творческой активности, распространяющееся на все сферы жизни (А.А. Филозоф, 2005; С.Б. Пряхина, 2008; Н.А. Ермак, 2009). Важно отметить, что психологическая группа как «общество в миниатюре» (А.А. Филозоф, 2005, с. 79), предоставляет личности в период поздней зрелости определённые возможности. Посредством совокупности групповых действий и интеракций, возникающих в процессе творческой деятельности, взаимоотношений и взаимодействий членов группы появляется возможность фацилитации и демонстрации жизненной компетентности в широком контексте бытия человека в мире (Г.М. Андреева, 1997; А.И. Донцов, 1997; А.А. Бодалёв, 1998; Ж.М. Глозман, 2002; А.А. Филозоф, 2005). Совместное участие членов группы в художественной деятельности способствует созданию атмосферы доверия и взаимного принятия. Элементы совпадения в художественном творчестве членов группы могут ускорить развитие эмпатии и положительных чувств.

Таким образом, названные принципы могут являться универсальными *факторами* (совокупностью условий) оптимизации личностного ресурса на этапе поздней зрелости. В настоящем исследовании арт-терапия используется как средство воздействия на личность, актуализирующее латентный личностный ресурс, и вместе с тем как исследовательский инструмент, позволяющий объективировать изменения личности на этапе поздней зрелости.

1.4. Модель экспериментального исследования актуализации и оптимизации личностных ресурсов на этапе поздней зрелости

Исходной теоретической посылкой моделирования оптимизации личностных ресурсов в период поздней зрелости послужили идеи Л.И. Анцыферовой (2001) о том, что в старости «любая порождающая деятельность» (с. 95) способствует актуализации новых смыслов и значений предметного и социального мира и тем самым устраняет состояние неопределённости этапа позднего онтогенеза. Важно, что решение таких задач, по мнению автора,

требует напряжения психических сил, которые побуждают личность использовать свой не только актуальный, но и потенциальный жизненный опыт, образуя «зону ближайшего развития пожилого человека» (там же).

Анализ теоретико-эмпирического исследования субъектного подхода (С.Л. Рубинштейн, 1957, 1997; А.В. Брушлинский, 1991; Б.Г. Ананьев, 1996; К.А. Абульханова-Славская, 2001; Н.Х. Александрова, 2000); научных концепций возрастных изменений личности в старости (В.В. Фролькис, 1970, 1988; М.Д. Александрова, 1974; В.В. Болтенко, 1980; Н.Ф. Шахматов, 1987, 1996, 1998; Л.И. Анцыферова, 1996, 1999, 2001, 2004; О.В. Краснова, А.Г. Лидерс, 2002; Л.Ф. Обухова, О.Б. Обухова, И.В. Шаповаленко, 2003; О.А. Карабанова, 2005; А.И. Подольский и др., 2010; Р.В. Baltes, 1987, 1993; E. Erikson, 1963, 1982; K.W.Schaie, 1983); подходов к исследованию личностного самоопределения (С.Л. Рубинштейн, 1976; К.А. Абульханова-Славская, 1991; Л.И. Анцыферова, 1996, 1999; Н.С. Пряжников, 1999; Н.Х. Александрова, 2000; Д.А. Леонтьев, 2003; и др.), а также теории творческого самовыражения личности (Л.С. Выготский, 1960, 1998; Б.Г. Ананьев, 1982; Я. Мукаржовский, 1994; М.Е. Бурно, 1999; О.В. Платонова, Н.Ю. Жвитиашвили, 2000; А.И. Копытин 2002, 2011; Ю.М. Лотман, 2002; М. Naumburg, 1958, 1985; и др.) и психологических технологий арт-терапии (Г.А. Березина, 1977; Е.Л. Яковлева, 1997; А.И. Копытин, 2002; В.Г. Самойлова, 2004; Н.Е. Пурнис, 2005; В.М. Элькин, 2005; Дж. Вайзер, 2009 и др.), а также подходы групповой психокоррекции (К. Рудестам, 1993; А.И. Донцов, 1997; И. Ялом, 2000) позволил разработать модель экспериментального исследования оптимизации личностных ресурсов как факторов новой организации жизнедеятельности на этапе поздней зрелости (рис.1).

При конструировании модели были использованы ряд работ (Л.И. Анцыферова, 1996, 2001; Д.И. Фельдштейн, 1999; Л.А. Александрова, 2004; М.В. Ермолаева, 2007, 2008; С.Л. Соловьёва, 2010; Д.А. Леонтьев, 2011^{а,б}; И.Б. Котова, И.В. Гроза, 2012 и др.), которые дифференцируют понятия личностного ресурса и личностного потенциала.



Рис.1. Модель оптимизации личностных ресурсов на этапе поздней зрелости

Под понятием «личностные ресурсы» мы понимаем прижизненно сформированную совокупность индивидуальных особенностей личности в период поздней зрелости как опыт самопознания и саморегуляции, который может характеризоваться как латентный и при наличии определённых факторов может быть актуализирован в целях изменения организации жизнедеятельности личности. *Личностный потенциал* – это «интегральная системная организация индивидуально-психологических особенностей личности, лежащая в основе способности личности исходить из устойчивых внутренних критериев и ориентиров в своей жизнедеятельности и сохранять стабильность смысловых ориентаций и эффективность деятельности на фоне давлений и изменяющихся внешних условий» (Д.А. Леонтьев, 2011^а, с. 8). Модель основана на представлениях о сохранении самодетерминирующих возможностей личности в период поздней зрелости путем опосредствованного осознания и принятия себя на данном возрастном этапе как субъекта собственной жизнеорганизации (Н.Х. Александрова, 2000; В.В. Селиванов, 2003) и способного «выступать автономным саморегулируемым субъектом активности» (Д.А. Леонтьев, 2011^а, с. 8).

В качестве внешнего катализирующего фактора активации личностного ресурса в период поздней зрелости мы использовали психологическую интервенцию методами системной арт-терапии А.И. Копытина (2010), что предполагает знаково-символическую опосредствованность переживания (Л.С.

Выготский, 1960, 1998; Ф.Е. Василюк, 2008), актуализацию латентного ресурса личности, опосредствованного творческой активностью. Ряд лонгитюдных исследований проблемы развития в период позднего онтогенеза свидетельствует о том, что старость – это взаимодействие биологических, психологических и социальных процессов, которые оказывают множественный эффект на развитие личности в период поздней зрелости (Т.А. Salthouse, 1990; Р.В. Baltes, 1997). Процесс системной арт-терапии также затрагивает одновременно разные уровни организации личности: биологический, психологический и социокультурный, где данные уровни и связанные с ними эффекты рассматриваются во взаимоотношении друг к другу (А.И. Копытин, 2010, 2011). Личность в творческой деятельности в рамках системной арт-терапии, рассматривается как субъект творческой активности и творец процессов культурного производства, что подразумевает инициативность личности, избирательность, свободу выбора и предпочтений, а также высокий уровень самостоятельности. Одновременно тематическая группа предполагает большую степень организованности хода занятий, которая достигается интерактивностью процесса путем фокусировки внимания участников на значимых темах занятий и технологии процесса, что составляет основу целенаправленности творческой деятельности. Ряд исследований по проблемам личностной адаптации признает процесс творческой деятельности в качестве допустимого варианта защитно-приспособительной копинг-стратегии, которая имеет относительно высокоорганизованный комплексный характер и активизирует физическую, эмоциональную, когнитивную и поведенческую сферы личностного функционирования (В.А. Абабков, М. Перре, 2004; R.S. Lazarus, 1991). А.И. Копытин (2010) считает, что процессу художественного творчества также присуще адаптивное поведение, которое имеет разную направленность: в одних случаях стимулирует коммуникативные потребности личности, в других – служит отвлечением от негативной ситуации. Данный факт мы использовали как эффективный механизм, позволяющий снизить барьеры, препятствующие вхождению участника на описываемые далее этапы

актуализации и оптимизации личностных ресурсов периода позднего онтогенеза. В качестве другого существенного момента необходимо рассматривать создание, поддержание и корректирование атмосферы творческой безопасности, которая предполагает равноправность, безоценочность продуктов творческой деятельности, вовлечённость в событие, свободу выбора личностных предпочтений взаимоотношений в группе. Это обеспечивает благоприятные условия для продуктивности творческого процесса и, что наиболее важно, стимулирование личностной активности участников в ходе арт-занятий. Важно отметить, что групповая динамика на этих занятиях может послужить механизмом компенсации утраты долгой профессиональной деятельности и актуальным источником внешнего социального ресурса.

Для углубления представленной модели необходимо рассмотреть этапы и механизмы оптимизации личностных ресурсов в период поздней зрелости (рис. 2)

Модель предусматривает три этапа оптимизации личностных ресурсов: мобилизацию латентных ресурсов личности; разрешение противоречий и несоответствий в жизнедеятельности; самопрезентацию и самореализацию жизненной компетенции. Основная задача этапа мобилизации латентных личностных ресурсов в период поздней зрелости заключается в стимулировании психологических ресурсов саморегуляции. В качестве теоретического обоснования данного этапа мы использовали положения исследований В.О. Татенко (1995), о том, что на этапе позднего онтогенеза – «не без участия индивида как целостного субъекта психической активности» (с. 33) – происходит «выключение» отдельных структурно-функциональных блоков, где первым снижает функционирование блок потребности и способности к целеполаганию своего психического развития, а последним – потребности и способности к закреплению в индивидуальном опыте результатов и способов психической самоактивности (там же).



Рис. 2. Механизмы и этапы оптимизации личного ресурса на этапе поздней зрелости

В теоретической модели саморегуляции С. Carver, М. Scheier (1998, 2000) наличие цели – это жизненная необходимость, и её принятие выступает исходной точкой саморегуляции. В исследованиях О.А. Конопкина (1980), В.И. Моросановой (2001, 2006) принятие субъектом цели также рассматривается как системообразующая саморегуляция осознанной произвольной активности, которая включает в себя, по меньшей мере, две регуляторные функции: самоопределения и реализации. Исходя из этого, мы предположили, что функционирование специально организованной арт-среды, обязательным элементом которой является целенаправленность творческой деятельности, выступит катализирующим фактором саморегуляции произвольной деятельности, и, как следствие, творческой и личностной активности участников. Актуализация ресурсов саморегулирующих способностей субъекта на этапе поздней зрелости инициирует переструктурирование системных связей во взаимодействиях с объективной реальностью. Эффективная реализация процесса мобилизации латентного

ресурса, его оптимальное функционирование приводит к возникновению разрыва между «я могу» и неблагоприятными условиями негативного восприятия старости, что составляет сущность второго этапа оптимизации личностного ресурса в период поздней зрелости – «разрешение противоречий и несоответствий жизнедеятельности». Завершающий этап включает в себя процессуальные аспекты разрешения противоречий и несоответствий в жизнедеятельности личности в период поздней зрелости. Это проявляется в самопрезентации и самореализации жизненной компетенции личности как субъекта собственной жизни. Понятие «самопрезентация» и «самореализация» рассматриваются в контексте акмеологического развития личности (А.А. Деркач, Э.В. Сайко, 2008^{а,б}). В работах Г. Хойфт и др. (2003) при описании специфики деятельности личности в период поздней зрелости вводится понятие «жизненной компетентности», трактуемой как личностная позиция, позволяющая личности на этапе позднего онтогенеза конструктивно использовать опыт проживания предыдущих этапов жизни в условиях современной действительности. Исходя из этого, мы предположили, что на этапе позднего онтогенеза самопрезентация выражается в сложном личностном механизме демонстрации жизненной компетентности личности с одновременным принятием себя как субъекта, обладающего данной компетентностью. Применительно к периоду поздней зрелости, на наш взгляд, целесообразно констатировать наличие самопрезентации жизненной компетентности как условие и одновременно как фактора благополучного старения (Н.Ф. Шахматов, 1987; Л.И. Анцыферова, 2001). Учитывая тесную взаимообусловленность самопрезентации и самореализации (А.А. Деркач, Э.В. Сайко, 2008^{а,б}), мы предприняли попытку рассмотреть самореализацию жизненной компетентности как процесс реализации творческой деятельности либо как результат этой деятельности, либо как их единство. Самореализация жизненной компетентности на этапе поздней зрелости определяется функциональными возможностями личностного потенциала в период поздней зрелости. Достижение определённых результатов актуализации и реализации

латентных личностных ресурсов свидетельствует об эффективной оптимизации личностных ресурсов для новой организации жизнедеятельности.

Каждый из обозначенных этапов обладает собственным механизмом реализации. Активность творческой деятельности стимулирует процессы саморегуляции, трансформирует смысложизненные ориентации и, как следствие, изменяет самопринятие и позитивное отношение к другим. Это обеспечивает открытость личности новому опыту, ее самодетерминацию и независимость, усиливает эмпатию, изменяет субъективное отношение к здоровью, что является проявлением благополучного функционирования (B. Ball, 2000; C.D. Ryff, B. Singer, 2000). В ситуации позитивного функционирования создается возможность конструктивного принятия социальной ситуации развития как сочетания новых внутренних процессов развития и внешних условий жизнедеятельности (Л.С. Выготский, 1960) с последующей социальной интеграцией и творческой активностью.

Наиболее продуктивным при рассмотрении механизмов актуализации психологических ресурсов в период поздней зрелости (*первый этап оптимизации личностных ресурсов*) нам представляется подход Д.А. Леонтьева (2010), анализирующий психологические ресурсы саморегуляции, как устойчивые регуляционные стратегии или способы построения динамического взаимодействия с обстоятельствами жизни. Из основных переменных этой группы на данном этапе исследования мы использовали: жизнестойкость (Е.И. Рассказова, Д.А. Леонтьев, 2011; S.R. Maddi, S. Kobasa, 1984; S.R. Maddi, 1999; S.R. Maddi, R.H. Harvey, 2005; и др.); рефлексивность (А.В. Карпов, 2004; А.В. Россохин, 2010; В.Г. Аникина, 2010; Д.А. Леонтьев, А.Ж. Аверина, 2011); толерантность к неопределённости (О.А. Лунина, 2002; П.В. Лушин, 2002; А.И. Гусев, 2007; 2009, 2011; S. Budner, 1962 и др.); копинг-стратегии (Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, 2011).

Многие исследователи подтверждают неоспоримость одной из ведущих ролей *рефлексии* в процессах саморегуляции (Ю.Н. Кулюткин, 1979; А.В. Карпов, 2004; А.С. Шаров, 2005, 2009; В.Г. Аникина, 2010; А.В. Россохин,

2010; Д.А. Леонтьев, А.Ж. Аверина, 2011; и др.). Так, по мнению Ю.Н. Кулюткина (1979), механизм саморегуляции, основывается на иерархическом разделении управляющих и контрольных функций внутри одной и той же личности. Выступая одновременно для самого себя объектом управления, где «я-исполнитель», и субъектом управления, где «я-контролер», реализуется процесс саморегуляции, обусловливаемый рефлексивной природой регуляции своих собственных внутренних процессов и действий (с. 24). В концепции А.С. Шарова (2000) анализируются понятия регуляции – рефлексии и механизмы их отношения. Регуляцию автор определяет как процесс протраивания границ активности человека, которые «качественно и количественно определяют функционирование определенной психологической системы» (с. 114). Учёным были выделены в структуре регуляции три подсистемы: ценностно-смысловая, активность и рефлексия. Рефлексивная подсистема реализует механизм «ограничивания» активности, собирания и связывания границ, а также организации границ в целостной регуляции жизни человека (А.С. Шаров, 2005, 2009). А.В. Россохин (2010) считает рефлексией активным внутренним процессом личности, обеспечивающим порождение новых смыслов и развитие субъектности, выступающим «смысловым центром внутренней реальности человека и всей его жизнедеятельности в целом» (А.В. Россохин, 2010, с. 22). Внутренний диалог, по утверждению автора, является основным механизмом рефлексии. В подходе А.В. Карпова (2004) рефлексия рассматривается «как важнейшая регулятивная составляющая личности, позволяющая ей сознательно выстраивать свою жизнедеятельность» (с. 77). При этом ученый различает рефлексией как процесс, рефлексирование как состояние и рефлексивность как психическое свойство. В нашей работе мы также используем введенное А.В. Карповым понятие *рефлексивности* как индивидуального свойства личности, обладающего трансформационной и генеративной функцией, где «субъект регулирует, а частично и порождает (раскрывает в себе) иные – базовые, объективные закономерности и особенности самого себя» (там же, с. 124). По утверждению автора, генерация повышающейся меры субъектности регуляции

деятельности, поведения и общения в ходе рефлексивной трансформации проявляется «личностным самостроительством» (там же, с. 129). Сходную идею высказывают Д.А. Леонтьев, А.Ж. Аверина (2011) говоря, о том, что рефлексивность как индивидуальная характеристика личности связана с потенциалом саморегуляции и, прежде всего, с потенциалом самоопределения.

Ряд исследователей (Л.А. Александрова, 2004; Е.И. Рассказова, Д.А. Леонтьев, 2011) ресурсом саморегуляции, выбора характера конкретных решений, принимаемых субъектом в процессе взаимодействия с объективной реальностью, считает личностную переменную – *жизнестойкость*. Понятие *жизнестойкость*, введённое S.R. Maddi, S. Kobasa, (1984), определяется как система установок или убеждений человека о себе, мире, отношениях с ним, позволяющих ему оставаться активным и препятствовать негативным воздействиям. S.R. Maddi (1999) в структуре жизнестойкости выделяет три автономных компонента – вовлечённость, контроль и принятие риска. «Вовлечённость» – это убеждённость в том, что даже в самых сложных, трудных ситуациях и отношениях лучше оставаться включённым в событие. Включённость в процесс действия создает ощущение личностной значимости, ценности и причастности, что мотивирует человека к реализации задуманного. Противоположностью вовлечённости является отчуждённость, чувство отвергнутости, порождаемых отсутствием подобных установок. «Контроль» представляет собой убеждённость в том, что на исход любого события всегда возможно повлиять, так как борьба позволяет изменять происходящее. Если же ситуация принципиально не поддается никакому воздействию, то человек с высокой установкой контроля примет ситуацию, изменяя своё отношение к ней или с помощью переоценки происходящего и т.д. Противоположностью контроля – отказ от противостояния, уверенность и ощущение собственной беспомощности. «Принятие риска» или вызов – вера в то, что стрессы и перемены являются естественной частью жизни, способом приобретения ценного опыта, который помогает развивать себя и обогащать понимание жизни. Противоположностью принятия риска является ощущение угрозы.

Исследования S.R. Maddi (1999) подтверждают, что жизнестойкость является базовой характеристикой личности, которая опосредствует воздействие на сознание и поведение человека всевозможных объективных обстоятельств. Учёный описал возможные механизмы жизнестойкости, благодаря которым она способствует саморегуляции: изменение оценки ситуации, создание мотивации к трансформационному совладанию, поиск активной социальной поддержки и развитие жизнестойких практик здоровья, через систему убеждений стимулируя заботы о собственном здоровье и благополучии. Это позволило нам рассматривать жизнестойкость как модель «психологической живучести» (С.А. Богомаз, 2007, с. 23), способной реагировать на динамическую специфичность биопсихосоциальной организации личности периода поздней зрелости, где корректировка убеждений и навыков стимулирует активное преодоление трудностей и преобразование проблемных ситуаций в новые возможности, что особенно актуально и значимо для пожилого и старого человека. Необходимо отметить, что жизнестойкость проявляет себя одновременно и как ресурс устойчивости, снижая общую меру уязвимости субъекта в стрессовых ситуациях (Д.А.Леонтьев, 2010, 2011^б).

А.И. Гусев (2011) считает выделенное S.R. Maddi трансформационное совладание со сложной ситуацией одним из ведущих механизмов жизнестойкости, предполагающим активность, действие, принятие новых перемен, что, по мнению исследователя, фактически является частью проявления феномена *толерантности к неопределённости* (далее – ТН). Понятия толерантности и интолерантности к неопределённости были выделены Е. Frenkel-Brunswik (1948). Толерантность определялась автором как эмоциональная и перцептивная переменная, несущая оценочную роль вероятностных исходов принятия решения и опосредствующая эмоциональный фон этого принятия. «Тенденция прибегать (общаться) к суждениям по типу «черное-белое» рассматривалась как интолерантность к неопределённости» (А.И. Гусев, 2011, с. 303). Понимание психологической сущности данного феномена достаточно многообразно. S. Budner (1962) ТН определяет как

индивидуальную переменную в контексте индивидуальной предрасположенности личности оценивать неопределённые ситуации как желаемые либо несущие угрозу, что считается исследователем противоположной оценкой ситуации, то есть интолерантностью. Подход Е.Г. Луковицкой (1998) заключается в описании ТН с позиции социально-психологической установки, имеющей трехкомпонентную структуру: когнитивное оценивание неопределённости, определённое эмоциональное и поведенческое реагирование (с. 8). К. Stoycheva (2005) считает, что ТН является базовой составляющей креативной способности личности, которая определяет индивидуальную саморегуляцию в неопределённых ситуациях. П.В. Лушин (2002) исследует ТН как личностную характеристику в аспекте раскрытия механизма личностного изменения при переходе к новой идентичности, проявляющего способность личности к саморегуляции и самоорганизации. Идентичность в понимании автора – «система смысловых диспозиций личности, обуславливающих самоорганизацию открытой системы личности в определенном многоуровневом контексте» (с. 299). Ряд исследователей ТН (Д.А. Леонтьев, Е.Ю. Мандрикова, 2005) наряду с параметрами жизнестойкости и автономии рассматривает ТН как способность личности дифференцировать выбор «между прошлым и будущим» или предпосылкой его осуществления (с. 152). А.И. Гусев (2009) ТН относит к фактору развития идентичности и утверждает, что ТН – это свойство личности, обеспечивающее её устойчивость в процессе перехода к новой идентичности. Следует отметить, что исследование ТН невозможно без учёта конкретных условий возникновения ситуации неопределённости. Теоретический анализ позволяет говорить также о её содержательном многообразии, например, трактовать ТН как сложную ситуацию, которую «воспринимающий индивид не может категоризировать из-за недостатка информации» (Е.Г. Луковицкая, 1998, с. 13), «рассогласование между отображением и оригиналом или наличным и формирующимся новым образом» (П.В. Лушин, 2002, с. 50), как ситуацию изменений, отличий и кризиса (О.А. Лунина, 2002), «экзистенциальную дилемму» (Д.А. Леонтьев,

Е.Ю. Мандрикова, 2005), ситуацию неопределенности собственных смысловых оснований (А.И. Гусев, 2009) и т.д. В нашем исследовании мы используем понятие «неопределённость» опираясь на описание S. Budner (1962) взаимосвязи характера неопределенных стимулов и причин возникновения неопределенной ситуации. Учёный выделяет следующие типы неопределённых ситуаций: 1) новая-неизвестная-нестандартная, обуславливается недостаточным количеством или отсутствием стимулов или раздражителей; 2) сложная-комплексная, обеспечивается наличием множества стимулов или раздражителей; 3) неразрешимая-противоречивая, порождающаяся противоречивыми стимулами-раздражителями.

Включение в данное исследование *копинг-стратегий* основывается на представлениях о вероятной динамике «устойчивых способов поведения» и возможном трансформационном совладании как активном преодолении ситуации, в рамках которого человек ищет и пробует новые формы поведения. Копинг-стратегии обеспечивают функцию совладания, тесно связанную с функцией реализации деятельности в условиях её затруднения, и могут способствовать тому, что человек замечает потенциальные трудности и возможности для развития. Д.А. Леонтьев (2011^б) отмечает, что стратегии смыкают межуровневые регуляторы, представляющие собой механизмы вариативных связей между разноуровневыми элементами личности.

Таким образом, актуализация латентного личностного ресурса путем смещения акцента с внешней, повседневной деятельности на механизм принятия и осознания ценности собственной жизни приводит к необходимости реализации *второго этапа оптимизации личностного ресурса* в период поздней зрелости. Анализ теоретических подходов к проблемам личности на этапе позднего онтогенеза позволяет отнести к механизмам реализации данного этапа такие компоненты как: целенаправленность жизни и компетентность во времени; самопринятие и позитивное отношение к другим; самодетерминация и независимость; открытость опыту, стремление к саморазвитию; субъективное отношение к здоровью. Мы предположили, что совокупность данных

компонентов обуславливает благополучное функционирование и может являться критерием эффективного разрешения противоречий и несоответствий в жизнедеятельности личности на этапе поздней зрелости.

По утверждению Н.Ф. Шахматова (1987), «признание себя старым есть важнейший психический фактор старения» (с. 110), стимулирующий разрушающую позицию личности в период поздней зрелости. Автор отмечает важность формирования образа отношения пожилого или старого человека к собственному старению как достаточно активного элемента психической жизни на данном этапе онтогенеза, позволяющего разграничить благоприятные и неблагоприятные формы психического старения. Многие исследователи (Н.Ф. Шахматов, 1987; 1996; Н.Х. Александрова, 2000; Л.И. Анцыферова, 2001; А.А. Филозоф, 2005; Е.Н. Чуева, 2005; М.В. Ермолаева, 2007; И.В. Солодникова, 2008; Л.Н. Кулешова; О.Ю. Стрижицкая, 2008; Е.А. Ковалёва, 2010; Ю.Б. Дубовик, 2011; E. Erikson, 1963, 1968; R. C. Peck, 1968; D.J. Levinson, 1979; M. Lieberman, S. Tobin, 1983; и др.) в качестве одного из главных психологических условий благополучного старения рассматривают сохранение и развитие своей *идентичности* в период поздней зрелости. Мы определяем это понятие, опираясь на теоретические положения эпигенетической концепции человеческого развития (E. Erikson, 1963). Учёный описывает идентичность как системообразующий конструкт личности, состоящий из согласующихся между собой представлений человека о своих физических, психологических и социальных качествах, где представления соотносятся с тождественностью и целостностью мировоззрения других людей, мнение которых для данного человека существенно и чьё мировоззрение он разделяет. Основной задачей последнего этапа жизни человека исследователь считает интеграцию идентичности, создание новой формы Я-идентичности – интеграцию эго. Процесс формирования окончательной конфигурации идентичности включает в себя структурирование и принятие прожитого опыта переживания побед и поражений, опыта решения задач предыдущих этапов развития, что в принципе составляет универсальность жизненного пути личности. E. Erikson (1963) период позднего

онтогенеза анализирует с позиции «целостности против отчаяния». Организованная и устойчивая идентичность стареющего человека позволяет пересматривать ценность прошлого «сквозь призму настоящего момента» (Н.Е. Пурнис, 2005, с. 22), поддерживать ощущение тождественности и целостности собственной жизни, окружающей реальности и мира в целом. Достижимое осмысление пожилым человеком уникального личного опыта как «как единственно возможного варианта человеческого бытия в сложившихся обстоятельствах» (И.В. Солодникова, 2008, с. 98) обуславливает принятие неповторимости собственной жизни и неминуемой её конечности. Опыт неконструктивных способов жизни и решения предыдущих кризисов развития личности является источником негативной идентичности, безысходного отчаяния, потери интереса к жизни и нарастающего страха смерти.

По мнению Е. Erikson (1963), идентичность является ядром индивидуальности, позволяет человеку разрешить противоречие между необходимостью «быть как все» и желанием выделить своё подлинное Я. В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев (1995) отмечают, что благодаря индивидуальности человек становится автором собственной жизни, является автономным и неповторимым субъектом сознания и деятельности, способным к самоопределению и самосовершенствованию. «Индивидуальность – это прорыв за границы самости, выход за границы вечного, вселенского, универсального...» (с. 287). Осознанный выбор и реализация человеком позднего возраста позиции активного деятеля, субъекта своей жизни свидетельствует о сложившейся позитивной перманентной идентичности, позволяющей адекватно разрешить противоречие жизнедеятельности, обусловленное разрывом между «я могу» стареющего человека и неблагоприятными, объективными и достаточно часто негативными условиями восприятия старости в современном социуме.

Н.Ф. Шахматов (1996), рассматривая важность и возможность развития личностной идентичности в старости, утверждает, что «составляющие индивидуальность человека, его личную и социальную ценность и значимость не претерпевают в старости каких-либо изменений» (с. 33). Данные наблюдения

согласуются с исследованиями Е.А. Ковалёвой (2010), результаты которых свидетельствуют о том, что при переходе от одного периода пенсионного возраста к другому не все составляющие структуры психологических трансформаций личности претерпевают значимые изменения. Были выделены *вариативная и инвариантная составляющие* психологической трансформации личности и установлено, что инвариантные составляющие (темперамент, общие способности, направленность личности) являются неизменными показателями, определяющими устойчивость личности. Вариативная составляющая создаёт индивидуальность личности, её особенность и непохожесть на себе подобных. Она является специфичной для психологических трансформаций личности в пенсионном возрасте и представлена релевантными данному возрасту показателями. Отмечено, что положительной динамике подвержены такие вариативные аспекты как саморуководство, самопонимание и принятие других, самоинтерес, готовность к принятию возрастных изменений, интернальность, что в принципе определяет психологическое благополучие на этапе поздней зрелости. Анализ результатов другого исследования психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте (Ю.Б. Дубовик, 2011) также позволяет утверждать, что на прежнем уровне остаются показатели автономии, управления средой, самопринятия, целей в жизни – переменные, определяющие индивидуальность личности в период позднего онтогенеза. Таким образом, данный факт может свидетельствовать о возможности сохранения на этапе поздней зрелости отдельных характеристик личности, которые можно рассматривать как сильные и позитивные стороны личности в период поздней зрелости или ресурс, обладающий определенными возможностями.

Мы разделяем точку зрения С.Д. Ryff (1989), М. Seligman, М. Csikszentmihalyi (2000), С.Д. Ryff, В.Н. Singer (2000), согласно которой путь, ориентированный только на освобождение человека от проблем и симптомов, препятствующих полноценному функционированию личности, недостаточен. Одинаково важно усиление позитивных характеристик личности, так как это возможность предупреждения негативных последствий в будущем. Учёные

отмечают, что сильные стороны личности способны выполнять превентивную, иммунную и буферную роль, создавая возможность адаптации и благополучного функционирования человека. В качестве теоретической основы оптимизации «сильных сторон личности» респондентов в период поздней зрелости нами был использован исследовательский подход С.Д. Ryff (1989), известный как подход в терминах психологического благополучия. *Благополучие* в понимании автора есть объективная оснащенность обобщёнными личностными характеристиками, обусловленная уровнем личностного роста и их наличие позволяет субъекту функционировать более успешно. Исследователь рассматривает следующие характеристики, которые определяют структуру психического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с другими, автономия – самодетерминация, контроль над окружением, целенаправленность жизни, личностный рост. Другой теоретической посылкой послужило положение Г. Хойфт и др. (2003), подчеркивающее важность «сохранения удовлетворённости и ведение самостоятельной жизни в старости как психологической победы, значимость которой тем выше, чем больше люди, несмотря на физические недуги, стремятся к сохранению самостоятельности» (с. 78). Мы предприняли попытку рассмотреть благополучие личности в период поздней зрелости, определяемое нами в термине *функциональное благополучие*, с позиции ресурсных возможностей личностного роста и «психологического преодоления, возрастных потерь и трудностей» (Г. Хойфт и др., 2003, с. 78), позволяющих сохранять и развивать позитивную личностную идентичность, а также активно функционировать стареющему человеку как субъекту собственной жизнедеятельности. Были выделены следующие компоненты:

- *целенаправленность жизни и компетентность во времени* – предполагает наличие жизненных целей, планов, направленности и осмысленности собственной жизни личности. Компетентность во времени рассматривает способности субъекта жить настоящим, воспринимая его в единстве с прошлым и будущим, то есть способности личности оценивать

жизнь целостной и конструировать жизненные планы в соответствии с действующими в настоящее время ценностями и реальными возможностями.

- *самопринятие и позитивное отношение к другим* – предполагает признание и принятие личностью своей внутренней неоднородности, множественных аспектов своего Я, принятие своих негативных аспектов и слабостей, наряду с позитивными аспектами, уверенность в себе и адекватную оценку своего прошлого. Позитивное отношение к другим рассматривается с позиции развития эмпатии личности как готовность сопереживать и способности находить компромиссы, устанавливать эмоционально-насыщенные взаимодействия с окружающими, что составляет позитивное отношение к другим.

- *самодетерминация и независимость* – отражает представление личности об источнике собственной активности и предполагает исследование возможности личности руководствоваться в жизни собственными целями, установками, убеждениями и принципами, способность противостоять влиянию внешних сил, прогнозировать свои действия и последствия их, развитие личностного контроля.

- *открытость опыту, стремление к саморазвитию* – отражает использование имеющихся навыков и возможностей как актуализацию ресурсов собственного развития. Открытость новому опыту, стимулирующая познавательные потребности и новые способы их реализации, способность выявлять в окружающем мире вызов и конструктивные модели реагирования на него, анализируется как тенденция к личностному росту (P.S. Schmutte, C.D. Ruff, 1997).

- *субъективное отношение к здоровью* – компонент, предполагающий *продуктивность благополучного функционирования как значимого и позитивного ресурса* в ситуации, когда человек является субъектом в понимании собственного здоровья, способным определять собственные сохраняющие способности и навыки, которые дают возможность стареющему человеку разрешить противоречие: «превосходство организма против

ухудшения организма» (R.C. Peck, 1968), сопротивляться «наперекор телесно-психологическим состояниям» (В. Франкл, 1990, с. 111) и «утрате психофизиологических преимуществ» (Л.И. Анцыферова 2001, с. 94), а также адекватно оценивать динамическую систему «здоровье-болезнь» (Г. Хойфт и др., 2003).

Таким образом, результатом усиления позитивных характеристик личности, осознания новых смысложизненных ориентаций можно считать самопринятие, позитивное отношение к другим, самодетерминацию, открытость новому опыту и, как следствие, благополучное функционирование. Это позволяет субъекту на этапе поздней зрелости сохранять и развивать позитивную идентичность, что способствует адекватному разрешению противоречий и несоответствий в жизнедеятельности личности в период поздней зрелости.

Наиболее сложным в теоретическом осмыслении является переход от реализации второго этапа к механизмам осуществления *третьего этапа оптимизации личностных ресурсов* – «самопрезентации и самореализации жизненной компетентности» в период поздней зрелости. Условием, обеспечивающим личностную и творческую активность на данном этапе, является усложнение творческой деятельности, в которую включена личность в период поздней зрелости в рамках специально организованной арт-среды. Данное условие может катализировать принятие личностью в период поздней зрелости нового статуса и инициировать поиск актуальных способов его самоосуществления.

По мнению К.А. Абульхановой (1999), система самовыражения личности формируется на основе многогранной организации и обобщения ценностного способа её индивидуальной жизни, как «результат отношения личности к требованиям общества, объективной общественной необходимости» (с. 17), обуславливающего определенные достижения и потенциалы личностного развития, совокупность которых рассматривается как жизненная позиция. Автор подчеркивает, что посредством определенного «способа жизненного

движения, изменения и развития» (с. 15) человека развивается и изменяется во времени жизненная позиция личности. Учёный утверждает, что личность, являясь субъектом жизни, способна организовывать её по своему замыслу, в соответствии со своими склонностями, устремлениями, определять стратегию и индивидуальный характер собственной жизни. Активный поиск субъектом индивидуально-приемлемых форм самовыражения рассматривается как прогрессивно-поступательный характер личностного развития, ситуация снижения или отсутствия поисковой активности способов представления себя детерминирует застой в развитии личности. В период поздней зрелости устойчивая жизненная позиция субъекта опирается на богатство и качество индивидуального опыта, в том числе опыта осмысления и принятия ценности ранее приобретенного способа самовыражения и самоосуществления себя в мире (А.А. Филозоф, 2005).

Ряд исследователей рассматривает наличие у старого человека способностей и навыков, опыта проживания трудностей и конфликтов предыдущих этапов жизни, специальных знаний вероятных возрастных проявлений и препятствий, вариантов их разрешения и преодоления, поддержания или восстановления психической сопротивляемости, удовлетворённости жизнью, а также творческое умение использовать новые возможности современной действительности как позицию личности, содержащую сильные стороны старости, которую определяют в терминах «жизненной компетенции» или «знание жизни» (Г. Хойфт, и др., 2003, с. 44). Исследователи «знания жизни» старого человека подразделяют на «знание фактов» как осознание адекватности задач и требований данного возрастного периода, а модели и способы их решения как «знание стратегий», использование которых способствуют «персонализации бытия в мире» (А.А. Филозоф, 2005, с. 76), высокой степени адаптивности и интегрированности личности в период поздней зрелости.

Одной из важнейших и главных задач субъекта периода поздней зрелости, является *принятие своего жизненного пути*, (В. Франкл; 1990; Л.И.

Анцыферова 1996, 2001, 2004; Г. Крайг, 2000; О.В. Краснова, А.Г. Лидерс, 2002; Е. Erikson, 1968; и др.). Так, А.Г. Лидерс (2003) отмечает важность доминантности особой внутренней деятельности стареющего человека как функционального механизма осмысления своей текущей жизни и жизни в целом, что делает возможным принятие своего жизненного пути. По мнению О.В. Красновой, А.Г. Лидерса (2002), принятие пожилым человеком своего жизненного пути – это, в первую очередь, принятие себя в собственном пути по жизни, «каким был и есть» и на основе этого принятие в себе нового (с. 50). Н.Х. Александрова (2000) также считает основной задачей субъекта периода поздней зрелости «согласование всех возможностей и активностей, особенностей и ограничения личности с требованиями и реальными условиями жизнедеятельности» (с. 36). Анализ ряда исследований по проблеме психологических условий развития личности в период поздней зрелости (Е.Н. Чуева, 2005; А.А. Филозоф, 2005, 2008) позволяет утверждать, что проявлением конструктивного решения личностью в период поздней зрелости задачи *«принятие себя в новом статусе»* можно рассматривать: осмысленность и удовлетворённость результатом пройденного жизненного пути как целого, сохранение способности осуществлять личностный выбор и организацию собственной жизни в соответствии с её возможностями, целями и смыслами, реализацию своих ценностей во взаимодействиях с окружающими людьми, открытость новому, своевременное и адекватное реагирование на изменяющуюся реальность, способность эмоционального насыщения настоящего. Л.И. Анцыферова (2001) подчеркивает также особую важность и значимость умения стареющего человека принимать себя со всеми своими слабостями и недостатками, по заслугам оценивать свои достоинства и проявлять уважение к себе. Это, по мнению автора, является стимулирующим условием благополучного старения.

Жизненная компетентность на этапе поздней зрелости с позиции «знания стратегии» предполагает наличие личностного опыта, как экспертной системы фактов, ориентированной на практическую область жизни, позволяющей

регулировать сложные ситуации жизнедеятельности и обеспечивать *социальную связность* субъекта поздней зрелости путем формирования у него восприятия окружающего мира как организованного целого, имеющего свою логику развития и определённый смысл (P.S. Schmutte, C.D. Ruff, 1997). Выбор стареющим человеком данных стратегий и их осознанная реализация стимулирует продуктивность его социального взаимодействия с другими людьми, и это часто является предиктором социального благополучия на этапе позднего онтогенеза (Личностный потенциал ..., 2011)

В нашей работе мы опираемся на результаты экспериментальных исследований ряда учёных (Н.Х. Александрова, 2000; А.А. Филозоф, 2005; Е.Н. Чуева, 2005), позволяющих говорить о том, что достижение жизненной компетенции в старости соотносится с достаточно высокой степенью личностной адаптированности, которая проявляется в функционировании стареющего человека на уровне личности как субъекта жизненного пути и как субъекта жизнедеятельности. Н.Х. Александрова (2000) отмечает, что по отношению к стареющему человеку можно размышлять о характерном индивидуальном образе Я и сформированности субъектности личности, определяемой автором как *«личностная субъектность»*. Исследователем были выделены и апробированы критерии личностной субъектности: сохранение позитивной перманентной идентичности, сохранение функций контроля, высокий уровень самопринятия, гармонизация смысложизненных ориентаций, активная жизненная позиция и творческая активность. Исследования А.А. Филозопа (2008) свидетельствуют о том, что сохранение данных личностных характеристик позволяет реализовать личности в период поздней зрелости наиболее оптимальные формы и способы преодоления негативных проявлений биопсихосоциального аспекта старения.

Исходя из вышеописанного, можно говорить о том, что в данном исследовании *конструктивное принятие социальной ситуации развития* на этапе поздней зрелости представляется интеграцией результатов позитивных решений задачи «принятия себя в новом статусе», функционирования

соответствующих жизненных стратегий и принятия социальной связности. Эффективный вариант данного сочетания стимулирует *личностную и творческую активность* в период поздней зрелости, определяет содержание самопрезентации и возможности самореализации жизненной компетентности, как субъекта собственного жизненного пути и жизнедеятельности.

Обобщая проведенный теоретический анализ, мы приходим к выводу, что в период старения рассмотренные аспекты динамики развития личности периода поздней зрелости – к которым можно отнести обретение смысла своей жизни; нахождение оптимальных возможностей реализации «жизненных задач возраста»; достижение высокой степени личностной адаптированности; стремление к самодетерминации и самосовершенствованию; раскрытие индивидуальности и стимулирование личностной и творческой активности – способствуют достижению «наивысших результатов самореализации в качестве субъекта своей жизнедеятельности» (А.А. Филозоф, 2008, с. 257).

Предложенная модель позволяет провести экспериментальное исследование оптимизации личностных ресурсов как факторов новой организации жизнедеятельности на этапе поздней зрелости. Использование арт-методов и приемов с постепенным усложнением и обогащением арт-занятий предполагает раскрытие творческого потенциала и оптимизацию личностных ресурсов, что обеспечивает новую организацию жизнедеятельности. Прогрессивность развития зависит от активности личности в период поздней зрелости как субъекта своей жизни, её смысловой содержательности и организации.

ГЛАВА 2. Экспериментальное исследование оптимизации личностных ресурсов как факторов новой организации жизнедеятельности на этапе поздней зрелости

2.1. Эмпирическое исследование особенностей структурирования жизнедеятельности, обусловленных уровнем достижения личностной субъектности на этапе поздней зрелости

Цель эмпирического исследования – изучить особенности структурирования жизнедеятельности, обусловленные уровнем достижения личностной субъектности на этапе поздней зрелости.

Для достижения цели решались следующие **задачи**:

- разработка дизайна эмпирического исследования организации жизнедеятельности респондентов, обусловленной уровнем достижения личностной субъектности;
- выявление исходного уровня достижения личностной субъектности на этапе поздней зрелости в целом по выборке (N = 120);
- выделение групп, обладающих полярными показателями уровня достижения личностной субъектности: экспериментальной (средне-низкий уровень) и контрольной (средне-высокий уровень);
- анализ и содержательная интерпретация результатов эмпирического исследования, позволяющие выявить особенности организации жизнедеятельности в экспериментальной (Э) и контрольной (К) группе, обусловленные разным уровнем достижения личностной субъектности в период поздней зрелости.

Гипотезой эмпирического исследования выступило предположение о том, что в период поздней зрелости выраженность личностной субъектности определяет особенности организации жизнедеятельности.

Для реализации поставленной цели, сформулированных задач, проверки гипотезы и решения конкретных эмпирических задач был разработан специальный комплекс исследовательских методик (табл. 1).

Таблица 1

Комплекс методик эмпирического исследования

Измеряемые показатели	Методы исследования
Блок 1. Личностная субъектность	
Рефлексия	Методика определения индивидуальной меры рефлексивности А.В. Карпова, В.В. Пономарёвой (А.В. Карпов, 2004)
Тип локализации контроля	«Уровень субъективного контроля» (УСК) J. Rotter, адаптация Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М.Эткинда (1984) (шкала «общей интернальности»)
Самоотношение	Методика исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантелеева (1993) (шкала «саморуководство»)
Смысложизненные ориентации	Тест смысловых ориентаций (СЖО) Д. Крамбо и Л. Махолика, адаптация Д.А. Леонтьева (2006) (шкала «общая осмысленность жизни»)
Блок 2. Психологические ресурсы саморегуляции	
Жизнестойкость	Тест жизнестойкости S.R. Maddi в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой (2006)
Рефлексивность	Методика определения индивидуальной меры рефлексивности А.В. Карпова, В.В. Пономарёвой (А.В. Карпов, 2004) Анкета «Субъективное восприятие своей жизни» (Е.Н. Чуева, 2005)
Копинг-стратегии	Методика «Индикатор копинг-стратегий» Дж. Амирхан адаптация В.М. Ялтонского, Н.А Сирота (2008)
Толерантность к неопределённости	Методика определения толерантности к неопределённости С. Баднер, адаптация Г.У. Солдатовой (2003)
Блок 3. Компоненты благополучного функционирования	
Целенаправленность жизни и компетентность во времени	Тест СЖО (Д.А. Леонтьев, 2006) (шкалы: «общая осмысленность жизни» «цель в жизни»). Самоактуализационный тест (САТ) Э. Шострома, адаптация Ю.Е. Алешинной, Л.Я. Гозмана, М.В. Загика, М.В. Кроза (1987) (шкалы «компетентность во времени», «ценностные ориентации»). Анкета «Субъективное восприятие своей жизни» (Е.Н. Чуева, 2005)
Самопринятие и позитивное отношение с другими	Тест САТ (шкалы: «самопринятие», «контактность») Опросник эмпатии А. Меграбяна, Н. Эпштейна (Практическая психология ..., 1996)
Самодетерминация и независимость	Методика МИС (шкала «саморуководство»). Тест САТ (шкала «опора на себя»)
Открытость опыту, стремление к саморазвитию	Тест САТ (шкалы «креативность», «познавательные потребности»)
Субъективное отношение к здоровью	Методика УСК (шкала «интернальность в отношении здоровья и болезни») Анкета «Субъективное восприятие своей жизни» (Е.Н. Чуева, 2005)
Блок 4. Конструктивное принятие социальной ситуации развития	
Принятие себя в новом статусе	Тест СЖО (шкалы: «процесс жизни», «результативность жизни или удовлетворённость самореализацией», «Локус контроля-Я», «Локус контроля-жизнь») Тест САТ (шкалы «самоуважение», «гибкость поведения»)
Социальная связность	Тест САТ (шкала «синергия», представления о природе человека)
Социальная и творческая активность	«Опросник творческих увлечений» А.И. Копытина (2011)

Охарактеризуем далее каждый метод детально.

2.1.1. Характеристика методов исследования

*Методика определения индивидуальной меры рефлексивности А.В. Карпова,
В.В. Пономарёвой (А.В. Карпов, 2004)*

Авторы методики рассматривают, как указывалось выше, рефлексивность как психическое свойство, рефлексию как процесс и рефлексирование как состояние. Кроме того, методикой учитываются два типа рефлексии, которые условно обозначаются как «интра- и интерпсихическая» рефлексия. Первая соотносится с рефлексивностью как способность к самовосприятию содержания собственной психики и его анализу, вторая – со способностью к пониманию психики других людей. Следовательно, общее свойство рефлексивности включает оба указанных типа, а уровень развития данного свойства является производным от них одновременно. Методика включает 27 вопросов, из них 15 являются прямыми, остальные 12 – обратными утверждениями. При обработке полученные результаты суммируются и переводятся в стены. Результаты методики, равные или большие, чем 7 стенов, свидетельствуют о высокоразвитой рефлексивности. Результаты в диапазоне от 4 до 7 стенов определяются как индикаторы среднего уровня рефлексивности. Показатели меньше 4-х свидетельствуют о низком уровне рефлексивности. В данном исследовании методика используется с целью изучения уровня рефлексивности как механизма развития субъектности (Н.Х. Александрова, 2000; М.В. Ермолаева, 2006^а) и как компонента психологического ресурса саморегуляции (Д.А. Леонтьев, 2010, 2011^{а,б}).

*Тест «Исследование уровня субъективного контроля» (УСК) (Е.Ф. Бажин,
Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд, 1984)*

В основе методики лежит концепция локуса контроля *J. Rotter (1954)*. Методика позволяет оценить уровень экстернальности – интернальности как

многомерной характеристики, компоненты которой привязаны к разным типам социальных ситуаций: области достижений; области неудач; в семейных отношениях; в области производственных отношений; в области межличностных отношений; в отношении здоровья и болезни. В данном исследовании использовались две шкалы.

Показатели шкалы «общая интернальность» использовались с целью изучения локализации контроля как степени субъективной включенности «Я - образа» в жизнедеятельность индивида, что определяет активность, личностную ответственность и форму адаптации субъекта к изменяющимся условиям жизни. Вторая шкала – «интернальность в отношении здоровья и болезни» позволяет оценивать готовность субъекта принимать ответственность за своё здоровье, что способствует формированию «субъективной оценки здоровья» как компонента благополучного функционирования.

Методика исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантелеева(1993)

Методика предназначена для выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самоценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения. В основу понимания самоотношения положена концепция самосознания В.В. Столина (1983). Самоотношение понимается в контексте представлений личности о смысле «Я» как обобщенное чувство в адрес собственного «Я». Автор выделил три измерения самоотношения: симпатию, уважение, близость. С.Р. Пантелеев (1993) указывает, что самоотношение – это особое измерение эмоционально-ценностного отношения к себе, где отношение к своему Я оказывает регулирующее влияние на практически все аспекты поведения человека. Самоотношение как одна из форм самопонимания (рефлексии), определяет жизненные задачи, решение которых позволяет трансформировать потенциальное в реальное. В данном исследовании методика

(шкала «саморуководство») используется как критерий развития уровня личностной субъектности, а также как компонент благополучного функционирования (самодетерминация и личностный контроль). Результат показателей шкалы отражает представления личности об основном источнике собственной активности, результатов и достижений и подчеркивает доминирование либо собственного «Я», либо внешних обстоятельств.

Самоактуализационный тест (САТ) Э. Шострома, адаптация Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозмана, М.В. Загика, М.В. Кроза (Ю.Е. Алешина, 1987)

В основе методики лежит опросник личностных ориентаций Э. Шострома, измеряющий самоактуализацию как многомерную величину. В результате адаптации в России был создан оригинальный психодиагностический инструмент, получивший название «Самоактуализационный тест» (Ю.Е. Алешина, 1987). Методика САТ предназначена для измерения самоактуализации по двум базовым и двенадцати дополнительным шкалам. В данном исследовании использовался ряд шкал, входящих в компоненты благополучного функционирования (шкалы: компетентность во времени, ценностные ориентации, самопринятие, контактность, саморуководство, опора на себя, креативность и познавательные потребности) и конструктивного принятия социальной ситуации развития (шкалы: самоуважение, гибкость поведения, синергия и представление о природе человека).

Шкала *компетентность во времени* позволяет, во-первых, измерить способность субъекта жить настоящим, то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте; во-вторых, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видеть жизнь целостной. Именно такое мироощущение, психологическое восприятие времени субъектом свидетельствует о высоком уровне самоактуализации личности (Е.В. Лебедева, 2004). Шкала *ценностные ориентации* измеряет, в какой степени человек

разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности, в том числе и ценность своего «Я», принятие себя как ценности.

Шкала *самопринятие* измеряет степень принятия человеком себя таким, как есть, вне зависимости от своих достоинств и недостатков.

Шкала *контактности* характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально насыщенных контактов с окружающими.

Шкала поддержки или *опора на себя* измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне. Этот параметр описывает направленность личности на себя и направленность на других, то есть определяет, руководствуется ли в жизни человек своими собственными целями, убеждениями, установками и принципами или он подвержен влиянию внешних сил, конформен.

Шкала *креативности* характеризует выраженность творческой направленности самоактуализирующейся личности.

Шкала *познавательных потребностей* определяет степень выраженности у субъекта стремления к приобретению знаний об окружающем мире.

Шкала *самоуважения* диагностирует способность субъекта ценить свои достоинства, положительные свойства своего характера, уважать себя за них.

Шкала *гибкости поведения* диагностирует степень гибкости субъекта в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию, гибкость поведения в различных ситуациях, гибкость применения стандартных оценок, принципов.

Шкала *синергии* определяет способность человека к целостному принятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей.

Шкала *представления о природе человека* измеряет склонность субъекта воспринимать природу человека в целом как положительную.

*Тест жизнестойкости S.R. Maddi, адаптация Д.А. Леонтьева,
Е.И. Рассказовой (2006)*

Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию опросника Hardiness Survey, разработанного американскими психологами S.R. Maddi, S. Kobasa (1984). Личностная переменная hardiness характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности. S.R. Maddi (1999) определяет жизнестойкость как систему установок или убеждений, в определённой мере поддающихся формированию и развитию: установки на включённость в противовес отчуждению и изоляции, установки на контроль за событиями в противовес чувству бессилия, установки на принятие вызова и риска в противовес к минимизации напряжения. По результатам многочисленных исследований, жизнестойкость оказывается ключевой личностной переменной, опосредствующей влияние стрессогенных факторов (в том числе хронических) на соматическое и душевное здоровье, а также на успешность деятельности.

В данном исследовании жизнестойкость рассматривается как психологическая переменная, отражающая устойчивые стратегии саморегуляции (Д.А. Леонтьев, 2010, 2011⁶; Е.И. Рассказова, Д.А. Леонтьев, 2011).

*Методика определения толерантности к неопределённости С. Баднера,
адаптация Г.У. Солдатовой (2003)*

Шкала толерантности/интолерантности к неопределённости С. Баднера представляет собой личностный опросник, в котором использована шкала суммарных оценок Лайкерта, всего 16 пунктов. В России методика адаптирована Г.У. Солдатовой и включает 4 шкалы – «новизна», «сложность», «неразрешимость», «общий показатель толерантности». Подсчёт суммы баллов по субшкалам позволяет обнаружить основной источник интолерантности к

неопределённости. В данном исследовании толерантность к неопределённости рассматривается как переменная психологического ресурса саморегуляции (А.И. Гусев, 2011).

Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Дж. Крамбо и Л. Махолика, адаптация Д.А. Леонтьева (2006)

Разработан Д.А. Леонтьевым на основе теста «Цель в жизни» *Purpose-in-Life Test, PIL*) Дж. Крамбо и Л. Махолика. Включает в себя показатель осмысленности жизни и три шкалы, образующие смысложизненные ориентации: цели в жизни (будущее), процесс жизни, или эмоциональная насыщенность жизни (настоящее), и удовлетворенность самореализацией (прошлое), а также два фактора, характеризующие различные аспекты внутреннего локуса контроля жизни. Возможности методики позволяют установить актуальное смысловое состояние личности, представляющее собой «совокупность актуализированных, генерализованных смыслов, размещенных во временной перспективе (опыт, реальность, цели)» (А.В. Серый, А.В. Юпитов, 2003, с.30).

В данном исследовании использовались определённые шкалы методики для оценки следующих показателей: 1) «Смысложизненные ориентации» блок 1 (шкала «общая осмысленность жизни»), 2) «Целенаправленность в жизни и компетентность во времени» блок 3 (шкалы: «общая осмысленность жизни», «цель жизни»), 3) «Принятие себя в новом статусе» блок 4 (шкалы: «процесс жизни», «результат жизни», «локус контроля-Я», «локус контроля-жизнь»).

Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана, адаптация В.М. Ялтонского, Н.А Сирота (2008)

Методика разработана Д. Амирханом и предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. Автор на основе факторного

анализа разнообразных копинг-ответов на стресс разработал «Индикатор копинг-стратегий». Было выделено 3 группы копинг-стратегий: разрешение проблем, поиск социальной поддержки и избегание. Первые две стратегии рассматриваются как адаптивные способы эффективного разрешения проблем, подразумевающие личностные ресурсы, либо поддержку окружающих. Третья поведенческая стратегия заключается в стремлении человека избегать контакта с окружающей действительностью, тем самым выражая желание уйти от ответственности и решения проблемы. Для проведения исследования на русском языке методика адаптирована В.М. Ялтонским и Н.А. Сирота (2008). В данном исследовании копинг-стратегии рассматриваются как инструментальный компонент психологического ресурса саморегуляции (Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, 2011).

*Диагностика эмпатии А. Меграбяна, Н. Эпштейна
(Практическая психология для менеджеров, 1996, С. 101–103)*

Опросник для оценки эмпатии был предложен А. Меграбяном и Н. Эпштейном. Эмпатия (от греч. Empatheia – «сопереживание») понимается как постижение эмоциональных состояний другого человека в форме сопереживания и сочувствия. Эмпатия – феномен социально-психологического происхождения, возникающий при взаимодействии человека с человеком, животным, при восприятии произведения искусства. Как индивидуально-психологическое свойство эмпатия характеризует способность человека к сопереживанию и сочувствию. В данной работе выраженность эмпатии оценивается как составляющая «позитивного отношения к другим» и включена в компонент благополучного функционирования.

Опросник творческих увлечений» (А.И. Копытин, 2011)

Формализованный бланк для письменного самоотчёта респондентов об изменяющихся у них творческих увлечениях. Опросник содержит 9 вопросов, из них номера 2, 5, 6 оцениваются по 5 бальной шкале; 1, 4, 7 сформулированы в виде утверждений (да, нет), и остальные вопросы предполагают качественную интерпретацию утверждений – «предпочтений» творческих увлечений. По критерию используемых произведений искусства современная арт-терапия подразделяет творческую деятельность на два вида – *импрессиивную и экспрессиивную*. При первом направлении используют готовые произведения искусства профессиональных творцов. Терапевтическим моментом, безусловно, можно считать высочайший уровень произведений и уровень эмоционального переживания, закодированный в них. Немаловажный фактор использования этого направления – снятие тревоги, напряжения у респондентов в связи с неуверенностью (неумением) что-то делать самому, не будучи специально обученным. Экспрессиивная составляющая творческой активности подразумевает самостоятельное творчество человека (Н.Е. Пурнис, 2005).

Анкета «Субъективное восприятие своей жизни» (Е.Н. Чуева, 2005)

(Приложение 1)

При помощи метода анкетирования изучались показатели субъективной удовлетворённости жизнью в целом. В качестве критерия удовлетворённости жизнью выступили наиболее значимые сферы жизнедеятельности пожилых людей, выделенные нами в результате теоретического исследования. Показатели удовлетворённости состоянием собственного здоровья, принятие возраста, уровень активности, ощущение счастья и благополучия свидетельствуют о принятии своего нового статуса и жизни в целом. Показатели удовлетворённости прожитой жизнью в целом, удовлетворённости достижениями в профессиональной деятельности и карьере, реализации

жизненных планов отражают удовлетворённость самореализацией. Показатели удовлетворённости отношениями, сложившимися в семье, с детьми, друзьями, окружающими людьми, наличие/отсутствие ощущения одиночества характеризуют взаимодействие с окружающими людьми. При обработке анкеты ответы респондентов переводились в баллы (по трехбалльной шкале). Результаты, полученные при помощи анкетирования и интервью, были сведены в общую таблицу и обработаны с использованием контент-анализа и методов математической статистики (φ критерий Фишера).

2.1.2. Организация эмпирического исследования и характеристика экспериментальных групп

Исследование проводилось на базе Камчатской краевой научной библиотеки им. С.П. Крашенинникова, «Центра практической психологии» Камчатского государственного университета имени Витуса Беринга, Студии психологического консультирования г. Петропавловска-Камчатского с 120 участниками клуба «Общение» (45 мужчин и 75 женщин в возрасте от 65 до 80 лет, проживающих в г. Петропавловске-Камчатском, г. Елизове Камчатского края).

Среди опрошенных: 40,8 % респондентов состоят в браке и проживают совместно с супругами, 30,9 % – разведённые, 28,3 % – вдовцы и вдовы. Уровень образования распределился следующим образом: незаконченное среднее – 5 %, среднее и среднее специальное образование – 70 %, высшее образование – 25 %.

Все исследуемые проживали на территории Камчатского края от 25 и более лет. Большая часть респондентов обеспечена благоустроенным жильем: 82,5 % – в панельных многоэтажных домах; 10 % - в частном секторе на территории города; 7,5 % – в условиях дачного проживания. Более подробная

социально-демографическая характеристика представлена в таблице 3 по каждой группе испытуемых.

На первом этапе с целью изучения уровня достижения личностной субъектности был применён комплекс диагностических методик блока 1 (табл. 1). Из общей выборки респондентов были сформированы две группы – экспериментальная (Э) и контрольная (К) по 40 испытуемых в каждой, характеризующиеся значимо различающимися показателями уровня достижения личностной субъектности (табл. 2). Группы были уравнены по половозрастным и образовательным характеристикам.

Таблица 2

Результаты исследования уровня достижения личностной субъектности в экспериментальной и контрольной группах

Измеряемые показатели	Шкалы	Экспериментальная группа (N=40)		Контрольная группа (N=40)		Коэфф. Т
		ср.зн.	дисп	ср.зн.	дисп	
Рефлексия	индивидуальная мера рефлексивности	115,02	82,2	124,6	79,9	2,24*
Тип локализации контроля	общая интернальность	21,37	29,7	24,07	19,5	2,45**
Самоотношение	саморуководство	6,4	2,65	7,35	6,64	1,71*
Смыслжизненные ориентации	общая осмысленность жизни (ОЖ)	97,6	140,7	108,7	102,1	4,46**
*p≤0,05, **p≤0,01						

Социально-демографическая характеристика экспериментальной и контрольной группы представлена в таблице 3.

Таблица 3

Социально-демографические характеристики респондентов, составивших экспериментальную (Э) и контрольную (К) группы

Характеристики		Э-группа (N=40)		К-группа (N=40)	
		Кол-во	%	Кол-во	%
Возраст (лет)	57 – 65	19	47,5	18	45
	66 – 75	18	45,0	20	50
	76 – 80	3	7,5	2	5
Пол	Женщины	28	70	22	55
	Мужчины	12	30	18	45

Образование	Среднее	15	37,5	10	25
	Среднее специальное	16	40	18	45
	Высшее	7	22,5	11	27,5
	Неполное среднее	2	0	1	2,5
Семейное положение	Состоят в браке, совместное проживание супругов	10	25	15	37,5
	Разведенные	5	12,5	10	25
	Вдовцы и вдовы	25	62,5	15	37,5
Социальный Статус	Трудятся на прежнем месте	6	15	22	55
	Работают на другом предприятии	6	15	9	22,5
	Не работают	28	70	9	22

Обращает на себя внимание преобладание работающих в контрольной группе испытуемых с высокими показателями уровня достижения личностной субъектности.

Следующий этап работы заключался в анализе особенностей организации жизнедеятельности испытуемых каждой группы посредством диагностических методик блоков 2 – 4 (табл. 1).

2.1.3. Анализ результатов эмпирического исследования особенностей структурирования жизнедеятельности, обусловленных уровнем достижения личностной субъектности на этапе поздней зрелости

В результате сравнительного анализа степени выраженности показателей *психологических ресурсов саморегуляции* у испытуемых в экспериментальной (Э) и контрольной (К) группах были выявлены характерные отличия. Анализ данных, полученных при помощи методики *жизнестойкости*, позволил охарактеризовать компоненты жизнестойкости (табл. 4)

Средние значения и дисперсия по шкалам теста жизнестойкости у респондентов Э и К групп

Шкалы теста	Э-группа		К- группа		Коэффициент t
	ср.зн.	дисп.	ср.зн.	дисп.	
Жизнестойкость	71,4	195,8	82,7	261,5	3,35**
Вовлечённость	31,9	31,7	36,9	50,7	3,49**
Контроль	25,5	52,2	29,0	53,7	2,13*
Принятие риска	13,8	17,2	16,8	19,5	3,15*
* $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$					

Данные таблицы 4, показывают, что в целом по выборке показатели всех шкал соответствуют среднему уровню и достоверно выше ($p < 0,05$) показатели К-группы. Сравнительный анализ результатов шкалы общей жизнестойкости позволяет установить качественные отличия в Э и К группах (рис. 3)

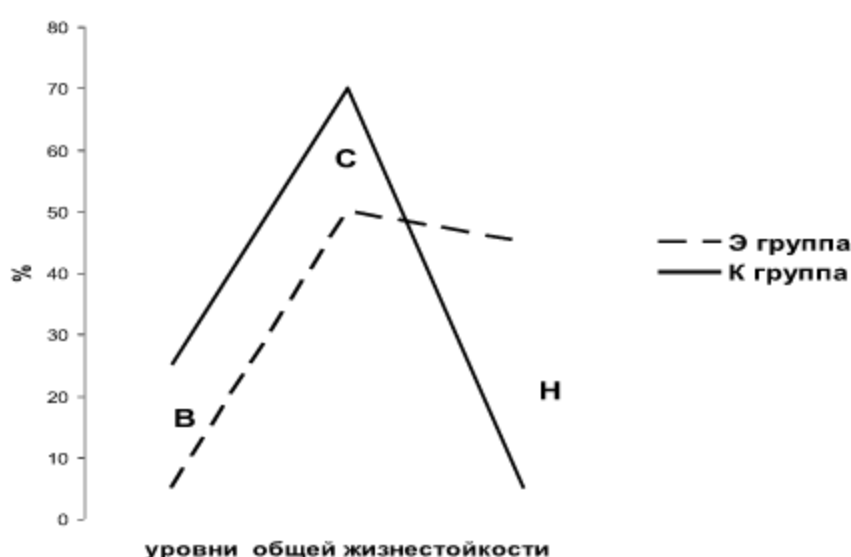


Рис. 3. Долевое распределение выборов респондентами общего балла жизнестойкости в группах Э и К В — высокий балл, С — средний; Н — низкий балл

Как видно из рисунка 3, в Э-группе преобладают респонденты со средне-низким уровнем (50 % и 45 %), в К-группе доминируют средне-высокие значения (75 % и 25 % соответственно). Таким образом, для респондентов К-группы характерна убежденность в личностной вовлечённости и ответственности за происходящие вокруг события как «результат личностного выбора и инициативы и как важного стимула к усвоению нового» (Е.И. Рассказова, Д.А. Леонтьев, 2011, с. 187). Для респондентов Э-группы

свойственно состояние собственной беспомощности, отвергнутости, ощущение себя «вне жизни» и убеждённости в том, что всё происходящее мало способствует развитию и движению.

Данные методики *индивидуальной меры рефлексивности* говорят о том, что в целом по выборке преобладают показатели в диапазоне индикатора среднего значения уровня рефлексивности. Были выявлены достоверные значимые различия между показателями уровня рефлексивности в группах Э и К ($t_{эмл.} = 2,24, p \leq 0,05$). Диаграмма, представленная на рисунке 4, наглядно свидетельствует об особенностях качественного распределения показателей уровня рефлексивности в нашей выборке.

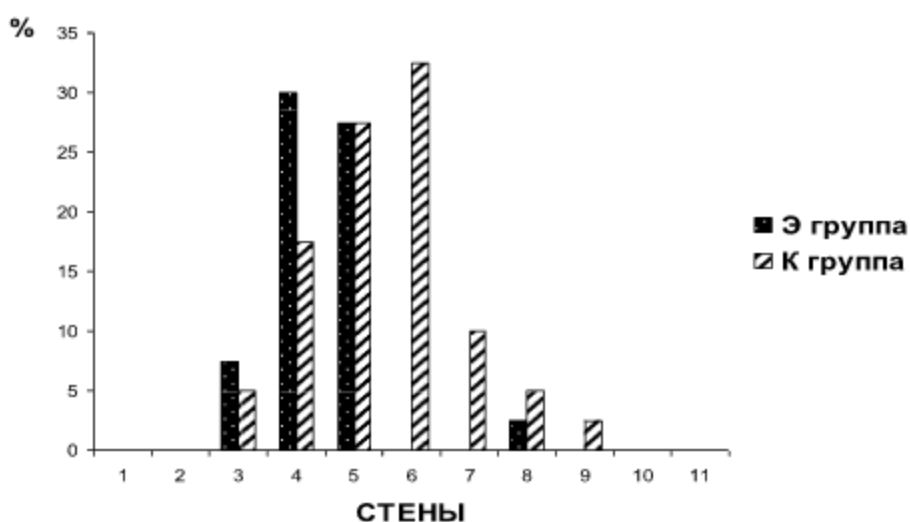


Рис 4. Характер распределения индивидуального уровня рефлексивности в группах Э и К

Так, для респондентов Э-группы характерна левосторонняя асимметрия с преобладанием на 4 стенах (от 114 до 122 баллов), что соответствует зоне низких значений. В К-группе отмечается правосторонняя асимметрия в зону средних значений с преобладанием на 6 стенах (от 131 до 139 баллов).

Для исследования *копинг-стратегий* использовалась методика «Индикатор копинг-стратегии». Результаты сравнительного анализа выбора стратегий совладающего поведения в группах Э и К представлены в таблице 5.

Таблица 5

Средние значения и дисперсия копинг-стратегий у респондентов Э и К групп

Копинг - стратегии	Э-группа		К- группа		Коэфф. t
	ср.зн.	дисп.	ср.зн.	дисп.	
«разрешения проблемы»	21,8	18,1	24,5	14,9	2,99*
«социальной поддержки»	18,5	17,2	20,0	13,3	0,48
«избегания»	27,4	6,6	19,4	15,3	10,6**
*p≤0,05, **p≤0,01					

Данные таблицы 5 фиксируют, что в Э-группе показатели активных поведенческих стратегий соответствуют низкому уровню, в К-группе – среднему. Достоверно значимые различия отмечаются по шкале «разрешение проблем». Анализ показателей по шкале «стратегия избегания» выявил, что в Э-группе они соответствуют высокому уровню и достоверно выше показателя К-группы, соответствующего низкому уровню ($p \leq 0,01$). Это может свидетельствовать о преобладании выбора пассивных поведенческих стратегий респондентами экспериментальной группы.

Результаты данных исследования по методике «Определения толерантности к неопределённости» приведены в таблице 6.

Данные таблицы 6 свидетельствуют, что в целом по выборке значения шкал соответствуют среднему уровню. В Э-группе показатели шкал «сложность» и «неразрешимость» достоверно выше ($p \leq 0,05$), что можно оценивать как интолерантность, где сложность и неразрешимость неопределённых ситуаций воспринимаются как источник угрозы и напряжения (А.И. Гусев, 2007).

Таблица 6

Средние значения и дисперсия по шкалам теста толерантности к неопределённости в группах Э и К

Шкалы теста	Э-группа		К-группа		Коэфф. t
	ср.зн.	дисп.	ср.зн.	дисп.	
Общий показатель	61,9		57,2	41,0	1,65
Новизна	18,99		17,9	17,6	1,04
Сложность	30,8		29,1	17,7	1,71*
Неразрешимость	11,2		10,2	9,2	1,68*
*p≤0,05					

В то же время сравнительный анализ количественных показателей общей толерантности значимых различий в группах не выявил, но исследование долевого распределения по шкале общая толерантность показывает качественные отличия между группами (рис. 5).

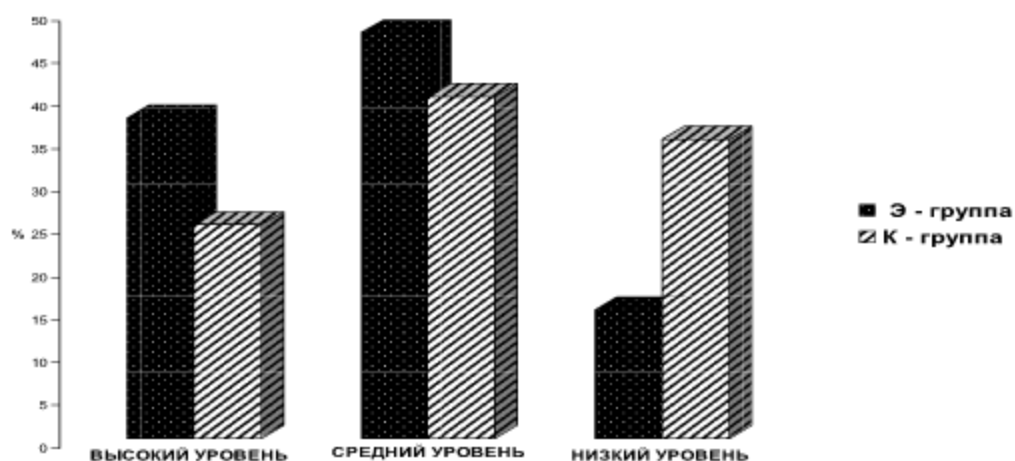


Рис. 5. Долевое распределение по шкале общая толерантность в группах Э и К

Как видно из рисунка 5, в Э-группе большая частота выбора респондентами соответствует средневысоким значениям, а в К-группе средненизким. Данные позволяют сделать вывод о том, что толерантность к неопределённости присуща большинству респондентов в период поздней зрелости, о чём свидетельствует преобладание испытуемых, имеющих средний уровень общей толерантности в Э и К группах.

Обобщая данные исследования параметров психологических ресурсов саморегуляции, можно сделать вывод о том, что для Э-группы характерно смещение показателей рефлексии в сторону низких значений, низкой вовлечённости в происходящую реальность, предпочтение пассивных (дезадаптивных) поведенческих стратегий и выраженность толерантности к неопределённости.

На следующем этапе исследовались показатели диагностических методик блока 3 (табл.1) характеризующих компоненты благополучного функционирования. Сравнение распределения показателей компонентов

благополучного функционирования в группах Э и К позволило выявить достоверные различия по шкалам тестов (табл. 7).

Таблица 7

Результаты эмпирического исследования компонентов благополучного функционирования у респондентов экспериментальной и контрольной групп

Измеряемые показатели	Шкалы	Экспериментальная группа (N=40)		Контрольная группа (N=40)		Коэфф. t
		ср.зн.	дисп	ср.зн.	дисп	
Целенаправленность жизни и компетентность во времени	Общая осмысленность жизни (ОЖ)	97,6	140,7	108,7	102,1	4,46**
	Цели в жизни	22,9	57,5	28,32	67,1	2,97*
	Компетентность во времени	9,72	17,1	11,37	12,5	1,67*
	Ценностные ориентации	9,6	2,14	9,8	1,6	0,65
Самопринятие и позитивное отношение к другим	Самопринятие	8,5	6,64	10,37	8,48	2,92**
	Контактность	7,99	5,27	8,50	5,43	1,67*
	Эмпатия	71,9	138,1	73,55	183,7	0,56
Независимость и личностный контроль	Саморуководство	6,4	2,65	7,35	6,64	1,71*
	Опора на себя	39,7	36,6	42,8	21,8	1,77*
Открытость опыту, стремление к саморазвитию	Креативность	6,3	2,04	6,9	1,77	1,55
	Познавательные потребности	3,3	1,70	5,6	2,05	3,91**
Субъективное отношение к здоровью	Интернальность в отношении здоровья и болезни	2,17	0,71	2,57	0,55	1,98*

* $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$

Сравнительный анализ средних значений по шкале «*общей осмысленности жизни*» позволяет говорить о том, что в целом по выборке они соответствуют среднему значению, но достоверно выше в К-группе ($p \leq 0,01$). Данные исследования по шкале «*цель в жизни*» свидетельствуют, что показатели респондентов Э-группы соответствуют низкому уровню и статистически значимо отличаются от значений К-группы, соответствующих среднему уровню ($p \leq 0,05$). Низкие баллы по этой шкале характеризуют ориентацию респондентов на прошлое и настоящее, отсутствие целей, придающих жизни направленность и временную перспективу. Это подтверждается и низкими показателями субшкалы «компетентность во

времени» у респондентов Э-группы ($p \leq 0,05$). Можно предположить, что у респондентов этой группы восприятие жизненного пути дискретно, ориентировано на один участок временной шкалы (Д.А. Леонтьев, 2003). Результат сравнительного анализа показателей шкалы САТ «ценностные ориентиры» достоверно значимых различий в группах Э и К не выявил.

Сравнение распределения показателей шкалы САТ «самопринятия» позволяет утверждать, что в целом для групп Э и К данные показатели соответствуют среднему уровню и достоверно значимо ниже в Э-группе ($p \leq 0,01$). Показатели по шкале «контактность» Э-группы соответствуют низкому уровню и статистически значимо отличаются от выраженности признака в К-группе ($p \leq 0,05$), который соответствует среднему уровню. Низкий балл в Э-группе предполагает наличие трудностей в общении. Человек, который старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, может индифферентно относиться к переживаниям и проблемам окружающих, и как следствие, эффективность эмпатии снижается. Однако показатели опросника эмпатии А. Меграбяна и Н. Эпштейна оцениваются как средние в целом по выборке и достоверных различий не обнаруживают. *Обобщая показатели по шкалам компонента «самопринятие и позитивное отношение к другим», можно сделать вывод, что для респондентов Э-группы характерно сниженное самопринятие, возможно препятствующее позитивному отношению к другим.*

С целью исследования компонента «самодетерминация и независимость» как проявлений активности и автономии использовались шкала САТ «опора на себя» и шкала МИС «саморуководство». Исходя из данных, представленных в таблице 7, можно утверждать, что в целом по выборке показатели шкал соответствуют среднему значению, но достоверно ниже показатели в Э-группе ($p \leq 0,05$). Это может свидетельствовать о тенденции респондентов Э-группы на этапе поздней зрелости к подчинению средовым воздействиям, зависимости от окружающих, конформности,

чувствительности к одобрению, привязанности к ожиданию заведомо «хорошего» отношения окружающих.

В целях изучения компонента *«открытость опыту, стремление к саморазвитию»* рассматривался анализ данных по шкале (САТ) *«креативность»* и *«познавательные потребности»*. Сравнение распределения данных шкалы «познавательных потребностей» свидетельствует о достоверно значимых различиях в группах ($p \leq 0,01$). Так, для Э-группы показатель соответствует низкому уровню, что можно рассматривать как проявление незначимой или неактуальной потребности в приобретении новых знаний о постоянно меняющемся окружающем мире. Но результат анализа шкалы «креативность» показал, что в целом по выборке выраженность творческой направленности личности соответствует среднему значению; значимых различий в группах не обнаружено, что позволяет предполагать наличие творческой направленности респондентов на этапе поздней зрелости.

Для исследования особенностей *субъективной оценки здоровья* использовались данные шкалы УСК «интернальность в отношении здоровья и болезни». Были выявлены достоверно значимые различия в группах ($p \leq 0,05$). Для респондентов Э-группы выраженность показателей шкалы соответствует среднему уровню, а в К-группе – высокому. Высокий уровень может свидетельствовать в пользу осознания респондентами личностной ответственности за состояние своего здоровья и его зависимости преимущественно от личных активных действий и представлений о здоровье как о ценности жизни.

Обобщая данные исследования по компонентам блока 3, можно охарактеризовать функционирование респондентов экспериментальной группы как рутинное, эмоционально скудное, обедненное смыслами, с фиксированной ориентацией на конкретный временной отрезок, таким образом, в целом, принятие себя менее позитивно и зависимо от оценки и действий других.

Для респондентов контрольной группы характерно стремление к независимости, активности, достижению желаемого, преодолению трудностей на пути реализации собственных целей; им свойственно осознавать и принимать свои не только положительные, но и отрицательные стороны, то есть переживать осмысленность своей жизнедеятельности.

На следующем этапе был проанализирован результат диагностических методик блока 4 (табл. 1) с целью исследования конструктивного принятия социальной ситуации развития (табл. 8).

Таблица 8

Результаты эмпирического исследования конструктивного принятия социальной ситуации развития у респондентов экспериментальной и контрольной групп

Измеряемые показатели	Шкалы	Экспериментальная группа (N=40)		Контрольная группа (N=40)		Коэфф. t
		ср.зн.	дисп.	ср.зн.	дисп.	
Принятие себя в новом статусе	Процесс жизни	19,9	40,9	39,1	34,4	9,18***
	Результативность жизни	23,17	65,3	24,7	51,4	0,91
	Локус контроля-Я	17,6	27,3	24,4	21,09	3,87**
	Локус контроля-жизнь	21,1	49,1	29,25	83,1	4,48**
	Самоуважение	8,12	2,15	8,25	2,98	1,02
	Гибкость поведения	10,75	17,1	13,50	16,15	2,27*
Социальная связность	Синергия	2,9	2,02	3,70	2,20	1,66
	Представления о природе человека	4,02	4,41	4,40	2,30	1,20
Социальная и творческая активность	Степень увлечённости творческой деятельностью	3,91	4,7	3,95	53	1,66
*p≤0,05, **p≤0,01						

Для обследования респондентов с целью изучения компонента «принятия себя в новом статусе» были использованы шкала СЖО «процесс или интерес и эмоциональная насыщенность жизни», «результативность жизни», «локус контроля-Я», «локус контроля-жизнь» и шкалы САТ «гибкость поведения», «самоуважение».

Сравнительный анализ результатов шкалы «процесс жизни» свидетельствует о том, что для респондентов Э-группы характерен показатель, соответствующий низкому уровню, который достоверно значимо отличается от показателя К-группы, оцениваемого как высокий уровень (p≤0,01). Низкие

баллы данной шкалы – признак неудовлетворённости своей жизнью в настоящем, восприятие процесса жизни эмоционально скудным и незаполненным смыслами.

Показатели шкалы *«результативность жизни или удовлетворённость самореализацией»* свидетельствуют о том, что в целом по выборке респонденты оценивают их как средний уровень и различий не показывают. Интерес представляет сравнительный анализ шкалы «результат» Э-группы с остальными шкалами СЖО, где их показатели соответствуют низким уровням. Такое соотношение показателей шкал данной методики определяется оцениванием респондентом своей жизни как бессмысленно прожитой и характеризует человека как доживающего свою жизнь, у которого всё в прошлом, однако который способен придать смысл остатку жизни (Д.А. Леонтьев, 2003).

Данные по шкале *«локус контроля-Я»* для респондентов обеих групп соответствуют средним значениям, но достоверно ниже в Э-группе ($p \leq 0,01$), что может свидетельствовать о снижении силы контроля событий собственной жизни. Это подтверждается и достоверно значимыми различиями показателей по шкале *«локус контроля-жизни»* ($p \leq 0,01$). Так, в Э-группе данные шкалы соответствуют низкому уровню и среднему соответственно в К-группе. Низкие баллы оцениваются как убеждённость в отсутствии свободы выбора и временной перспективы.

Результаты данных шкалы *«гибкость поведения»* показывают, что выраженность показателей шкалы в целом по выборке соответствует среднему уровню, но значимо ниже в Э-группе ($p \leq 0,05$). Для респондентов этой возрастной группы характерно проявление склонности к снижению гибкости во взаимодействии с окружающими людьми, реализации своих ценностей в поведении, способности быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию. Показатели шкалы *«самоуважение»* в группах К и Э соответствуют средним значениям, достоверных различий не выявлено.

Результаты исследования *социальной связности* – «восприятия мира как организованного целого на основе познания реальности, в которой субъект существует» (цит. по Личностный потенциал ... , 2011, с. 78) показывают, что в целом по выборке выраженность показателей соответствует среднему уровню, статистических различий не обнаружено. Респонденты этой возрастной группы потенциально способны воспринимать природу человека положительно и осмысленно связывать противоречивые жизненные явления.

Сравнительный анализ результатов «Опросника творческих увлечений» (А.И. Копытин, 2011) в группах Э и К свидетельствует, что показатели *творческой активности* для всей выборки оцениваются как низкие, так как у респондентов отмечается низкая степень увлечённости (< 3,9 балла) целенаправленными видами творческой деятельности (художественной деятельности).

Таким образом, результаты сравнительного исследования принятия социальной ситуации развития респондентами в период поздней зрелости показали большую выраженность социального благополучия в К-группе. Так, для испытуемых этой группы характерны эмоциональная насыщенность процесса жизни, удовлетворённость результатом пройденного жизненного этапа, положительное восприятие природы человека и, как следствие, принятие себя в новом статусе. Для респондентов Э-группы свойственно воспринимать процесс жизни как эмоционально неокрашенный, однообразный, ориентированный на прошлое, а также снижение собственной значимости для общества. На следующем этапе данной работы для проверки взаимосвязей переменных личностной субъектности с переменными 2, 3 и 4 блока эмпирического исследования был проведен корреляционный анализ (табл. 9).

Результаты значимых корреляционных связей между переменными личностной субъектности и переменными 2, 3 и 4 блока эмпирического исследования

		Рефлексия		Локус контроля		Само-отношение		Смысло-жизненные ориентации	
		Э-гр	К-гр	Э-гр	К-гр	Э-гр	К-гр	Э-гр	К-гр
Психологические ресурсы саморегуляции	Общая жизнестойкость	0,20*	0,25*	0,21*	0,35*	0,24*	0,29*		0,26*
	Вовлеченность		0,27*		0,25*		0,32*	0,40**	0,34*
	Контроль			-0,35*			0,26		0,21
	Риск				0,34*			0,23*	
	«Разрешение проблемы»	-0,21*	0,24*	-0,25*		-0,24*	0,25*		
	«Социальная поддержка»			-0,24*					-0,22*
	«Избегание»	0,35*		-0,21*	0,40**				
	Общая толерантность к неопределённости		0,20*		0,35*		0,20*		-0,25*
	Новизна		0,29*			-0,28*	0,45**		
	Сложность								
Неразрешимость					-0,21*				
Компоненты благополучного функционирования	Общая осмысленность жизни (ОЖ)	0,21*	0,28*	0,21*	0,75*	0,21*	0,34*		
	Цели в жизни	-0,33*	0,40**						
	Компетентность во времени		-0,21*	0,21*	0,25*		-0,21*		
	Ценностные ориентации		0,23*	0,35*	0,55**		0,43**	0,20*	0,29*
	Самопринятие	-0,21*	0,26*		0,53**	-0,24*	0,61**		0,25*
	Контактность	-0,26*	0,34*	-0,21*	0,33*	-0,19*		-0,37*	
	Эмпатия			-0,24*			0,25*		-0,21*
	Саморуководство	-0,26*	0,28*						0,34*
	Опора на себя		0,24*		0,58**	-0,46**	0,35*	-0,24*	0,29*
	Креативность		-0,20*						
	Познавательные потребности					-0,27*	-0,23*		0,25*
	Интернальность в отношении здоровья и болезни	-0,22*	0,26*	0,21*	0,33*	-0,20*	0,29*	-0,25*	0,35*
Конструктивное принятие социальной ситуации развития	Процесс жизни		0,35*		0,30*				0,20*
	Результативность жизни		0,29*	-0,24*	0,21*	-0,45**	0,21*	0,20*	0,46*
	Локус контроля-Я		0,23*		0,26*	0,21*	0,25*		
	Локус контроля-жизнь				0,29*				0,29*
	Самоуважение			0,21	0,56**		0,28*		0,31
	Гибкость поведения				0,54**		0,31*	-0,34*	
	Синергия	-0,29*	0,35*			-0,29*	-0,27*		
	Представления о природе человека	-0,23*	0,30*						
	Увлечённость творческой деятельностью			0,20*				0,20*	0,25*

* $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$

Анализ корреляционных связей переменных личностной субъектности показывает наличие значимых взаимосвязей с переменными, характеризующими организацию жизнедеятельности респондентов в Э и К

группах на этапе поздней зрелости. Так, в Э-группе *рефлексия* положительно коррелирует с переменными: 1) общей жизнестойкости, 2) копинг-стратегией «избегания», 3) общей осмысленностью жизни ($p \leq 0,05$) и отрицательно коррелирует с переменными: 1) копинг-стратегией «разрешение проблем», 2) «целью в жизни», 3) самопринятием, 4) контактностью, 5) саморуководством, 6) интернальностью в области здоровья и болезни, а также с переменными социальной связности ($p \leq 0,05$). В К-группе преобладают положительные корреляции, среди которых: 1) переменные жизнестойкости ($p \leq 0,05$) (общая жизнестойкость и вовлечённость), 2) адаптивные копинг-стратегии ($p \leq 0,05$) (разрешение проблем), 3) толерантность к неопределённости ($p \leq 0,05$) (общая толерантность и новизна), 4) переменные целенаправленности жизни ($p \leq 0,05$) (общая осмысленность, цели в жизни ($p \leq 0,01$), ценностные ориентации, компетентность во времени); 5) самопринятие и позитивное отношение к другим ($p \leq 0,05$) (самопринятие, контактность); 6) самодетерминация и независимость ($p \leq 0,05$) (саморуководство, опора на себя); 7) субъективное отношение к здоровью ($p \leq 0,05$) (интернальность в области здоровья и болезни), 7) переменные конструктивного принятия социальной ситуации развития ($p \leq 0,05$) (процесс и результативность жизни, локус контроля-Я, синергия и познавательные потребности). Обнаруживается отрицательная связь рефлексии с переменной креативности ($p \leq 0,05$). Переменная личностной субъектности *локус контроля* (общая интернальность) в Э-группе отрицательно коррелирует ($p \leq 0,05$) с переменными: 1) психологических ресурсов саморегуляции (шкала жизнестойкости «контроль», копинг-стратегии «избегания» и «социальная поддержка»), 2) благополучного функционирования (контактность, эмпатия) и переменной 4 блока – результативность жизни. Положительные корреляции ($p \leq 0,05$) отмечаются с переменными: 1) общей жизнестойкости, 2) общей осмысленности жизни, 3) компетентности во времени и 4) ценностных ориентаций, 5) интернальности в отношении здоровья и болезни, 6) самоуважения. В К-группе переменная общая интернальность обнаруживает

положительную корреляционную связь с переменными: 1) жизнестойкости ($p \leq 0,05$) (шкалы общая жизнестойкость, вовлеченность, риск), 2) с пассивной поведенческой стратегией ($p \leq 0,01$) «избегания», 3) общей толерантностью ($p \leq 0,05$), 4) переменными благополучного функционирования (шкалы компетентность во времени, контактность, интернальность в отношении здоровья и болезни ($p \leq 0,05$), общая осмысленность жизни, ценностные ориентиры, самопринятие, опора на себя ($p \leq 0,01$), 5) переменными конструктивного принятия социальной ситуации развития (процесс и результативность жизни, локус контроля-Я и локус контроля-жизнь ($p \leq 0,05$), самоуважения и гибкости поведения ($p \leq 0,01$)). Анализ корреляционных связей переменной *самоотношения* (шкала «саморуководство») в Э-группе показывает положительные взаимосвязи ($p \leq 0,05$) с переменными: 1) общей жизнестойкости, 2) адаптивной копинг-стратегии «разрешение проблемы», 3) локуса контроля-Я и отрицательные взаимосвязи ($p \leq 0,05$) с переменными: 1) толерантности к неопределённости (шкалы сложность и неразрешимость), 2) целенаправленности жизни (шкалы самопринятие, контактность), 3) познавательных потребностей, 4) интернальности в отношении здоровья и болезни, 5) синергии, 6) переменными ($p \leq 0,01$) креативности и 7) результативности жизни. В К-группе отмечается преобладание положительных корреляционных связей, среди которых: 1) переменные психологических ресурсов саморегуляции ($p \leq 0,05$) (общая жизнестойкость, шкалы жизнестойкости «контроль», «риск», копинг-стратегия «разрешения поддержки» и шкала толерантности к неопределённости «новизна» ($p \leq 0,01$), 2) переменные благополучного функционирования ($p \leq 0,05$) (общая осмысленность жизни, компетентность во времени, эмпатия, опора на себя, ценностные ориентации, интернальность в отношении здоровья и болезни, переменные ценностные ориентации и самопринятие ($p \leq 0,01$), 3) переменные конструктивного принятия социальной ситуации развития ($p \leq 0,05$) (результативность жизни, локус контроля-Я, самоуважение и гибкость поведения). Были обнаружены две отрицательные корреляционные связи

($p \leq 0,05$) с переменной познавательные потребности и синергии. Переменная личностной субъектности смысложизненная ориентация (*общая осмысленность жизни*) в Э-группе положительно коррелирует с переменными: 1) жизнестойкости (шкала контроль, при $p \leq 0,01$), 2) копинг-стратегии «разрешение проблем», 3) ценностных ориентаций, 4) результативности жизни ($p \leq 0,05$) и отрицательно с переменными: 1) контактности, 2) опоры на себя, 3) интернальности в отношении здоровья и болезни и 4) гибкости поведения ($p \leq 0,05$). В К-группе выделены положительные корреляции с переменными: 1) жизнестойкости (шкалы общая жизнестойкость, контроль, риск), 2) ценностных ориентаций, 3) самопринятия, 4) саморуководства, 5) опоры на себя, 6) познавательных потребностей, 7) интернальности в отношении здоровья и болезни, 8) процесса жизни и 9) результативности жизни, 10) локуса контроля-жизнь и 11) самоуважения ($p \leq 0,05$). Одновременно выделено три отрицательных корреляционных связи – с переменными копинг-стратегии «социальной поддержки», общей толерантности к неопределенности и эмпатии ($p \leq 0,05$).

Таким образом, содержательный анализ корреляционных связей переменных личностной субъектности с переменными, характеризующими организацию жизнедеятельности респондентов, свидетельствует о высокой степени взаимосвязи и достаточной неоднородности преимущественно в Э-группе, что определяет особенности организации жизнедеятельности на этапе поздней зрелости в Э и К группах.

Так для респондентов *экспериментальной* группы характерно наличие развития рефлексии и жизнестойкости, соответствующих среднему уровню, что позволяет говорить о перспективах потенциального функционирования психологических ресурсов саморегуляции. Одновременно отмечается снижение вовлечённости в происходящие вокруг события, предпочтение выбора пассивных поведенческих копинг-стратегий и нарастающая тенденция интолерантности к неопределённости. Благополучие функционирования респондентов этой группы во многом зависит от доминирования поведенческой

реакции среды и одобрения других, следствием чего можно рассматривать снижение показателей независимости и личного контроля над собой, скудность жизненных целей, фиксирование и ориентацию на конкретный временной отрезок. Также отмечена склонность к недостаточной гибкости во взаимодействиях с окружающими, нереализованность адаптивных навыков в поведении, проявляющиеся в снижении способности быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию. Выраженность личностной незначимости и самооценности на этапе позднего онтогенеза обуславливает высокую степень ограничения социальных контактов и личностной активности, что проявляется в принятии социальной ситуации развития как неудовлетворяющей, но вынужденной.

Для респондентов *контрольной группы* характерен более высокий уровень рефлексии и удовлетворённости личностной активностью, восприятия происходящих вокруг событий как лично контролируемых и регулируемых (оценивается как вовлечённость). Отмечается доминирование выбора адаптивных поведенческих стратегий и большая толерантность к неопределённости. Это обеспечивается выраженностью благополучия функционирования, что рассматривается как сохранение автономии и активности, более позитивное принятие и самоуважения себя. Наличие актуальных жизненных целей, условий свободы личностного выбора и направленности собственной жизни обеспечивают индивидуальное структурирование жизнедеятельности. Сохранение социальных связей и социальной активности в период поздней зрелости респондентами К-группы способствует формированию нового статуса личности и позволяет оценивать настоящую жизнь как целенаправленную, наполненную, эмоционально насыщенную, что обеспечивает конструктивное принятие социальной ситуации развития и постоянную потребность в актуализации личностной субъектности на этапе поздней зрелости.

Возникает вопрос, можно ли сформировать эти необходимые качества благополучного функционирования у испытуемых экспериментальной группы,

приблизив их к показателям контрольной группы? Для ответа на этот вопрос был проведен формирующий эксперимент.

2.2. Оптимизация латентных ресурсов личности как факторов новой организации жизнедеятельности на этапе поздней зрелости – формирующий эксперимент

2.2.1 Организация формирующего эксперимента

Для проведения формирующего эксперимента из 40 респондентов, входящих в состав экспериментальной группы, методом случайных чисел были сформированы 4 закрытых подгруппы, в каждой по 10 испытуемых.

Противопоказаниями для участия в формирующем эксперименте служили декомпенсированные хронические заболевания, острые психические расстройства, выраженные расстройства личности и поведения, аффективные нарушения в депрессивной форме с психомоторной заторможенностью или маниакальным состоянием, деменция.

Рекомендуемыми основаниями для участия в формирующем эксперименте считались особенности личности респондента и его стратегия адаптации к возрастному фактору, снижение когнитивных навыков и межличностного взаимодействия, социальная изоляция.

Цель экспериментального исследования – используя специально организованную арт-среду как детерминирующий внешний фактор, актуализировать и мобилизовать личностные ресурсы развития субъекта, позволяющие оптимизировать личностную субъектность и организацию жизнедеятельности личности на этапе поздней зрелости.

Гипотезой экспериментального исследования явилось предположение о том, что на этапе поздней зрелости личность обладает латентными ресурсами своего развития, позволяющими при определённых условиях и факторах

оптимизировать организацию жизнедеятельности личности и способствовать динамике личностной субъектности.

В основу экспериментального исследования были положены частные **гипотезы:**

- сохранение саморегулирующих способностей субъекта на этапе поздней зрелости выступает доминантным условием оптимизации личностного ресурса, позволяющим модифицировать деятельность путем переструктурирования системных связей во взаимодействии с миром;

- внешние способы творческой деятельности, опосредствованные творческой активностью, стимулируют рефлексию как важную межуровневую регуляцию и трансформационную функцию личности;

- специально организованная среда, обеспечивающая процесс целенаправленной творческой деятельности, наличие творческой безопасности, а также адекватного межличностного взаимодействия в тематической арт-группе, выступает детерминирующим фактором оптимизации личностного ресурса.

Для достижения цели исследования и проверки выдвинутых гипотез решались следующие **задачи** экспериментального исследования:

- мобилизовать психологические ресурсы саморегуляции респондентов путем включения личности в процесс целенаправленной творческой деятельности в арт-группе;

- актуализировать смысложизненные ориентации, результатом которых можно считать повышение самопринятия и позитивного отношения к другим, самодетерминации и независимости, открытости новому опыту и, как следствие, нарастание благополучия функционирования личности;

- стимулировать у испытуемых адекватное «принятие себя» в новом статусе, расширение спектра социальных связей и социальной активности респондентов.

Дизайн исследования соответствовал плану формирующего эксперимента с контрольной выборкой (Экспериментальная психология...,

2003). Нами была разработана арт-терапевтическая программа, включающая 3 этапа психологической работы, апробация и реализация которой осуществлялась в течение 2011-2012 гг. с периодичностью два раза в неделю (продолжительность каждого занятия 2 часа). Занятия имели трехчастную структуру: начальная («разогрев»), основная (создание арт-продукции) и завершающая фаза (обсуждение итогов занятия). По окончании каждого занятия с учетом желания респондентов проводился опрос по анкете «Обратная связь» (А.А. Филозоф, 2005, с. 233) (Приложение 2). В конце цикла занятий проводилось повторное эмпирическое исследование с использованием тех же методов.

Для достоверности оценки выявляемой динамики после арт-терапевтических занятий и исключения влияния ретестинга *в повторном обследовании* участвовали также испытуемые контрольной группы. Порядок работы с темами определялся личностной динамикой респондентов экспериментальной группы, обусловленной процессом творческого взаимодействия. Была применена форма арт-терапии в тематической группе, предполагающая высокую степень интерактивности и организованности, коммуникативное взаимодействие, ориентацию на реальность в постоянно меняющейся действительности.

2.2.2. Тематический план групповых занятий в экспериментальной группе

Тематический план групповых занятий соответствовал этапам оптимизации личностных ресурсов:

- мобилизация латентных ресурсов личности;
- разрешение противоречий и несоответствий в жизнедеятельности;
- самопрезентация и самореализация жизненной компетентности.

Содержание программы проведения групповых занятий 1 этапа

Первый блок – «Мобилизация латентного личностного ресурса» – был направлен на стабилизацию эмоционального состояния, повышение уровня рефлексии, стимуляцию творческого потенциала, жизнестойкости, толерантности к неопределённости.

Таблица 10

Тематический план групповых занятий 1 этапа

№ п/п		Количество часов		
		Работа в группе	Самостоятельная работа	Всего
1	Организационные процедуры и знакомство членов группы	2	-	2
2 - 3	«Я и другие...»	4	2	6
4 - 5	Ритмы вокруг и внутри нас	4	4	8
6 - 7	Тело – мой друг?	4	4	8
8	Живые скульптуры	2	2	4
9 - 10	«Натюрморт жизни или жизненный натюрморт?»	4	-	4
11 - 13	«Общение – это...»	6	2	8
14 - 16	«Галерея чувств и эмоций»	6	2	8
17 -19	«Я и мир»	6	2	8
20	«Интересный мир увлечений»	2	-	2
21	«Путь жизни»	2	2	4
22	Групповой портрет	2	-	-
Всего часов		44	20	64

Использовалась структурированная и неструктурированная изобразительная деятельность, элементы тренинга жизнестойкости, креативности, психосоматической саморегуляции, направленные на гармонизацию взаимодействия интеллектуальных, волевых и эмоциональных функций в процессе творчества (Приложение 3).

Содержание программы проведения групповых занятий 2 этапа

Второй блок – «Разрешение противоречий и несоответствий в жизнедеятельности» – стимулировал процесс воспоминаний о позитивных событиях прошлого и моделирование окружающей среды с включённостью «своего места» в ней. Этот механизм предполагал обретение согласованного

отношения к своему прошлому, настоящему и будущему, поиск новых смысложизненных ориентаций, активацию антиципационного процесса, изменение самопринятия и позитивное отношение с другими.

Таблица 11

Тематический план групповых занятий 2 этапа

№ п/п	Темы занятия	Количество часов		
		Работа в группе	Самостоятельная работа	Всего
1	«Презентация себя»	2	-	2
2 - 3	«Коллаж жизни»	4	2	6
4 - 5	«Ориентировка в календаре»	4	-	4
6 - 7	«Автопортрет»	4	2	6
8 - 9	«Воспоминания детства»	4	2	6
10 - 11	«Прошлое, настоящее и будущее»	4	2	6
12 - 13	«Грани моего Я»	4	-	4
14 - 15	«Сюжетные линии»	4	-	4
16 - 17	«Чувства и состояние в данный момент»	4	-	4
18 - 19	«Диалог со временем»	4	-	4
20 - 21	«Жизнь продолжается?»	4	5	9
22 - 24	«Послание потомкам»	4	2	6
Всего часов		48	15	63

Использование комплекса арт-средств, где основными выступали элементы фототерапии (А.И. Копытин, Дж. Платтс, 2009), музыкотерапии (В.М. Элькин, 2005), песочной терапии (Н.Е. Пурнис, 2005), телесно-ориентированной арт-терапии (А.И. Копытин, Б. Корт, 2011), предполагало усиление позитивных характеристик личности и благополучное функционирование в период позднего онтогенеза. Более подробно методы этого этапа описаны в приложении 4.

Содержание программы проведения групповых занятий 3 этапа

В третьем блоке – «Самопрезентация и самореализация жизненной компетентности» – применялся комплекс арт-средств, направленных на

осознание активной жизненной позиции и собственной жизненной компетенции, принятие себя в новом статусе, осознание важности социальной связности и интеграции.

Таблица 12

Тематический план групповых занятий 3 этапа

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		Работа в группе	Самостоятельная работа	всего
1	«Автопортрет-шарж»	2	-	2
2 - 3	Лабиринты моего «Я»	4	4	8
4 - 9	Творчество жизни	12	4	16
14	Жить с удовольствием	10	4	14
15	Прощальный вечер	4	3	7
Всего часов		32	15	47

Был использован метод арт-терапии, в котором основным было творческое общение с искусством – терапия «шедеврами искусства» (В.М. Элькин, 2005), перформанс (литературное, музыкальное или театральное представление, индивидуальное или групповое) (Н.Е. Пурнис, 2005; А.И. Копытин, 2011), инсталляции (англ. installation – размещение, установка, монтаж, Ш. Макнифф, 2002), создание собственных мандал (Диагностика в арт-терапии..., 2011) и лабиринта – «карта собственной души», «спираль как путь к духовному пробуждению и благополучию» (К. Малкиоди, 2004; А.И. Копытин, 2011) (Приложение 5).

Таким образом, постепенное усложнение и обогащение арт-терапевтических занятий, направленных на стимулирование регулятивной, эмоциональной и коммуникативной сферы через раскрытие творческого потенциала, актуализирует латентный личностный ресурс, реализация которого обуславливает новую организацию жизнедеятельности.

2.3. Эмпирическая оценка оптимизации личностных ресурсов как факторов новой организации жизнедеятельности на этапе поздней зрелости

В результате сравнительного анализа степени выраженности показателей *психологических ресурсов саморегуляции* до и после арт-терапии у испытуемых Э-группы были выявлены следующие проявления динамики.

Данные, полученные в результате применения теста *жизнестойкость*, указывают на значимое увеличение показателей по шкале общей жизнестойкости и её субшкалам (табл. 13).

Таблица 13

Средние значения и дисперсия по шкалам теста жизнестойкости у респондентов экспериментальной группы *до* и *после* применения арт-методов

Шкалы теста	<i>до</i>		<i>после</i>		Коэффициент t
	Ср. зн.	Дисп.	Ср. зн.	Дисп.	
Жизнестойкость	71,4	195,8	79,0	210,8	2,96*
Вовлечённость	31,9	31,7	35,8	44,0	4,17**
Контроль	25,5	52,2	28,4	38,0	2,23*
Принятие риска	13,8	17,2	15,2	10,6	1,85*

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Динамика выраженности компонентов жизнестойкости позволяет прийти к выводу о том, что представленная возможность быть инициатором личностного выбора, самостоятельно регулировать и планировать творческую деятельность снижает внутреннее напряжение и способствует получению удовлетворения от собственных действий и происходящих вокруг событий. Новые навыки из приобретённого творческого опыта в ходе арт-терапевтических занятий предоставляют реальную возможность активно и самостоятельно расширять диапазон личностного выбора.

Мы выявили также значимое *уменьшение различий* средних значений по шкалам теста в группах Э и К до и после экспериментального исследования (табл. 14).

**Достоверность различий по шкалам теста жизнестойкости
по t-критерию Стьюдента между группами Э и К
до и после экспериментального исследования**

Шкалы теста	до	После
Жизнестойкость	3,36*	1,36
Вовлечённость	3,49*	1,09
Контроль	2,13*	0,61
Принятие риска	3,15*	1,97*
p≤0,05		

Показатели по шкале «принятие риска» в Э-группе остаются достоверно выше, чем в К-группе, но различия достоверно уменьшаются после применения арт-методов, что может свидетельствовать о возрастающей открытости респондентов окружающему миру и обществу, восприятию жизненных событий и проблем в качестве вызова и испытания лично для себя (С.А. Богомаз, 2007). Сравнительный анализ данных долевого распределения по общему баллу жизнестойкости в группах Э и К до и после применения арт-методов определяет качественные отличия групп. Для большей части респондентов характерны средние показатели, однако в Э-группе после применения арт-методов отмечено выраженное снижение доли респондентов с низким баллом общей жизнестойкости с перераспределением в долю респондентов со средним баллом (рис. 6).

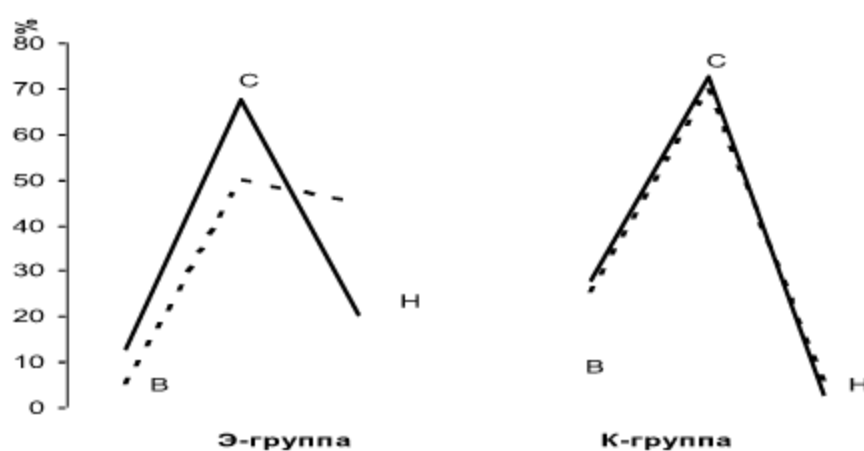


Рис.6 Долевое распределение по общему баллу жизнестойкости в группах Э и К до (штриховая линия) и после (сплошная) применения арт-методов В — высокий балл, С — средний; Н — низкий балл

Анализ соотношений распределения показателей средних значений по всем шкалам методики в группах Э и К после экспериментального исследования подтверждает сближение значений в целом по выборке (рис. 7).

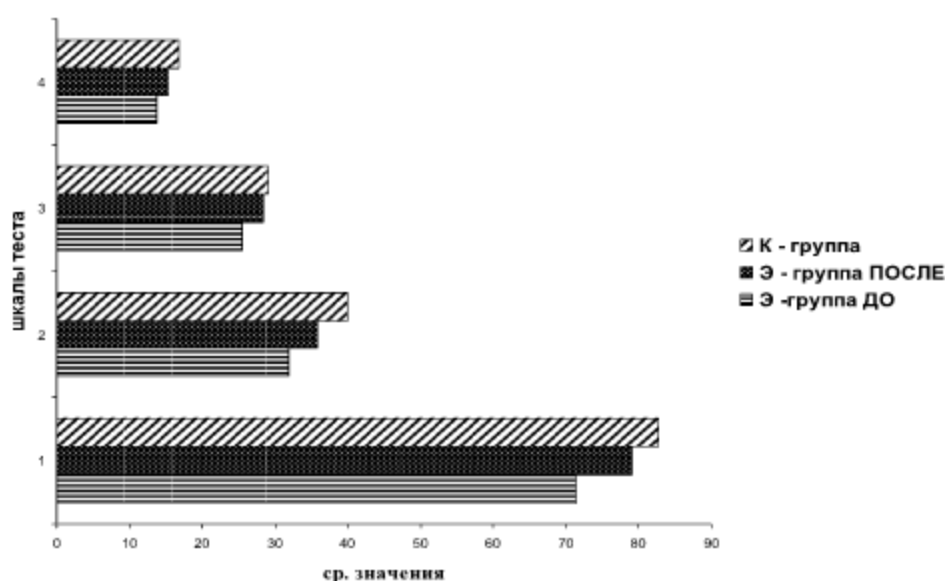


Рис.7. Соотношение распределения средних значений по шкалам теста жизнестойкости в группах К и Э до и после экспериментального исследования
 1 – общая жизнестойкость; 2.- вовлеченность; 3- контроль, 4-принятие риска

Обобщая полученные результаты, можно предположить, что динамика показателей жизнестойкости у респондентов Э-группы обусловлена включённостью в процесс регулируемой творческой активности

Далее представлен результат эмпирического исследования динамики индивидуальной меры *рефлексивности*, позволяющей субъекту сознательно выстраивать свою жизнедеятельность (А.В. Карпов, 2004). Так в Э-группе *после* экспериментального исследования выявлены достоверно значимые отличия уровня рефлексивности от результатов показателей *до* начала участия в арт-программе (табл. 15).

Таблица 15

Сопоставление средних значений уровня рефлексивности у респондентов Э-группы до и после использования арт-терапевтических методов

Измеряемые показатели	Э-группа			К-группа ¹	
	<i>до</i>	<i>после</i>	Кoeff. t	ср.зн	Кoeff. t
	ср.зн	ср.зн			
Показатели рефлексивности	115,02	125,62	5,46**	124,6	1,66
**p≤0,01					

Примечание – ¹ здесь и далее показатели получены при сравнении групп К и Э после экспериментального исследования

Интерес представляет характер распределения показателей рефлексии в Э-группе. Как видно из рисунка 8, у респондентов после применения арт-терапевтических методов отмечается смещение показателей в зону высоких значений.

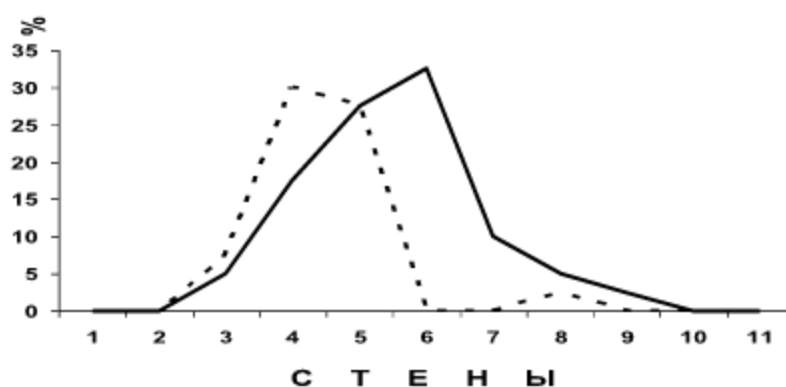


Рис. 8 Характер распределения показателей рефлексии у респондентов Э-группы до (штриховая линия) и после (сплошная) прохождения арт- программы

С целью изучения направленности рефлексии в Э-группе была использована анкета «Субъективное восприятие своей жизни» Е.Н. Чуевой, 2005 (Приложение 1). Примеры ответов представлены в таблице 16.

Таблица 16

Особенности восприятия своей жизни респондентами экспериментальной группы

Что для вас сейчас жизненное счастье?				
категории	%	до (примеры ответов ²)	%	после (примеры ответов)
Моя семья	60	«счастье детей и внуков», «жить ради детей», «дождаться внуков»	35	«радоваться успехам детей и внуков», «меня хвалят родственники»; «мной гордятся внуки», «дочь пригласила в свою компанию»
Здоровье	25	«хорошее самочувствие», «отсутствие болей», «доступность медицинской помощи», «доброта врачей»	35	«могу долго ходить пешком», «стала плавать в бассейне», «гуляю, пока жду внука с музыки»
Покой	5	«заслуженный отдых», «забота обо мне окружающих», «всю жизнь работала без отдыха, а теперь пусть за мной все ухаживают»	5	«нам только снится», «умиротворение», «гармония внутри меня»
Признание	5	«уважение младшего поколения», «внимание администрации», «сохранение отношений с ровесниками»	10	«комплимент от молодёжи», «быть в ногу со временем», «хоть чуть-чуть быть современной и это, как говорит мой старший внук, - круто, а младший - жесть»

Независимость	5	«здоровье», «достойная пенсия», «адекватные коммунальные услуги»	15	«самостоятельность», «активность», «самому принимать решения», «до последнего дня жить отдельно»
В вашей жизни сейчас больше хорошего или плохого?				
Хорошего	45	«рада каждому дню», «дети здоровы», «внуки умные», «занимаюсь дачей», «общаюсь с друзьями»	50	«всё радует», «оказывается, ещё столько интересного вокруг», «стали путешествовать с мужем по Камчатке»
Плохого	55	«всё хорошее позади», «всё болит», «не устроилась на работу», «стала ворчливой», «всё раздражает», «нет интереса к жизни»	50	«здоровье шалит», «цены высокие», «опять коммуналку подняли»
Изменилось ли ваше «восприятие времени»?				
Остановилось	35	«серые будни», «дни очень похожи», «живу только прошлым».	15	«течет потихоньку»
Течёт слишком быстро	25	«скоро закончится эта жизнь», «жизнь прошла быстро, не заметил»	55	«ничего не успеваю», «некогда отслеживать, так как всё время занимаюсь делами»; «стараюсь жить в ногу со временем»
Без изменений	40	«не слежу за временем», «как обычно», «мне это не интересно».	30	«как обычно»

*Примечание*² — здесь и далее приведённые примеры ответов респондентов даны в авторском изложении

Результаты *контент-анализа* описаний субъективного восприятия своей жизни свидетельствуют о тенденции к оценке себя со стороны, личностной включённости в группу, внутренней и внешней дистанции по отношению к собственным чувствам, решениям, действиям. Учитывая такую направленность, можно рассматривать рефлексивность как механизм познания, «включенный в процесс личностного развития, опосредованный знаковыми объектами культуры и транслируемый в диалогическом отношении и содействии между людьми» (В.Г. Аникина, 2010, с. 53). Это способствует процессу осознания и переосмысления своей жизни, переоценки своих отношений с окружающими людьми.

Данные исследования динамики *толерантности к неопределённости* в Э-группе после формирующего эксперимента представлены в таблице 17.

Таблица 17

Показатели средних значений толерантности к неопределённости Э-группы до и после формирующего эксперимента

Шкалы теста	<i>до</i>		<i>после</i>		Коэффициент t
	ср.зн .	дисп.	ср.зн.	дисп.	
Общий показатель	61,7	35,2	60,4	55,2	1,47
Новизна	18,9	19,3	17,3	21,7	3,69**
Сложность	31,5	20,1	30,8	19,4	1,24
Неразрешимость	11,8	12,4	11,2	12,2	0,92
**p<0,01					

Анализ результатов исследования в Э-группе выявляет достоверно значимые различия по шкале «новизна» ($p \leq 0,01$), что объясняет важность восприятия новой, незнакомой ситуации, которая, с одной стороны, воспринимается как стимулирующая и комфортная, так как обеспечивает творческую безопасность и свободу выбора деятельности, а с другой стороны, одновременно как инсталляция, обеспечивающая феномен «парадоксального контроля», приводящего к личностному изменению путём саморегуляции и самоорганизации (П.В. Лушин, 2002).

В таблице 18 представлены результаты исследования динамики выбора *копинг-стратегий* респондентами в группах К и Э до и после экспериментального исследования.

Таблица 18

Результаты исследования динамики выбора копинг-стратегий в Э-группе до и после формирующего эксперимента

Копинг - стратегии	Экспериментальная группа			Контрольная группа ¹	
	<i>до</i>	<i>после</i>	Коэфф. t	ср.зн	Коэфф. T
	ср.зн	ср.зн			
«разрешения проблемы»	21,8	22,0	0,92	24,5	1,99*
«социальной поддержки»	18,5	21,7	2,04*	20,0	1,69*
«избегание»	27,4	25,9	3,20**	19,4	5,6**
*p ≤ 0,05, **p ≤ 0,01					

В Э-группе после участия в арт-программе показатели всех шкал теста соответствуют средним значениям. Достоверно значимые различия по шкале «социальная поддержка» ($p \leq 0,05$) и «стратегии избегания» ($p \leq 0,01$) указывают на перераспределение выборов респондентами данной группы из

дезадаптивных стратегий «избегания» в сторону адаптивных – «разрешение проблем» и «поиск социальной поддержки» (рис. 9). Показатели К-группы остаются достоверно выше значений Э-группы и свидетельствуют о преобладании адаптивных стратегий.

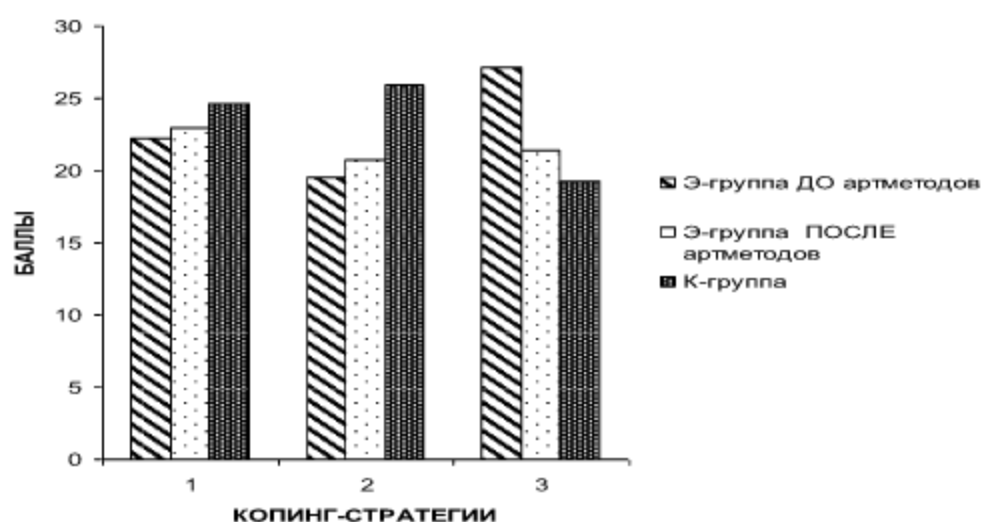


Рис. 9 Соотношения показателей уровней шкал копинг-стратегий в группа К и Э до и после экспериментального исследования

1-«разрешения проблем», 2- «поиск социальной поддержки», 3- «избегания проблем»

Таким образом, анализ результатов динамики ресурсов саморегуляции свидетельствует о высокой эффективности арт-программы (творческой деятельности), повышающей уровень саморегуляции у респондентов Э-группы.

На следующем этапе исследовались показатели диагностических методик блока 3 (табл. 1), характеризующих динамику благополучного функционирования. Сравнение распределения показателей компонентов благополучного функционирования в Э-группе позволило выявить достоверные различия по шкалам тестов (табл. 19).

Сравнительный анализ показателей «целенаправленности жизни и компетенции во времени» выявил, что для респондентов Э-группы стала отмечаться большая целенаправленность жизни, склонность к восприятию жизни как интересного, эмоционально насыщенного и осмысленного процесса.

Результаты исследования динамики благополучного функционирования у респондентов Э-группы до и после формирующего эксперимента

Измеряемые показатели	Шкалы	Экспериментальная группа			Контрольная группа ¹	
		<i>до</i>	<i>после</i>	Коэфф. t	ср.зн	Коэфф. t
		ср.зн	ср.зн			
Целенаправленность жизни и компетентность во времени	Общая осмысленность жизни (ОЖ)	97,6	106,6	2,79**	108,7	1,03
	Цели в жизни	22,9	25,08	1,77*	28,32	1,32
	Компетентность во времени	9,72	10,72	1,69*	11,37	0,74
	Ценностные ориентации	9,6	9,9	1,57	9,8	0,31
Самопринятие и позитивное отношение к другим	Самопринятие	8,5	10,8	4,47**	10,37	0,91
	Контактность	7,99	8,47	1,69*	8,50	0,37
	Эмпатия	71,9	75,72	1,93*	73,55	1,02
Независимость и личностный контроль	Саморуководство	6,4	7,07	2,44*	7,35	0,61
	Опора на себя	39,7	41,52	1,77*	42,8	1,12
Открытость опыту, стремление к саморазвитию	Креативность	6,3	6,87	3,60*	6,9	0,07
	Познавательные потребности	3,3	4,7	3,91*	5,6	2,71*
Субъективное отношение к здоровью	Интернальность в отношении здоровья и болезни	2,17	2,42	2,36*	2,57	0,84

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Результаты контент-анализа описаний жизненных целей и планов позволяют сделать вывод о том, что большинство респондентов связывают перспективу будущего развития своей жизни: с сохранением активности и самореализованности («купить ноутбук – освоить»; «самостоятельно выходить в город»; «с друзьями достроить дачу», «устал бояться медведей, хочу смело ходить по сопкам за грибами», «наконец слетать на материк»; «решиться на освоение восточных танцев (живота)»; «посетить с подругой на снегоходах термальные источники»; «снова участвовать на собачьих гонках»); благополучием семьи («общаться с детьми, внуками, друзьями – оказывается, есть еще, о чем поговорить»; «стать интересной семье и полезной себе»; «что бы дети еще долго уважали моё мнение»; «пользовались моими советами»; «моя жизнь в старости была бы примером молодым»; «перестали стесняться меня, и может быть гордились мной»; «дети были

уверены во мне»); поддержанием здоровья («ежедневно гулять при любой погоде по бухте», «ходить на беговой дорожке», «заняться моржеванием», «пить льняное масло, читала, омолаживает», «принимать морские ванны», «купить душистые свечи, буду снижать давление», «завести кошку, успокаивает да и общаться будет с кем»). Эти результаты подтверждаются показателями шкалы «компетентность во времени», которые позволяют сделать вывод о переживании респондентами в Э-группе настоящего момента своей жизни во всей её полноте, целостности и неразрывности с использованием опоры на будущие позитивные события. Данные по шкале «ценностные ориентации» в целом по выборке соответствуют среднему значению, и достоверных различий в группах не выявлено. Результат контент-анализа ответов, полученных на вопрос «Что значит для Вас понятие «ценность жизни»?», позволил выделить доминирующие ценности респондентов Э-группы (табл. 20).

Таблица 20

Наиболее значимые ценности для респондентов Э-группы после формирующего эксперимента

% респондентов	Выделенные ценности	Ответы
35	гармоничное общение в семье, с друзьями и окружающими	«чтоб тебя понимали», «уметь разговаривать и не отставать от жизни», «жить в согласии со своей совестью», «семья, дети, друзья – вообще взаимопонимание», «интересные новости, события – это хоть чуть-чуть тормозит мою теперешнюю жизнь», «общение и знакомства с другими всегда удивляет, иногда пугает... но это реальная жизнь», «встречи с однополчанами все реже, да и осталось нас уже совсем мало, но какое это горькое счастье», «спокойствие и порядок в доме»
30	здоровье своё и близких	«самое главное здоровье детей, внуков, близких», «чтобы разум меня не покинул раньше немощности», «полечить всю семью в Китае» «долго не мучиться и не лежать», «чувствовать силу в теле», «чтобы дети не умерли раньше нас с дедом», «не потерять интерес к жизни», «быть здоровым и в достатке»
15	материальное благополучие	«чтобы пенсии хватало на все и сверху», «не экономить», «не сидеть на шею у детей», бесплатно и самое главное хорошо полечили», «не лишиться своего угла», «до последнего позволить себе содержать автомобиль», «чаще отдыхать на море»
15	востребованность и признание	«видеть плоды своей жизни», «заниматься любимым делом», «давать фору молодым», «быть наставником, или как говорит молодежь – «гуру или экспертом»
2,5	бессмертие	«вечная жизнь, без смерти»
2,5	ценностей нет	«Это всё фантазии. Специально придумывают и навязывают, чтобы человека окорачивать, держать в якобы рамках приличия, а на самом деле – счастья нет и ценностей нет...»

Достоверные различия по шкале «самопринятие» ($p \leq 0,05$) свидетельствуют о тенденции большего принятия своего Я. Результаты шкалы «контактность» ($p \leq 0,05$) и показателей эмпатии ($p \leq 0,01$) говорят о положительной динамике, что может характеризовать формирование позиции респондентов в Э-группе как готовность сопереживать, сотрудничать, находить компромиссы и устанавливать эмоционально-насыщенные взаимодействия с окружающими.

Данные исследования по шкале «саморуководство» раскрывают особенности отношения к себе в зависимости от степени адаптированности к ситуации. Так, в Э-группе выявлены достоверно значимые различия после арт-терапии ($p \leq 0,05$). Об относительной независимости в своих поступках, стремлении руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами свидетельствуют показатели по шкале «опора на себя» ($p \leq 0,05$).

Сравнительный анализ показателей шкалы «креативность» свидетельствует о том, что они в целом по выборке соответствуют среднему значению. Значимые различия выявлены у респондентов Э-группы, где данные шкалы достоверно выше после участия респондентов в экспериментальном исследовании. Исходя из данных, приведенных в таблице 19, можно отметить что по шкале «познавательные потребности» отмечаются различия между показателями Э-группы и групп Э и К. Так, у респондентов после формирующего эксперимента (Э-гр) показатели соответствуют среднему значению и достоверно значимо выше своего исходного уровня. В К-группе показатели по данной шкале также соответствуют среднему уровню, но они достоверно выше Э-группы.

Таким образом, положительная динамика показателей шкал «креативность» и «познавательные потребности» у респондентов поздней зрелости рассматривается как результат актуализации творческой направленности личности, а также возросшей потребности в новых знаниях об

окружающем мире. Это способствует открытости новому опыту и вероятности использования его для реализации своего потенциала и личностного роста.

Для оценки динамики *субъективного отношения к здоровью* использовалась шкала «интернальность в отношении здоровья и болезни» (УСК), которая дает возможность оценивать динамику уровня субъективного контроля и ответственности за своё здоровье. У респондентов Э-группы показатели соответствуют среднему значению и обнаруживают достоверно значимые различия после применения арт-программы ($p \leq 0,05$). Подтверждение этой динамики также отражено в результатах контент-анализа описаний возможного контроля личности и изменений своего здоровья. Приведём примеры ответов на вопрос: «Как Вы считаете, в чем заключается возможности контроля и изменения Вашего здоровья?»: *«В постоянстве, постепенности и правильности любой нагрузки»*; *«Купили тренажёрное кресло, стала самостоятельно ходить, масса удовольствия, почему раньше этого не сделали?»*; *«Всю свою жизнь боялась воды, а еще больше стеснялась некрасивой фигуры, но решилась – теперь посещаю бассейн»*; *«Читаю много специальной литературы, часто забавно-увлекательно, но кое-что пробую, даже иногда помогает»*; *«Посещаю группу здоровья – телу полезно и очень приятное общение»*; *«Много лет передвигаюсь на дачу на велосипеде»*; *«Вышел на пенсию, осуществляю свою юношескую мечту: пока лежит снег, а он у нас лежит на сопках почти 7-8 месяцев, на охоту хожу только на лыжах. Возможно – это станет причиной моего здоровья и долгой жизни»*. Данные ответы свидетельствуют о повышенной заинтересованности, наличии личностной активности и ответственности в проявлении осмысленного и реального поведения по поддержанию здоровья в период поздней зрелости.

На следующем этапе был проанализирован результат диагностических методик блока 4 (табл. 1) с целью исследования динамики *конструктивного принятия социальной ситуации развития* (табл. 21). Анализ результатов по шкале «процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни» свидетельствует, что у респондентов Э-группы после экспериментального

исследования показатель соответствует среднему значению, что оценивается как положительная динамика. Восприятие жизни характеризуется как адекватная своему состоянию включённость в окружающую реальность, сохранение контроля, позволяющего повлиять на выбор собственной деятельности и результата происходящего. Показатели К-группы соответствуют высокому уровню и достоверно значимо выше Э-группы.

Таблица 21

Результаты исследования динамики конструктивного принятия социальной ситуации развития Э-группы до и после формирующего эксперимента

Измеряемые показатели	Шкалы	Э-группа			К-группа ¹	
		до	после	Кoeff. t	ср.зн.	Кoeff. T
		ср.зн.	ср.зн.			
Принятие себя в новом статусе	Процесс жизни	19,9	22,9	3,15*	39,1	6,93**
	Результативность жизни	23,17	23,67	1,21	24,72	0,91
	Локус контроля-Я	17,6	19,07	2,28*	24,4	2,04*
	Локус контроля-жизнь	21,1	24,4	1,93*	29,25	2,81*
	Самоуважение	8,12	9,5	1,69*	8,25	1,66
	Гибкость поведения	10,45	11,7	1,86*	13,2	1,78*
Социальная связность	Синергия	2,97	3,32	1,89*	3,70	0,83
	Представления о природе человека	4,02	4,36	1,69*	4,40	0,80
Социальная и творческая активность	Степень увлечённости творческой деятельностью	3,91	4,5	1,75*	3,95	1,93*

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Данные исследования шкалы «результативность жизни» значимых различий не выявили. С целью изучения качественных особенностей результативности жизни были сопоставлены результаты ответов на вопросы, характеризующие удовлетворённость самореализацией респондентами в профессиональной деятельности, семейных отношениях и жизни в целом (табл. 22). Выявленные достоверные различия в Э-группе по шкалам «локус контроля-Я» и «локус контроля-жизнь» свидетельствуют о динамике самодетерминирующего развития личности на этапе поздней зрелости. В арт-группе, где респондентам была представлена возможность самостоятельно управлять и контролировать свою деятельность, отмечено повышение

собственной значимости и общности с людьми, принадлежащими к той же самой социальной реальности.

Таблица 22

Соотношение долей ответов респондентов, характеризующих результативность жизни или удовлетворенность самореализацией, в группах Э и К после формирующего эксперимента

Группы	Выбор (%) респондентами ответов анкеты								
	Я удовлетворён тем, чего достиг в своей жизни			Я удовлетворён отношениями, сложившимися в моей семье			Я удовлетворён тем, чего добился в своей профессиональной деятельности и карьере		
	вполне	частично	не удовлетворен	вполне	частично	не удовлетворен	вполне	частично	не удовлетворен
Экспериментальная группа (n = 40)	37,5	50	12,5	37,5	55	7,5	30	45	25
Контрольная группа (n= 39)	46,1	41,0	12,8	38,4	48,7	12,8	48,7	30,7	20,5
φ^* кр. Фишера, при $\varphi^*=1,64, (p \leq 0,05)$	-0,68	0,67	0,35	-0,22	0,44	-0,39	1,72*	1,39	0,53

Это подтверждается и показателями шкалы «самоуважение» и «гибкость поведения», позволяющими сделать вывод о том, что взаимодействие в арт-группе актуализирует навыки адекватного реагирования на изменяющуюся ситуацию, что способствует принятию себя в новом статусе.

Анализ данных *социальной связности* показывает, что в целом по выборке показатели соответствуют среднему уровню и достоверно значимо выше у респондентов после экспериментального исследования. Достоверные различия в Э-группе по шкале «синергия» и «представления о природе человека» ($p \leq 0,05$) свидетельствуют о тенденции большего принятия целостного восприятия мира и ценности природы человека.

Данные исследования результатов опросника *творческих увлечений* представлены в таблице 23. Выявлены достоверные различия по параметрам

творческой активности и степени увлечённости творческой деятельностью в Э-группе после арт-терапии и сближение групп Э и К.

Таблица 23

Сравнение показателей творческой активности в группах Э и К после применения арт-программы

Составляющие творческой активности	Э-группа			К-группа	
	до	после	Коэфф. t	ср.зн.	Коэфф. t
	ср.зн.	ср.зн.			
Импрессивная	7,50	14,41	3,44**	11,58	2,79*
Экспрессивная	8,58	10,12	2,28*	7,94	2,04*
Степень увлечённости творческой деятельностью	3,91	4,5	1,67*	3,95	1,69*
<i>*p≤0,05; **p≤0,01</i>					

Сравнительный анализ распределения выбора предпочтений видов творческой увлеченности позволил выявить у респондентов Э-группы количественные и качественные изменения.

Как видно из рисунка 10, в Э-группе по результатам экспериментального исследования отмечается преобладание импрессивной составляющей творческой активности, что свидетельствует об актуализации механизмов осмысления своей жизни. Значимое увеличение показателей шкалы экспрессивной составляющей ($p \leq 0,01$) можно рассматривать в качестве способа активизации индивидуальной творческой активности в атмосфере межличностного общения респондентов в группе. Данные исследования параметра «степени увлечённости творческой деятельностью» позволяют утверждать, что до участия в арт-группе значительная часть респондентов (60 %) не занималась какой-либо осмысленной и целенаправленной творческой деятельностью. Другие испытуемые (40 %) актуализировали достаточно ограниченный перечень творческих увлечений (*оформлять фотоальбом, слушать музыку, читать книги*) с низкой степенью увлеченности этой деятельностью (ср. балл 3,9). Также было отмечено, что эти занятия не всегда доставляли удовольствие, а у части испытуемых (15 %) вызвали напряжение и даже раздражение. Многие участники (70 %) акцентировали внимание на отсутствии поддержки и наличии осуждения со стороны окружающих

(примеры ответов на вопрос «Поддерживают ли ваши творческие увлечения родственники и близкие? – *«бес в ребро», «старость не радость», «сумасшедший старик», «впал в детство..., ну как в детском саду», «уже совсем без мозгов».* Это объясняет скудность палитры выражения чувств респондентами экспериментальной группы на начальных этапах экспериментального исследования. Чаще «творческая деятельность» сводилась к решению вынужденных бытовых проблем (*подшить, связать, посадить* и т.д.). После прохождения арт-терапевтической программы у респондентов Э-группы отмечено значительное расширение спектра творческих занятий (*«систематическое занятие рисованием маслом», «погружение в джазовую музыку», «освоила технику фриволите, готовлюсь на выставку», «посещаю хор», «занимаюсь фотографированием, а дальше дизайн альбома», «составляю графическую историю семьи (генограммы), уже «заразила» всё своё окружение», «танцую танго», «подружился с компьютерной графикой», «столько лет прошло после войны – целая жизнь, но только теперь смог спокойно снова учить немецкий язык», «посещаю горнолыжные базы – пока как созерцатель», «в гериатрическом отделении организовали литературные посиделки... впечатления неоднозначные, но начало есть», «долго стеснялась, но оказывается мои поздравительные стихи и шаржи пользуются невероятным успехом», «завел арт-дневник, очень организует и стимулирует, а еще – это теперь моя «изюминка» и предмет гордости собой»). Появились качественные изменения в эмоциональном сопровождении творческой деятельности (примеры ответов на вопрос «Какими чувствами сопровождаются ваши занятия творческой деятельностью?»): *«приносят радость, удовлетворение», «отвлекают от неприятных мыслей», «вызывают удивление, восхищение, любопытство, восторг», «создают чувство полноты и счастья, покой»).**

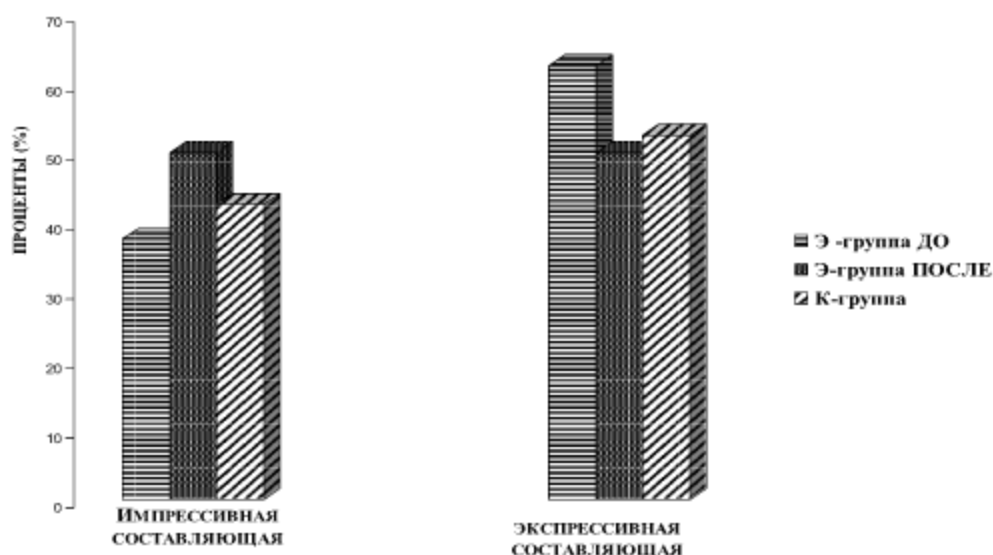


Рис.10. Соотношения показателей составляющих творческую активность в контрольной и экспериментальной группе до и после экспериментального исследования

Таким образом, анализ данных опросника позволяет утверждать, что у респондентов пожилого и старческого возраста после прохождения арт-терапевтической программы повысилась социальная и творческая активность, трансформировавшая качество жизни. Так, например, сравнения названий фотоколлажей на начальном этапе использования арт-методов («*Всё будет не так, как я хочу*», «*Остановка*», «*Моя память*», «*Жил как все и как мог, а не как хотелось*», «*Всё уже не так*») и на завершающем этапе («*Посмотри на мир другими глазами*», «*С улыбкой по жизни*», «*Моя жизнь — это радость*», «*Жизнь продолжается*», «*Мудрая сова и хаос*», «*Я и Вечность*», «*Вселенная*», «*Мудрость*», «*Добро и зло*») свидетельствуют о том, что респонденты стали более положительно оценивать пройденный путь, осознавать его продуктивность, осмысленность, принимать настоящее как возможность жить полноценной и многомерной жизнью.

На следующем этапе данной работы с целью рассмотрения динамики взаимосвязей переменных личностной субъектности с переменными 2, 3 и 4 блока после экспериментального исследования был проведен корреляционный анализ в Э-группе (табл. 24).

Результаты значимых корреляционных связей между переменными личностной субъектности и переменными 2, 3 и 4 блока эмпирического исследования в группах К и Э до и после формирующего эксперимента

		Рефлексия			Локус контроля			Самоотношение			Смысло-жизненные ориентации		
		Э-гр		К-гр	Э-гр		К-гр	Э-гр		К-гр	Э-гр		К-гр
		до	после		до	после		до	после		до	после	
Психологические ресурсы саморегуляции	Общая жизнестойкость	0,20*	0,22*	0,25*	0,21*	0,28*	0,35*	0,24*	0,27*	0,29*	0,34*	0,38*	0,26*
	вовлечённость		0,21*	0,27*		0,21*	0,25*		0,21*	0,32*	0,40**	0,44**	0,34*
	контроль		0,28*			-0,35*			0,24*	0,26*			0,21*
	риск						0,34*		0,31*		0,23*	0,35*	
	«разрешения проблемы»	-	0,21*	0,24*	-0,25	0,21*	0,40**	-0,24*		0,25*			
	«социальной поддержки»		0,20*		-0,24*	0,24*						0,20*	-0,22*
	«избегания»	0,35*			-0,21*		-0,25*						
	Общая толерантность к неопределённости		0,28*	0,20*		0,21*	0,35*			0,20*			-0,25*
	Новизна		0,21*	0,29*				-0,28*	0,21*	0,45**			
Сложность		0,27*			0,25*								
Неразрешимость							-0,21*						
Компоненты благополучного функционирования	Общая осмысленность жизни	-	0,25*	0,28*	0,21*	0,45**	0,75**	0,21*	0,25*	0,34*			
	Цели в жизни	-	0,21*	0,40**		0,29*							
	Компетентность во времени			0,21*	0,21*	0,24*	0,25*			0,21*		0,33*	0,20
	Ценностные ориентации		0,21*	0,23*	0,35*	0,37*	0,55**		0,39*	0,43**	0,20*	0,31*	0,29*
	Самопринятие	-	0,24*	0,26*			0,53**	-0,24*	0,21*	0,61**			0,25
	Контактность	-	0,26*	0,34*	-0,21*	0,25*	0,33*	-0,19*				-0,37*	-0,31*
	Эмпатия				-0,24*	0,25*				0,28*		0,26*	-0,21*
	Саморуководство	-	0,26*	0,35*	0,28*							0,21*	0,34*
	Опора на себя			0,24*			0,58**	-0,46**	0,21*	0,35*	-0,24*	0,21*	0,29*
	Креативность			-0,20*					0,23*			0,25*	
	Познавательные потребности							-0,27*		-0,23*		0,20*	0,25*
	Интернальность в отношении здоровья и болезни	-	0,22*	0,39*	0,26*	0,21*	0,23*	0,33*	-0,20*	0,24*	0,29*	-0,25*	0,21*
Конструктивное принятие социальной ситуации развития	Процесс жизни		0,21*	0,35*		0,21*	0,30*						0,20*
	Результативность жизни		0,24*	0,29*	-0,24*	0,21*	0,21*	-0,45**	-0,26*	0,21*	0,20*	0,23*	0,46**
	Локус контроля-Я			0,23*			0,26*	0,21*	0,30*	0,25*		0,27*	
	Локус контроля-жизнь						0,29*					0,49**	0,29*
	Самоуважение	-	0,25*		0,21*	0,35*	0,56**		0,21*	0,28*			0,31*
	Гибкость поведения						0,54**			0,31*	-0,34*		
	Синергия	-	0,29*	0,25*	0,35*			-0,29*		-0,27			
	Представления о природе человека	-	0,23*	0,21*	0,30*								
Степень увлечённости творческой деятельностью		0,34*		0,20*	0,25*			0,21*		0,20*	0,35*	0,25*	

*p≤0,05, **p≤0,01

В этой группе *рефлексивность* после экспериментального исследования положительно коррелирует с переменными: 1) жизнестойкости (p≤0,05) (шкалы общая жизнестойкость, вовлечённость, контроль), 2) копинг-стратегии

«социальная поддержка», 3) толерантности к неопределенности (шкалы общая толерантность, новизна, сложность), 4) общей осмысленности жизни, 5) цели в жизни, 6) ценностных ориентаций, 7) самопринятия, 8) саморуководства, 9) интернальности в области здоровья и болезни, 10) шкалы процесс жизни и 11) результативности жизни, а также с переменными социальной связности.

Положительные корреляции ($p \leq 0,05$) отмечаются между переменной личностной субъектности локуса контроля (*общая интернальность*) и следующими переменными: 1) жизнестойкости (шкалы общая жизнестойкость, вовлечённость), 2) адаптивных копинг-стратегий «разрешения проблем» и «социальная поддержка», 3) общей толерантности и сложности, 4) общей осмысленности жизни, 5) целей в жизни, 6) компетентности во времени, 7) ценностных ориентаций, 8) контактности и эмпатии, 9) интернальности в отношении здоровья и болезни, 10) самоуважения, 11) процесса жизни, 12) результатов жизни и самоуважения.

Анализ корреляционных связей переменной самоотношения (шкала «саморуководство») показывает положительные взаимосвязи ($p \leq 0,05$) с переменными: 1) всех шкал жизнестойкости, 2) толерантности к неопределённости (шкалы новизна и неразрешимость), 3) общей осмысленности жизни, 4) ценностных ориентаций, 5) самопринятия, 6) опоры на себя, 7) креативностью, 8) интернальностью в отношении здоровья и болезни, 9) самоуважением, 10) гибкостью поведения, 11) локусом контроля-Я; и отрицательные с переменной результативность жизни ($p \leq 0,05$), толерантность к неопределённости (шкалы сложность и неразрешимость).

Переменная личностной субъектности смысложизненная ориентация (*общая осмысленность жизни*) положительно коррелирует с переменными: 1) жизнестойкости (шкала общая жизнестойкость и риск ($p \leq 0,05$), вовлеченность при $p \leq 0,01$), 2) копинг-стратегии «социальная поддержка», 3) компетентности во времени, 4) ценностных ориентаций, 5) эмпатии и саморуководства, 6) опоры на себя, 7) переменными компонентов открытости опыту, 8) интернальностью в отношении здоровья и болезни, 9) процесса

жизни, 10) результативности жизни ($p \leq 0,05$), 11) локуса контроля-Я, 12) локуса контроля-жизнь ($p \leq 0,01$) и отрицательно с переменной контактность.

Интерес представляет сравнительный анализ количественной динамики значимых корреляционных связей *до* и *после* экспериментального исследования в группах Э и К (табл.25).

Таблица 25

Количество значимых корреляционных связей переменных личностной субъектности *до* и *после* формирующего эксперимента

Переменные <i>личностной субъектности</i>	Экспериментальная группа		Контрольная группа
	<i>До</i>	<i>после</i>	
Рефлексия	12	17	20
Тип локуса контроля	12	17	19
Самоотношение	13	15	19
Смыслжизненные ориентации	9	17	17

На основании выявленных результатов можно сделать вывод о высокой степени взаимосвязи выделенных показателей переменных личностной субъектности и параметров, характеризующих организацию жизнедеятельности респондентов в период поздней зрелости.

Содержательный и сравнительный анализ динамики корреляционных связей свидетельствует о наличии переструктурирования и усиления значимых взаимосвязей после формирующего эксперимента в Э-группе.

Это также подтверждается комментариями в ответах испытуемых на вопросы анкеты «Обратная связь». Так, например, большая часть (90 %) респондентов отмечает, что систематические занятия целенаправленной творческой деятельностью в условиях арт-группы актуализировали новое понимание себя и «*всей своей жизни*», помогли «*снова полюбить себя и даже хорошо думать о себе*», почувствовать самоуважение и самооценку, что способствует гармоничным взаимоотношениям с окружающими людьми и миром в целом. Реконструированные и приобретенные новые навыки художественного творчества части респондентам (25 %) позволили реализовать проблему личностной востребованности и использовать опыт участия в арт-группе как интересный вариант официального трудоустройства.

2.4. Обсуждение результатов экспериментального исследования

Анализ результатов эмпирического исследования в экспериментальной группе определил наличие среднего уровня психологического ресурса саморегуляции и одновременно выявил показатели, свидетельствующие о снижении личностной активности. Результат корреляционного анализа переменных личностной субъектности с переменными ресурсов саморегуляции также свидетельствует о наличии значимых связей, которые косвенно могут подтверждать отстраненность респондентов от активного взаимодействия и социальной поддержки. Выявлена отрицательная корреляция между переменными рефлексии, общей интернальности, саморуководства с переменной копинг-стратегии «разрешение проблем» ($p \leq 0,05$) и между переменной локуса контроля и «социальной поддержкой». Одновременно выявлена положительная корреляционная связь рефлексии с пассивной поведенческой стратегией «избегание» ($p \leq 0,05$), осмысленности жизни с переменными вовлечённость и риск ($p \leq 0,05$), что, вероятно, можно расценивать (в терминологии Д.А. Леонтьева, 2003) как выбор респондентами экспериментальной группы созерцательной жизненной позиции, где преобладает снижение целенаправленности, фиксируется трудность планирования и воплощения, а часто и нереализованность замыслов.

В ходе экспериментального исследования было выявлено, что, искусственно стимулируя творческую активность, запускаются механизмы мобилизации личностных ресурсов. Специально организованная арт-среда, ограниченная фокусировкой внимания на целенаправленный творческий процесс и взаимодействие в закрытой тематической группе, детерминирует выраженность компонентов саморегуляции. В ходе творческого процесса раскрывается творческий потенциал личности, что опосредствованно вызывает убеждение человека в период поздней зрелости в том, что вовлечённость в происходящее «даёт максимальный шанс найти стоящее и интересное» (Е.И. Рассказова, Д.А. Леонтьев, 2011, с. 179), получить удовольствие от

собственной деятельности. Арт-терапевтические методы, задавая внешне опосредствующие способы, изменяют оценку трудных жизненных ситуаций и жизни в целом, тем самым создавая мотивацию к трансформационному совладанию. У респондентов появляется уверенность в том, что происходящие новые реальности способствуют движению, которое можно контролировать, быть инициатором своей активности.

В ходе экспериментального исследования с целью стимуляции рефлексивных процессов использовались техники моделирования окружающей среды (прошлой, реальной и будущей) с «внесением себя в этот мир». Объективация взаимоперехода внешнего и внутреннего пространства представляла возможным проявлять свои намерения, цели, проанализировать «модель своего жизненного пути» и реализовать творческий замысел по изменению окружающего «будущего мира» (Г.А. Балл, 1997). Активация рефлексии, выступая «смысловым центром внутренней реальности человека и всей его жизнедеятельности в целом» (А.В. Россохин, 2010, с. 22), способствовала переоценке личностью отношений с окружающими миром и осознанию своей жизни. Направленность сознания «на себя» как рефлексивная оценка самопонимания позволила принять свои мысли и чувства, мотивы поведения, смысл поступков, особенность отношения к себе и окружающим. Сочетая, информацию о прошлом и приобретая новую, личность получает возможность для организации процессов в будущем, вследствие чего можно говорить о потенциальном прогнозировании и, как следствие, принятии изменений внешнего мира. Планирование ситуаций «событий будущего» запускают антиципационный процесс, который позволяет пожилому человеку прогнозировать своё реальное будущее, избегать депрессии и страха смерти, укреплять уверенность в завтрашнем дне (В.Э. Чудновский, 1997; Е.И. Головаха, А.А. Кроник, 2008).

А.В. Карпов отмечает, что рефлексии присуща трансформационная функция, «повышающая меру субъективности регуляции деятельности, поведения, общения, которая может оборачиваться и генеративной функцией,

функцией личностного самостроительства» (А.В. Карпов, 2004, с. 129). Посредством стимуляции творческой активности формируется потребность в активном преодолении ситуации, в рамках которого личность открывает новые формы поведения, формируя трансформационное совладание, что подразумевает открытость новому, готовность действовать и проявлять активность (Д.А. Леонтьев и др., 2007).

В ходе исследования было выявлено, что использование интерактивных процессов группы как активной социальной поддержки позволяет изменить поведенческие стратегии в сторону адаптивных. Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева (2011) рассматривают копинг-стратегии в качестве важного этапа саморегуляции в структуре личностного потенциала. При групповом применении арт-терапии участникам представляется возможность максимального использования интерактивного процесса группы, результатом которого можно считать сплочённость, вселение надежды, состояния переживания универсального опыта, актуализации экзистенциальных вопросов (А.И. Донцов, 1997; Ж.М. Глозман, 2002; А.А. Филозоф, 2005). Выявлено, что чем ниже значения пассивного «непродуктивного» копинга-избегания, тем выше значимость показателей шкал «контроль», «принятие риска» и жизнестойкости в целом; данная корреляция может свидетельствовать о наличии убеждённости пожилого человека в личностной значимости происходящего, способствующей его развитию через активное усвоение знаний из опыта и последующее их применение. Одновременно анализ динамики результатов такой переменной психологического ресурса саморегуляции, как толерантность к неопределённости, позволяет говорить о том, что в экспериментальной группе общий показатель толерантности к неопределённости и показатель шкалы «неразрешимость» взаимосвязаны с пассивной копинг-стратегией «избегания». О.А. Лунина (2002) рассматривает толерантность к неопределённости как адаптивный механизм совладания с неблагоприятной ситуацией (coping styles). Возможно, что для респондентов «новизна – неблагоприятность» ситуации не рассматривается как источник

напряжения, а выбор пассивной поведенческой стратегии является адаптивным, обеспечивая резистентность адаптивного этапа через прохождение стадий «включение – оценивание – принятие событий». Согласно результатам исследований К. Stoycheva (2005), толерантность к неопределённости является необходимой составляющей креативности. Понимая креативность как неотъемлемый атрибут творчества и осознавая её актуальность для участников арт-программы, выраженность толерантности можно рассматривать как возникшую реальную потребность откладывать окончательное суждение, что способствует принятию эффективных творческих решений и поддерживает мотивацию к творческой деятельности. Достоверно значимые различия по шкале «новизна» объясняют важность новой, незнакомой ситуации, которая, с одной стороны воспринимается как стимулирующая и комфортная, так как обеспечивает творческую безопасность и свободу выбора деятельности, а с другой стороны, как инсталляция, обеспечивающая феномен «парадоксального контроля», приводящего к личностному изменению путём саморегуляции и самоорганизации (П.В. Лушин, 2002). Толерантность «новизны» у участников тематической группы также может свидетельствовать о тенденции к готовности принятия стратегий для активного поиска новых смысложизненных ориентаций и построения способов их реализации.

Таким образом, результат исследования динамики показателей переменных психологических ресурсов саморегуляции говорит о мобилизационной эффективности включения личности в целенаправленный процесс творческой деятельности в условиях тематической арт-группы.

А.И. Копытин (2003, 2010, 2011) отмечает, что участие в арт-группе стимулирует новые смысложизненные ориентации, осознание личностью наличия у себя и других психологических особенностей, позволяющих субъекту успешно функционировать в реальной действительности. Подтверждением этих наблюдений является динамика сравнительного анализа показателей компонентов благополучного функционирования в Э-группе испытуемых после экспериментального исследования. Было выявлена большая

целенаправленность жизни, склонность к восприятию жизни как интересного, эмоционально насыщенного и осмысленного процесса. Большинство респондентов связывает перспективу будущего развития своей жизни с сохранением активности и самореализованности, благополучием семьи и поддержанием здоровья. Отмечена тенденция большего принятия своего Я, формирование у респондентов позиции готовности сопереживать, сотрудничать, находить компромиссы и устанавливать эмоционально насыщенные взаимодействия с окружающими. В ситуации взаимодействия в арт-группе на этапе привычных условий творческой деятельности, где возможные изменения уже знакомы и прогнозируемы, создаются условия для проявления способности к личностному контролю. Личностный контроль и независимость способствуют противостоянию социального давления (конформности) и создают возможность оценивать свое поведение и поведение других людей на основе собственных интернализированных стандартов и ценностей, что в принципе позволяет говорить о наличии автономии личности в период позднего онтогенеза.

Ряд исследований (А.А. Филозоф, 2005; Е.Н. Чуева, 2005) говорит о наличии творческой направленности и познавательной потребности у субъекта в период поздней зрелости как составляющих конструктивного развития личности. Это находит подтверждение и в нашем исследовании. Так, динамика результатов показателей шкалы «креативность» и «познавательные потребности» свидетельствует о их значимости и актуальности для освоения новой реальности на этапе позднего онтогенеза.

Анализ динамики исследования субъективного отношения к здоровью свидетельствует о повышении личностной активности и ответственности в проявлении осмысленного и реального поведения по поддержанию здоровья у респондентов экспериментальной группы в период поздней зрелости. Это согласуется с исследованиями Г. Хойфт и др. (2003), свидетельствующими о доминантной роли субъекта в понимании собственного здоровья в период поздней зрелости как позитивного ресурса, способного адекватно оценивать

систему «здоровье-болезнь» и позволяющего стареющему человеку адекватно противостоять заболеваниям, неминуемым ограничениям и потерям.

Таким образом, творческая деятельность респондентов в тематической арт-группе актуализирует смысложизненные ориентации, результатом которых можно считать повышение целенаправленности, самопринятия и позитивного отношения к другим, самодетерминации и независимости, открытости новому опыту, изменение субъективной оценки здоровья и, как следствие, нарастание благополучия функционирования в период поздней зрелости. Это согласуется с исследованиями других авторов проблемы психологического благополучия респондентов пожилого и старческого возраста, которые также свидетельствуют о сохранности показателей автономии, управления средой, самопринятия, целенаправленность жизни на этапе позднего онтогенеза (Е.А. Ковалёва, 2010; Ю. Дубовик, 2011).

Данные нашего исследования позволяют говорить о компенсаторных возможностях личности пожилого возраста и подтверждают описанные выше положения о том, что старение является процессом глубоко индивидуальным и очень вариативным, а биологический возраст не является главным фактором, определяющим психологическое благополучие личности. Принимая социальную поддержку, формируется новая система социальных отношений, в которой личность на этапе поздней зрелости ощущает общность с окружающими, свою значимость для общества (группы) и готовность вносить свой индивидуальный (уникальный) вклад в жизнь социального целого.

Таким образом, анализ результатов экспериментального исследования позволяет говорить о том, что специально организованная среда стимулирует творческую деятельность, мобилизует ресурсы саморегуляции и творческой активности личности, создает условия актуализации новых смысложизненных ориентаций, что изменяет благополучие функционирования и способствует адекватному принятию реальной действительности, социальной интеграции и связности. Наличие жизненных целей, планов и перспектив, вовлечённость в процесс жизни, ориентирование на настоящее, способность целостного и

позитивного принятия своей жизни и себя в новом статусе, принятие ответственности за свою жизнь в целом и за события, в ней происходящие, стремление к саморазвитию, самореализации и независимости обеспечивают новую организацию жизнедеятельности и выраженность личностной субъектности.

На основании описанных результатов корреляционного анализа можно сделать вывод о высокой степени взаимосвязи выделенных показателей личностной субъектности и параметров, характеризующих организацию жизнедеятельности респондентов в период поздней зрелости. Содержательный и сравнительный анализ динамики корреляционных связей свидетельствует о наличии переструктурирования и усиления значимых взаимосвязей после формирующего эксперимента в Э-группе. Эти данные вполне согласуются с полученными результатами исследований Н.Х. Александровой, 2000; М.В. Ермолаевой, 2002, 2007; А.А. Филозопа, 2005, Е.Н. Чуевой, 2005, где личностная субъектность на этапе позднего онтогенеза определяется активностью субъекта как создателя своей жизни, её смысловой содержательности и пространственно-временной организации и свидетельствует о прогрессивности развития личности в период позднего онтогенеза.

Результаты исследования позволяют говорить о том, что в экспериментальной группе в качестве критерия эффективности оптимизации личностных ресурсов на этапе поздней зрелости можно рассматривать наличие новой организации жизнедеятельности и выраженность личностной субъектности.

Результаты проведенного экспериментального исследования позволяют сформулировать следующие **выводы**:

1. Оптимизация латентного ресурса развития в период позднего онтогенеза возможна при наличии сохранности психологических ресурсов саморегуляции субъекта.

2. Сохранение саморегулирующих способностей субъекта на этапе поздней зрелости выступает условием оптимизации латентного ресурса, позволяющим модифицировать деятельность путем переструктурирования системных связей во взаимодействии с миром.

3. Специально организованная среда, обеспечивающая процесс целенаправленной творческой деятельности, наличие творческой безопасности, а также адекватного межличностного взаимодействия в тематической арт-группе, выступают детерминирующим фактором оптимизации личностного ресурса.

4. В качестве критерия эффективности оптимизации личностных ресурсов на этапе поздней зрелости можно рассматривать новую организацию жизнедеятельности и выраженность личностной субъектности.

5. Достижение личностной субъектности, изменения в сторону новой организации жизнедеятельности личности достигаются путем смещения акцента с внешней на внутреннюю цель механизма психологической интервенции, в качестве которого выступают процессы взаимодействия в специально организованной среде (закрытой тематической арт-группе).

6. Личностная субъектность позволяет личности в период поздней зрелости проявлять личностную активность, гибкость поведения и креативность, определяя этим индивидуальный способ организации жизнедеятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Период старения является одним из закономерных этапов жизненного пути человека. В социально-демографической структуре современного общества наблюдается выраженная тенденция неуклонного старения населения. В условиях «растущей технологизации и фрагментации всей общественной жизни» (Д.А. Леонтьев, 2011⁶, с. 107), где преобладают в большей степени ценности скоростных изменений, приоритетных изобретений, богатства и силы, стареющий человек часто «оценивается как нерелевантный» (О.В. Краснова, 2008, с. 101).

Резкое повышение динамики социальных процессов делает сложным не только комфортное функционирование пожилых и старых людей в социуме, но подчас даже ставит под вопрос саму возможность их социальной востребованности. Кроме того, отмечается интенсивное усложнение процесса ориентирования в информационном поле, ведущее к резкому усложнению коммуникации между поколениями.

Данные факты объясняют возрастающий интерес современной психологической науки к проблемам конструктивного старения и актуализации личностных ресурсов в неблагоприятных условиях жизнедеятельности. Решение проблемы реализации адекватной вовлечённости пожилого человека в социуме предполагает возможность его новых достижений и успехов (И.В. Солодникова, 2008).

В настоящее время многие авторы (Н.Ф. Шахматов, 1987, 1996; Н.К. Корсакова, Е.Ю. Балашова, 1995; В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев, 1995; Л.И. Анцыферова, 1996; О.В. Краснова, 1999, 2011; Н.С. Пряжников, 1999; А.Г. Лидерс, 2003; О.А. Карабанова, 2005; Е.Н. Erikson, 1963, 1982; D.V. Bromley, 1978; P.V. Baltes, 1993, 1997; и др.) рассматривают старение как продолжающееся развитие человека, активно взаимодействующего с миром. Анализ подходов к исследованию источников развития личности в период поздней зрелости (Л.И. Анцыферова, 1996, 2001; В.Э. Чудновский, 1997;

Н.Х. Александрова, 2000; Е.Ф. Рыбалко, 2001; Г.С. Абрамова, 2002; А.Г. Лидерс, 2003; М.В. Ермолаева, 2006^а, 2007; А.И. Подольский и др., 2010; Е. Erikson, 1963, 1982 и др.) позволяет утверждать, что признание стареющим человеком активной роли «сознательно организовывать собственную жизнь» (Л.И. Анцыферова, 2001, с. 91) может выступать детерминирующей основой позитивной жизненной перспективы. Активная позиция самоорганизации и реализации взаимоотношений с миром и собой многими исследователями в психологии рассматривается как принцип субъектного подхода, где субъект целенаправленно и оптимально использует все свои психические, личностные ресурсы для решения жизненных задач (Б.Г. Ананьев, 1968, 1996; А.В. Брушлинский, 1991; В.А. Петровский, 1996; С.Л. Рубинштейн, 1997; Л.И. Анцыферова, 1999, 2001; К.А. Абульханова-Славская, 2001; А.А. Деркач, Э.В. Сайко, 2008^{а,б}; и др.).

Вместе с тем, анализ ситуации, сложившийся в психологической теории и практике, показывает, что широкий спектр вопросов, связанных с проблемой ресурсов развития, а также факторов, способствующих или препятствующих этому развитию в период поздней зрелости, остаётся недостаточно изученным и порой дискуссионным.

Результат теоретического исследования источников развития личности в период поздней зрелости позволил нам предположить, что личность на этапе поздней зрелости располагает латентными ресурсами для своего развития, позволяющими при определённых условиях оптимизировать организацию жизнедеятельности и личностную активность для достижения гибкости поведения, креативности, конструктивного принятия субъективного и объективного мира. Сохранение саморегулирующих способностей личности на этапе поздней зрелости может выступать доминантным условием оптимизации личностного ресурса, что позволит модифицировать деятельность путем реструктурирования системных связей во взаимодействии с миром.

В ходе теоретического исследования нами была разработана и экспериментально подтверждена модель оптимизации ресурсов развития

личности путем новой организации жизнедеятельности на этапе поздней зрелости. Модель включает механизмы актуализации латентного ресурса, обеспечения благополучного функционирования личности, конструктивного принятия социальной ситуации развития. Катализатором, или детерминантой, личностных изменений в период поздней зрелости выступили методы арт-терапии, используемые при определённых условиях, а именно в закрытой тематической группе, предполагающей большую степень организованности, привлечения к социальному взаимодействию, ориентации на реальность и постоянно меняющуюся действительность. В ходе экспериментального исследования были выявлены и эмпирически проверены этапы оптимизации личностного ресурса, включающие мобилизацию ресурсных возможностей, разрешение противоречий в жизнедеятельности; самопрезентацию и реализацию жизненной компетентности.

Было доказано, что в ходе целенаправленной деятельности с использованием арт-терапевтических методов у респондентов в экспериментальной группе мобилизуются ресурсы саморегуляции, создаются условия актуализации новых смысложизненных ориентаций, изменяется благополучие функционирования, что способствует адекватному принятию реальной действительности, социальной интеграции и связности. Кроме того, творческая активность в условиях арт-группы помогает личности в период поздней зрелости разрешить кризис социальной ситуации развития через новые формы реализации материальных и духовных потребностей пожилого человека в процессе творческой деятельности. Таким образом, постепенное усложнение и обогащение арт-терапевтических занятий актуализируют латентный личностный ресурс, реализация которого обуславливает новую организацию жизнедеятельности и выраженность личностной субъектности в период поздней зрелости.

Исследование процесса активизации латентных личностных ресурсов пожилых людей дает возможность расширения представлений о закономерностях развития личности в период позднего онтогенеза в целом, а

также позволяет дифференцировать стратегии и способы работы с пожилыми людьми с учётом показателей уровня достижения личностной субъектности и особенности динамики личностных изменений в процессе целенаправленно организованной творческой деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абабков, В.А., Перре, М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Абрамова, Г.С. Возрастная психология. – Екатеринбург: Деловая книга, 2002. – 704 с.
3. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
4. Абульханова, К.А. Психология и сознание личности (проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): избранные психологические труды. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1999. – 224 с.
5. Абульханова-Славская, К.А. Проблема определения субъекта в психологии / Субъект действия, взаимодействия, познания. – М.; Воронеж, 2001. – С. 36–53.
6. Авербух, Е.С. Расстройства психической деятельности в позднем возрасте. – Л.: Медицина, 1969. – 284 с.
7. Агапова, О.В. Будущее нуждается в воспоминаниях // Новые знания. – 2007. – № 3. – С. 37–40.
8. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Сибирская психология сегодня: сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – С. 82 – 90.
9. Александрова, М.Д. Проблемы социальной и психологической герантологии. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1974. – 135 с.
10. Александрова, Н.Х. Особенности субъектности человека на поздних этапах онтогенеза. Дисс... д-ра психол. наук: 19.00.13 / Александрова Наталия Христова. – М., 2000. – 212 с.
11. Алешина, Ю.Е. Измерение уровня самоактуализации личности / Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загик, М.В. Кроз (ред.) Социально-

психологические методы исследования супружеских отношений. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1987 – С.91–114.

12. Альперович, В.Д. Социальная геронтология: пожилым и молодым о старости и старении. – Ростов н/Д.: Феникс, 1997. – 576 с.

13. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания. – Л.: Изд-во Лен. ун-та, 1968. – 339 с.

14. Ананьев, Б.Г. Задачи психологии искусства // Художественное творчество. Сборник. – Л.: Наука, 1982. – С. 236–242.

15. Ананьев, Б.Г. Психология и проблемы человекознания. – М.: ИПП, 1996 – 160 с.

16. Андреева, Г.М. Психология социального познания. – М.:Мысль, 1997. – 452 с.

17. Аникина, В.Г. Психотехническая модель рефлексии: теоретические основания и описание // Психологический журнал. – 2010. – Т.31, № 6. – С. 50–56.

18. Анцыферова, Л.И. Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного старения личности // Психологический журнал. – 1996. – Т. 17. № 6. – С.60–71.

19. Анцыферова, Л.И. Некоторые теоретические проблемы психологии личности / Психология личности. Т.2. Хрестоматия. – Самара: «БАХРАХ», 1999. – С. 331–342.

20. Анцыферова, Л. И. Психология старости: особенности развития психологии личности в период поздней зрелости // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. №3. – С.86–99.

21. Анцыферова, Л.И. Мудрость и её проявления в разные периоды жизни человека // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. № 3. – С.17–24.

22. Арт-терапия: хрестоматия / сост. и общая ред.А.И. Копытина. – СПб. : Питер, 2001. – 320 с.

23. Архипова, О.В. Обучение как условие успешной адаптации пожилых людей в стационарных условиях. Дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.07/ Архипова Оксана Владимировна. – М. 2011. – 252 с.
24. Асмолов, А.Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров. – М.:Институт практической психологии,1996. – 768 с.
25. Бажин, Е.Ф., Голынкина, Е.А., Эткинд, А.М. Метод исследования уровня субъективного контроля // Психологический журнал. 1984. –Т. 5. № 3. – С. 152–162.
26. Байерс, А. Арт-терапия и престарелые пациенты с выраженными расстройствами памяти / Практикум по арт-терапии / под ред. А.И.Копытина. – СПб.: Питер, 2001. – С. 215–226.
27. Балакин, В.Е. Эффект возрастной стабилизации генома при действии малых доз ионизирующего излучения [Электронный ресурс] / В.Е. Балакин, С.И. Заичкина, О.М. Розанова, Д.Ю. Клоков, Г.Ф. Аптикаева, А.Х. Ахмадиева, Е.Н. Смирнова // Профилактика старения. – Выпуск 4, 2001. URL: <http://medi.ru/profstar>.
28. Балл, Г.А. Психологическое содержание личностной свободы: сущность и составляющие // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 3. – С. 7–19.
29. Берегулина, Л.Н. Применение арт-терапии с геронтологическими больными, страдающими деменцией // Исцеляющее искусство: международный журнал арт-терапии. – 2009. – Т.12, №2. – С. 18–37.
30. Березина, Г.А. Использование цветовых и музыкальных воздействий с целью оптимизации работоспособности при выполнении монотонной деятельности // Психологические проблемы повышения эффективности и качества труда. – М.: Высшая школа, 1977. – 207 с.
31. Богомаз, С.А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья // Мат-лы III Всеросс. форума «Здоровье нации – основа процветания России». – Москва, 10 мая 2007. – Т. 3. Ч. 1. – С. 23–25.

32. Богомолец, А.А. Продление жизни. – Киев: Изд-во АН УССР, 1940. – 144 с.
33. Бодалёв, А.А. Акме – эффект социального осуществления в процессе социализации и индивидуализации взрослого человека // Мир психологии. – 1998. – № 1. – С. 59–65.
34. Бодалёв, А.А., Рудкевич, Л.А. Как становятся великими или выдающимися? – М.: Издательство Института Психотерапии, 2003. – 288 с.
35. Бодалёв, А.А., Васина, Н.В. Акмеология. Настоящий человек. Каков он и как им становиться? – СПб.: Речь, 2010. – 224 с.
36. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: Perse, 2006. – 528 с.
37. Болтенко, В.В. Изменение личности у престарелых, проживающих в домах-интернатах. Дисс... канд. психол. наук: 19.00.04 /Болтенко Валентина Валентиновна. – М., 1980. – 135 с.
38. Большаков, А.М., Донцов, В.И., Крутько, В.Н. Механизмы старения и подходы к его профилактике с использованием компьютерной системы «Профилактика старения» // Медицинская помощь. – 2005. – № 3. – С. 34–38.
39. Бондаренко, И.Н. Социокультурная адаптация пожилого населения Российской Федерации в условиях переходной экономики. Дисс. ... канд. педагог. наук: 13.00.05 / Бондаренко Ирина Николаевна. – М., 2001. – 127 с.
40. Братусь, Б.С. Психология. Нравственность. Культура. – М., 1994. – 487 с.
41. Брушлинский, А.В. Проблема субъекта в психологической науке // Психологический журнал. – 1991. – № 6. – С. 3–11.
42. Бурно, М.Е. Психотерапия творческим самовыражением. – Екатеринбург: Деловая книга, 1999. – 363 с.
43. Вайзер, Дж. Техники фототерапии: Использование интеракций с фотографиями для улучшения жизни людей // Визуальная антропология: настройка, оптика / под ред. Е. Ярской-Смирновой, П. Романова. – М.: Вариант, ЦСПГИ, 2009. – Ч. 1. – С.64–108.

44. Варламова, Е.П., Михайлова, Ю.М. Жизненный путь как творческий акт // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 3 / Под ред. Л.А.Головей, Л.А.Коростылевой. – СПб.: СПбГУ, 1999. – С. 37–50.
45. Василюк, Ф.Е. Психология переживания. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
46. Василюк, Ф.Е. Понимающая психотерапия как психотехническая система. Автореф. дисс. ... докт. психол. наук: 19.00.01 / Василюк Федор Ефимович. – М., 2007. – 48 с.
47. Василюк, Ф.Е. Структура и специфика теории понимающей психотерапии // Московск. психотерап. Журнал. – 2008. – № 1. – С. 5–35.
48. Венгер, А.Л. Психологические рисуночные тесты. – М.: Владос-Пресс, 2010. – 160 с.
49. Весна, Е.Б. Психологические закономерности и механизмы процессов социализации – индивидуализации в онтогенезе. Дисс. ... докт. психол. наук: 19.00.13 / Весна Елена Борисовна. – М., 1998. – 397 с.
50. Выготский, Л.С. Развитие высших психических функций. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1960. – 500 с.
51. Выготский, Л.С. Психология искусства: Анализ эстетической реакции. 5-е изд., испр. и доп. – М.: Лабиринт, 1998. – 416 с.
52. Герасимова, Н.В. Социальная адаптация пожилых людей к современной ситуации. Дисс. ... канд. социол. наук – Саранск: 22.00.04 / Герасимова Надежда Васильевна. – 2001. – 173 с.
53. Гладкова, М.М. Социально-экономическая адаптация пожилых к рыночным отношениям. Дисс. ... канд. социол. наук: 22.00.03 / Гладкова Мария Михайловна. – Саратов, 2006. – 169 с.
54. Глозман, Ж.М. Общение и здоровье личности. – М.: Академия, 2002. – 208 с.
55. Глозман, Ж.М., Наумова, В.А. Субъектогенез в пожилом возрасте. Человек, субъект, личность в современной психологии (к 80-летию А.В.

Брушлинского). Материалы Международной научной конференции (10–11 октября 2013 г.) / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. Том I. М.: «Институт психологии РАН», 2013, - С. 248-251

56. Глуханюк, Н.С., Гершкович, Т.Б. Поздний возраст и стратегии его освоения. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2003. – 112 с.

57. Головаха, Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. – М.: Смысл, 2008. – 267 с.

58. Грановская, Р.М., Никольская, И.М. Защита личности: психологические механизмы. – СПб.: Знание, 1998. – 352 с.

59. Грекова, Т.И. Профилактика старения: протоколы обследования в курсах предупреждения преждевременного старения для здоровых лиц [Электронный ресурс] // Профилактика старения. – Выпуск 3, 2000. URL: <http://medi.ru/profstar>

60. Гусев, А.И. К проблеме измерения толерантности к неопределенности // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 1 – С. 21–28.

61. Гусев, А.И. Толерантность к неопределенности как фактор развития идентичности личности. Автореф дисс....канд. психол. наук: 19.00.01 / Гусев Андрей Игоревич. – Одесса, 2009. – 30 с.

62. Гусев, А.И. Толерантность к неопределённости как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – С. 300–329.

63. Давыдовский, И.В. Что значит стареть. – М.: Знание, 1967. – 67 с.

64. Деркач, А.А., Сайко, Э.В. Деятельность как основание акмеологического развития субъекта и надситуативная активность субъекта как действенный фактор её развития // Мир психологии. – 2008^а. – № 2 – С. 193–204.

65. Деркач, А.А., Сайко, Э.В. Самость – базовый конструкт становления и развёртывания процесса самореализации как содержание акмеологического развития // Мир психологии. – 2008^б. – № 4 – С. 225–237.

66. Диагностика в арт-терапии: Метод «Мандала» / под ред А.И. Копытина. – М.: Психотерапия, 2011. – 3-е изд. – 144 с.
67. Дильман, В.М. Старение, климакс и рак. – Л.: Медицина, 1968. – 378 с.
68. Дильман, В.М. Четыре модели медицины. – Л.: Медицина, 1987. – 288 с.
69. Дильман, В.М. Большие биологические часы. Изд. 2-е. – М.: Знание, 1986. – 256 с.
70. Дмитриенко, Е.В. Возможности арт-терапии в социально-психологической адаптации проживающих в специализированных центрах [Электронный ресурс] // Межрегиональная научно-практическая конференция «Совершенствование комплексной реабилитации инвалидов с интеллектуальной недостаточностью в учреждениях социального обслуживания». – Ярославль, 10 ноября, 2010. URL :http://yargeront.narod.ru/medic_konf.html.
71. Донцов, А.И. О понятии «группа» в социальной психологии // Вестник Моск. ун-та. Сер.14. Психология. – 1997. – №4. – С. 17–25.
72. Донцов, В.И., Крутько, В.Н., Подколзин, А.А. Старение: механизмы и пути преодоления // «Проблемы геронтологии». Вып. 1. – М.: Биоинформсервис, 1997. – 240 с.
73. Донцов В.И., Крутько В.Н., Подколзин А.А. Фундаментальные механизмы геропротекции // «Проблемы геронтологии». Вып. 3. – М.: Биоинформсервис, 2002. – 464 с.
74. Донцов, В.И., Крутько, В.Н., Труханов, А.И. Медицина антистарения: Фундаментальные основы. – М.: УРСС. 2010. – 678 с.
75. Дружинин, В.Н. Варианты жизни: Очерки экзистенциальной психологии. – СПб.: ИМАТОН-М, 2005. – 135 с.
76. Дрюкер, К. Арт-терапия в психогериатрической практике / Практикум по арт-терапии /под ред. А.И.Копытина. – СПб.: Питер, 2001. – С. 199–214.

77. Дубовик, Ю.Б. Исследование психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 1(15). URL: <http://psystudy.ru>
78. Елютина, М.Э. Геронтологическое направление в структуре человеческого бытия. – Саратов: Саратовский государственный технический университет, 1999. – 141 с.
79. Ермак, Н.А. Педагогическая поддержка качества жизни людей пожилого возраста средствами художественного творчества. Дисс. ... докт. педагог. наук: 13.00.01 / Ермак Наталья Александровна. – Ростов на Дону, 2009. – 415 с.
80. Ермолаева, М.В. Практическая психология старости. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 320 с.
81. Ермолаева, М.В. Субъектный подход в психологии развития взрослого человека – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2006^а. – 200 с.
82. Ермолаева, М.В. Современные технологии психологического консультирования и психотерапии пожилых людей. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2006^б. – 223 с.
83. Ермолаева, М.В. Жизненный опыт как критерий личностного развития в старости // Мир психологии. – 2007. – № 3 – С. 145–152.
84. Ермолаева, М.В. Организация обучения пожилых людей как социальный механизм противостояния стрессам позднего возраста // Мир психологии. – 2008. – № 4 (56). – С. 87–93.
85. Ермолаева, М.В., Пряхина С.Б. К вопросу о потенциалах личности в старости // Мир психологии. – 2008. – №4. – С. 244–254.
86. Жислин, С.Г. Роль возрастного и соматогенного фактора в возникновении и течении некоторых форм психозов. – М.: Медгиз, 1956. – 224 с.
87. Карабанова, О.А. Возрастная психология. Конспект лекций. – М.: Айрис – пресс, 2005. – 240 с.

88. Карвасарский, Б.Д. (Ред.) Психотерапевтическая энциклопедия – СПб.: Питер, 2000. – 752 с.
89. Карпов, А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. – М.: Изд-во ИПРАН, 2004. – 424 с.
90. Кемпер, И. Легко ли не стареть? – М.: Прогресс, 1996. – 206 с.
91. Кичеева, А.О. Состояние высших психических функций в ранней, средней и поздней взрослости // Московский международный конгресс, посвященный 110-летию со дня рождения А.Р. Лурия. Тезисы сообщений. – Москва, 2012. – С. 72.
92. Клакхон, К. Зеркало для человека. Введение в антропологию. – М.: Евразия, 1998. – 352 с.
93. Ковалёва, Е.А. Психологические трансформации личности в пенсионном возрасте. Дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 /Ковалёва Елена Александровна. – Сочи, 2010. – 185 с.
94. Козлова, Т.З. Переживание времени пожилыми россиянами // Психология зрелости и старения / под ред. О.В. Красновой. – 2000. – №1. – С. 66 – 75.
95. Кокаренко, В.Л. Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих профессий. – СПб.: Речь, 2005. – 101 с.
96. Колпакова, Е.М. Исследование эффективности арт-терапии для людей пожилого и старческого возраста, проживающих в условиях геронтологического центра [Электронный ресурс // Межрегиональная научно-практическая конференция «Совершенствование комплексной реабилитации инвалидов с интеллектуальной недостаточностью в учреждениях социального обслуживания». – Ярославль, 10 ноября, 2010. URL: http://yargeront.narod.ru/medic_konf.html
97. Комфорт, А. Биология старения. – М.: Мир, 1967. – 380 с.
98. Кон, И.С. Жизненный путь как предмет междисциплинарного исследования //Человек в системе наук /Ред. И.Т. Фролов. – М.: Наука, 1989. – С. 471–482.

99. Конопкин, О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. – М.: Наука, 1980. – 256 с.
100. Копытин, А.И. Теория и практика арт-терапии. – СПб.: Речь, 2002. – 368с.
101. Копытин, А.И. Руководство по групповой арт-терапии. – СПб.: Речь, 2003. – 320 с.
102. Копытин, А.И. Системная арт-терапия: теоретическое обоснование, методология применения, лечебно-реабилитационные и дестигматизирующие эффекты. Дисс...докт. мед. наук: 19.00.04 / Копытин Александр Иванович. – СПб., 2010. – 311 с.
103. Копытин, А.И. Арт-терапия психических расстройств. – СПб.:Речь, 2011. – 368 с.
104. Копытин, А.И., Корт, Б. Техники телесно-ориентированной арт-терапии. – М.: Психотерапия, 2011. – 128 с.
105. Копытин, А.И., Платтс, Дж. Руководство по фототерапии. – М.: «Когито-Центр», 2009. – 184 с.
106. Корсакова, Н.К., Балашова, Е.Ю. Опосредствование как компонент саморегуляции психической деятельности в позднем возрасте // Вестник МГУ. – 1995. – № 1. – С. 18–23.
107. Корсакова, Н.К., Постнов, В.Г. Адаптационно-регуляторная концепция старения и когнитивные процессы в норме и при деменциях позднего возраста // Болезнь Альцгеймера и старение: от нейробиологии к терапии /под ред. С.С. Гаврилова. – НЦПЗ РАМН, 1999. – 159 с.
108. Котова, И.Б., Гроза, И.В. Жизненный ресурс личности как психологическое условие позитивного мироощущения [Электронный ресурс] // Прикладная психология и психоанализ: электрон. науч. журн. 2012. N 2. URL: <http://ppip.idnk.ru>.
109. Крайг, Г. Психология развития. – СПб.: Речь, 2000. – 992 с.
110. Краснова, О.В. Виды и методы исследований в психологии старения // Психология зрелости и старения. – 1999. – № 5. – С. 5–21.

111. Краснова, О.В. К вопросу о концепциях в психогеронтологии. / Психология зрелости и старения. – 2008. – №1. – С.92–106.
112. Краснова, О.В. (ред.) Психология личности пожилых людей и лиц с ограничениями – СПб.: Речь, 2011. – 320 с.
113. Краснова, О.В., Лидерс, А.Г. Социальная психология старения. – М.:«Академия», 2002. – 288 с.
114. Краснова, О.В., Марцинковская Т.Д. Особенности социально-психологической адаптации в позднем возрасте // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А.Г. Лидерс. – М.: Академия, 2003. – С. 183–197.
115. Кулешова, Л.Н., Стрижицкая, О.Ю. Активность личности как потенциал развития в период поздней взрослости // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2008. – № 4. – С. 111–119.
116. Кулюткин, Ю.Н. Рефлексивная регуляция мыслительных действий // Психологические исследования интеллектуальной деятельности / под ред. О.К. Тихомирова. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1979. – С.22–28.
117. Лапшина, Е.В. Современные ориентиры в образовании пожилых людей // Новые знания: журнал по проблемам образования взрослых. – 2007. – № 4. – С. 29–31.
118. Лебедева, Е.В. Особенности восприятия времени людьми пожилого и старческого возраста. Дисс....канд. психол. наук: 19.00.01 / Лебедева Екатерина Владимировна. – Екатеринбург, 2004. – 185 с.
119. Лебедева, Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2008. – 256 с.
120. Леонтьев, Д.А. Личностная зрелость как опосредствование личностного роста //Культурно-историческая психология развития / под ред. И.А. Петуховой. – М.: Смысл, 2001. – С. 154–161.
121. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2003. – 448 с.

122. Леонтьев, Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. – М.: Смысл, 2006. – 18 с.

123. Леонтьев, Д.А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов // Психология стрессов и совладающего поведения в современном российском обществе. Мат-лы II Международной науч.-практ. конференции /под ред. Т.Л. Крюковой, М.В. Сапоровской, С.А. Хазовой. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 23-25 сентября 2010. – Т.2. – С. 40–42.

124. Леонтьев, Д.А. Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011^а. – С. 12–41.

125. Леонтьев, Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011^б. – С. 107–130.

126. Леонтьев, Д.А., Мандрикова, Е.Ю. Моделирование «экзистенциальной дилеммы»: эмпирическое исследование личностного выбора. // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 2005. – № 4. – С. 37–42.

127. Леонтьев, Д.А., Рассказова, Е.И. Тест жизнестойкости – М.:Смысл, 2006. – 63 с.

128. Леонтьев, Д.А., Мандрикова, Е.Ю., Осин, Е.Н., Плотникова, А.В., Рассказова, Е.И. Опыт структурной диагностики личностного потенциала // Диагностика личностного потенциала / под ред. Д.А. Леонтьева, 2007. – № 1. – С. 8–31.

129. Леонтьев, Д.А., Аверина, А.Ж. Рефлексивность как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – С. 360–381.

130. Либерман, Я.Л., Либерман, М.Я. Прогрессивные методы мотивирования жизненной активности в период поздней взрослости. – Екатеринбург: Банк культ. информ., 2001. – 102 с.

131. Либин, А.В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций. – М.: Смысл, 1999 – 532 с.
132. Лидерс, А.Г. Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом содержании / Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. – М.: Академия, 2003. – С.131–134.
133. Личностный потенциал: структура и диагностика /под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 680 с.
134. Лотман, Ю.М. Внутри мыслящих миров: человек – текст–семиосфера – история. — Тарту: Издательство ТГУ, 1999. – 447 с.
135. Лотман, Ю.М. Статьи по семиотике культуры и искусства. – СПб.: Академический проект, 2002. – 542 с.
136. Луковицкая, Е.Г. Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности. Дисс...канд. психол. наук: 19.00.05 / Луковицкая Елена Геннадьевна. – СПб., 1998. – 173 с.
137. Лунина, О.А. К вопросу о диагностике толерантности [Электронный ресурс] / 2002.: http://toleration.bsu.edu.ru/_files/public/lunina.doc
138. Лушин, П.В. Психология личностного изменения. – Кировоград: Полиграфическо-издательский центр ООО «Имэкс ЛТД», 2002. – 360 с.
139. Макнифф, Ш. Творчество за рамками привычного: расширение возможностей психологических исследований, с помощью искусства // Исцеляющее искусство. Межд. журнал арт-терапии. – 2002. – Т.5, № 2 – С. 8–25.
140. Малкина-Пых, И.Г. Кризисы пожилого возраста. – М.: ЭКСМО, 2005. – 368 с.
141. Малкиоди, К. Палитра души. Преображающая сила искусства: путь к здоровью и благополучию. – М.: София, 2004. – 272 с.
142. Марцинковская, Т.Д. Особенности психического развития в позднем возрасте // Психология зрелости и старения. – 1999. – № 3. – С. 13–17.
143. Мелик-Пашаев, А.А. Акмеология и творчество. К постановке проблемы // Мир психологии. – 1999. – № 2. – С. 23–29.

144. Меркина, Г.М., Резникова, Е.Н. Изучение ценностных ориентаций и социально-психологическая характеристика людей активного пенсионного возраста // Психологический межвузовский вестник. Вып.1. – М.,1994. – С.58–69.
145. Мечников, И.И. Эпюды оптимизма. – М.: Наука,1987. – 327 с.
146. Михельсон, В.М. Наследственное преждевременное старение человека // Клиническая геронтология. – 1996. – № 4. – С. 4–10.
147. Молчанова, О.Н. Специфика Я-концепции в позднем возрасте и проблема психологического витайкта // Мир психологии. – 1999. – №2. – С.133–141.
148. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. – М.: Наука, 2001. – 192 с.
149. Моросанова, В.И. Субъект и личность в исследованиях осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека / под ред. В.И. Моросановой. – М.: Психол. ин-т РАО, 2006. – С. 7–16.
150. Мохов, Д.Б. Социальная эксклюзия пенсионеров как объект социального управления. Автореф. канд. ... социол. наук: 22.00.08 / Мохов Дмитрий Борисович. – Новосибирск, 2006. – 157 с.
151. Муздыбаев, К. Стратегии совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ [Электронный ресурс] // Журн. социологии и соц. антропологии, 1998. – Т. 1, № 2. URL:<http://www.soc.pu.ru:8101/publications/jssa/home.html>.
152. Мукаржовский, Я. Исследования по эстетике и теории искусства / Пер. с чешск. – М.: Искусство, 1994. – 606 с.
153. Мыльников, С.В. Генетическая детерминация скорости старения в некоторых линиях *Drosophila melanogaster* // Успехи геронтологии. – 1997. – Т. 1. – С. 50–56.
154. Наследов, А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. – СПб.: Речь, 2007. – 392 с.

155. Наумова, В.А. Творческая активность как потенциал личностной динамики в период позднего онтогенеза // Сибирский психологический журнал. 2013. – № 49. – С. 113-125
156. Наумова, В.А., Глозман Ж.М. Арт-терапия как эффективный метод целенаправленной фасилитации конструктивного развития личности в пожилом и старческом возрасте // Вестник Моск. ун-та. Сер.14. Психология. – 2013. – №1. – С. 97-110
157. Обухова, Л.Ф., Обухова, О.Б., Шаповаленко, И.В. Проблема старения с биологической и психологической точки зрения // Психологическая наука и образование. – 2003. – №3. – С. 25–33.
158. Обуховский, К. Психологическая теория строения и развития личности // Психология формирования и развития личности: сб. науч. тр.; отв. ред. Л.И. Анцыферова. – М.: Наука, 1981. – С. 45–67.
159. Обуховский, К. Галактика потребностей. Психология влечений человека. – СПб.: Изд-во «Речь», 2003. – 296 с.
160. Оловников, А.М. Старение как универсальная хроническая «болезнь количественных признаков»: клеточное старение и РНК-зависимая ионная модуляция продуктивности генов // Успехи геронтологии. – 1999. – Т. 3. – С. 54–64.
161. Пантелеев, С.Р. Методика исследования самоотношения. – М.: Смысл, 1993. – 18 с.
162. Петровский, В.А. Личность в психологии: парадигма субъективности. – Ростов н/Д: Феникс, 1996. – 512 с.
163. Платонова, О.В., Жвितिашвили, Н.Ю. Арт-терапия в художественном музее. – СПб.: СпецЛит, 2000. – 142 с.
164. Плотникова, М.М., Сажина, Н.С. Профилактика одиночества у людей пожилого возраста // сб. научн. тр. /ГОУ ВПО: «Рос. Гос. Проф.-пед. Ун-т. Екатеринбург, 2010. – С.81–91.

165. Подколзин, А.А., Донцов, В.И. Старение, долголетие и биоактивация. – М.: АО «Панас Аэро». 1996. – 144 с.
166. Подольский, А.И., Шмит, Э., Хиннер, Й. Образы старости и идентичность в диалоге поколений // Психология зрелости и старения. – 2010. – № 3. – С. 65–84.
167. Поставнев, В. Феноменология личности пожилых людей творческих профессий // Развитие личности. – 2009. – № 2. – С. 100–115.
168. Практическая психология для менеджеров / под ред. М. К. Тутушкиной. – М.: Филинь, 1996. – 368 с.
169. Прохорова, Л.В. Самореализация пожилых людей как способ преодоления социальной эксклюзии. Дисс...канд. филол. наук: 09.00.11 / Прохорова Лариса Владиславовна. – Новосибирск. – 2010. – 213 с.
170. Прохорова, М.В. Феномен одиночества пожилых людей: социологический анализ. Автореф. дисс. канд. социол. наук: 22.00.04 / Прохорова Марина Вячеславовна. – Нижний Новгород. 2007. – 28 с.
171. Пряжников, Н.С. Личностное самоопределение в преклонном возрасте // Мир психологии. – 1999. – № 2. – С. 111–122.
172. Пряхина, М.В., Кобозев, И.Ю. Профессиональный стресс руководителей органов внутренних дел и его психопрофилактика. – СПб: Политехника-Сервис, 2011. – 158 с.
173. Пряхина, С.Б. Психолого-педагогическое сопровождение личностного самоопределения и развития идентичности в пожилом возрасте. Дисс... канд. психол. наук: 19.00.07 / Пряхина Светлана Борисовна. – М. 2008. – 203 с.
174. Пурнис, Н.Е. Арт-терапия. Искусство архитектуры. – СПб.: Соларт, 2005. – 140 с.
175. Равич-Щербо, И.В., Обухова, О.Б. Психогенетические исследования старения // Вестн. Моск. Ун-та. Сер.14. Психология. – 2005. – № 4. – С. 71–80.

176. Рассказова, Е.И., Гордеева, Т.О. Копинг-стратегии в структуре личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – С. 267–299.
177. Рассказова, Е.И., Леонтьев, Д.А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – С. 131–177.
178. Реан, А.А. Психология от рождения до смерти. – М.: АСТ, 2002. – 680 с.
179. Россохин, А.В. Рефлексия и внутренний диалог в измененных состояниях сознания. Интерсознание в психоанализе. – М.: Когито-центр, 2010. – 304 с.
180. Рощак, К. Психологические особенности личности в пожилом возрасте // Психология старости: хрестоматия / Ред. Д.Я. Райгородский. – Самара: Бахрах-М, 2004. – С. 512–524.
181. Рощина, И.Ф., Балашова Е.Ю. Прикладные аспекты нейропсихологической диагностики нормального и патологического старения // Московский международный конгресс, посвященный 110-летию со дня рождения А.Р. Лурия. Тезисы сообщений. М.: Изд-во МГУ, 2012. – С.146.
182. Рубинштейн, С.Л. Бытие и сознание. – М.: Изд-во АН СССР, 1957. – 328 с.
183. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии. – М.: Педагогика, 1976. – 416 с.
184. Рубинштейн, С.Л. Человек и мир. – М.: Наука, 1997. – 190 с.
185. Рубцов, А.В. Адаптация лиц пожилого возраста в учреждениях социального обслуживания населения. Дисс. ... докт. мед. наук: 14.00.33 / Рубцов Александр Васильевич.– М., 2005. – 299 с.
186. Рудестам, К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / пер. с англ. Общ. Ред. и вступ. ст. Л.П. Петровской. – 2-е изд. – М.: Прогресс, 1993. – 368 с.

187. Румянцева, Е.С. Социально - политическая адаптация пожилых людей в условиях реформирования политической системы современной России. Автореф. дисс. ... канд. полит. наук: 23.00.02 /Румянцева Елена Станиславовна. – Ярославль, 2006. – 26 с.
188. Рыбалко, Е.Ф. Возрастная и дифференциальная психология. – СПб.: Питер, 2001. – 224 с.
189. Сайко, Э.В. Субъект и субъектность как события эволюции // Человек как субъект культуры. – М., 2002. – С. 13–42.
190. Самойлова, В.Г. Арт-терапия как одна из инновационных технологий коррекции эмоциональной сферы. – Челябинск: Изд-во Чел. гос. Академии культуры и искусства, 2004. – 155 с.
191. Сапогова, Е.Е. Взгляд на взрослость изнутри // Психология зрелости и старения. – 2001. – № 1 – С. 5–28.
192. Сапогова, Е.Е. Экзистенциально-психологический анализ старости // Культурно-историческая психология. – 2011. – №3. – С. 75–81.
193. Селиванов, В.В. Мышление в личностном развитии субъекта. – Смоленск: Универсум, 2003. – 311 с.
194. Серый, А.В., Юпитов А.В. Применение теста смысло-жизненных ориентаций к диагностике актуальных смысловых состояний (новая концептуализация) // «Сибирская психологии сегодня»: сб. науч. тр. Кемерово: «Кузбассвузиздат», 2003. – С. 55–72.
195. Скулачев, В.П. Старение как атавистическая программа, которую можно попытаться отменить // Вестник Российской академии наук. – 2005. – Т. 75. № 9. – С. 831–843.
196. Слободчиков, В.И. Развитие субъективной реальности в онтогенезе. Автореф. дис.... д-ра психол. наук: 19.00.01 /Слободчиков Виктор Иванович. – М., 1994. – 78 с.
197. Слободчиков, В.И., Исаев, Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: введение в психологическую субъективность. – М.: Школа-Пресс, 1995. – 384 с.

198. Слободчиков, В.И., Цукерман Г.А. Интегральная периодизация общего психического развития // Вопросы психологии. –1996. – № 5. – С. 5–14.
199. Смит, Э.Т. Стареть можно красиво. – М.: Крон-Пресс, 1995. – 146 с.
200. Соколинская, Е.В. Гендерная идентичность у лиц пожилого и старческого возраста как фактор социально-психологической адаптации. Автореф. дисс... канд. психол. наук: 19.00.01 / Соколинская Елена Викторовна. – М., 2010. – 25 с.
201. Солдатова, Г.У., Шайгерова Л.А. (ред.) Практикум по психодиагностике и исследованию толерантности личности – М.: Изд-во МГУ им. М.В. Ломоносова, 2003. – 112 с.
202. Соловьева, С.Л. Ресурсы личности. [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2010. – N 2. URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru)
203. Солодникова, И.В. К проблеме развития личности на этапах жизненного пути// Психология зрелости и старения. – 2008. – №4. – С. 86–102.
204. Столин, В.В. Самосознание личности. – М.: Изд-во МГУ, 1983. – 285 с.
205. Стюарт-Гамельтон, Я. Психология старения.4-е изд. – СПб.: Питер, 2010. – 320 с.
206. Сурикова, Я.А. Особенности временной перспективы пожилых, проживающих в условиях социальной изоляции // Вестник КРАУНЦ, серия «Гуманитарные науки». – 2011. – № 2 (18). – С. 90–97.
207. Сухобская, Г.С., Бегали, Л. Жизненные ориентации и образование пожилых // Новые знания. – 2000. – № 2. – С. 36–41.
208. Татенко, В.О. Субъект психической активности: поиск новой парадигмы // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16, № 3. – С. 23 – 34.
209. Тибилова, А.У. О компенсаторных возможностях у психически больных пожилого возраста // Лечение и реабилитация психически больных позднего возраста. – Л.: Медицина, 1990. – С. 5–10.

210. Томэ, Г. Теоретические и эмпирические основы психологии развития человеческой жизни // Принципы развития в психологии / Под ред. Л.И. Анцыферовой. – М.: Наука, 1978. – С. 173–196.
211. Третьякова В.С., Шилова С.Н. Социально-педагогическое сопровождение пожилых людей в условиях стационарного учреждения социального обслуживания // сб. науч. тр. / ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». Екатеринбург, 2010. – вып. 3. – С. 125–135.
212. Уайт, Л.А. Работы Л.А. Уайта по культурологии. – М.: ИНИОН, 1996. – 169 с.
213. Фельдштейн, Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные процессы развития личности/ избр. труды. – М.: МПСИ Флинта, 1999. – 675 с.
214. Филозоп, А.А. Психолого-акмеологические аспекты становления личности на поздних этапах онтогенеза // Мир психологии. – 2008. – № 2. – С. 255–261.
215. Филозоп, А.А. Фацилитация личностной адаптированности в период поздней взрослости средствами творческого самовыражения. Дисс. ... канд. психолог. наук: 19.00.13 / Филозоп Александр Анатольевич. – Воронеж, 2005. – 230 с.
216. Франкл, В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 220 с.
217. Фролькис, В.В. Регулирование, приспособление и старение. – Л.: Наука, 1970. – 432 с.
218. Фролькис, В.В. Старение и увеличение продолжительности жизни – Л.: Наука, 1988. – 239 с.
219. Хайкин, Р. Б. Художественное творчество глазами врача. – СПб.: Наука, 1992. – 232 с.
220. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность. – М.: Смысл; СПб.: Питер, 2003. – 211 с.
221. Хойфт, Г., Крузе, А., Радебольд, Г. Геронтопсихосоматика и возрастная психотерапия. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 370 с.

222. Чеканова, Э.Е. Социальные процессы старения структуралистско-конструктивистский анализ. – Саратов: Научная книга, 2004. – 312 с.
223. Чудновский, В.Э. Смысл жизни и судьба человека // Психолого-педагогические и философские аспекты проблемы смысла жизни. – М.: ПИРАО, 1997. – 208 с.
224. Чуева, Е.Н. Психологические условия конструктивного развития личности в период зрелости. – Петр.-Камч.:Изд-во КамГУ, 2005. – 186 с.
225. Шаповаленко, И.В., Обухова, О.Б. Факторы вариативности когнитивных функций в средней и поздней зрелости // Психология зрелости и старения. – 2008. – № 4. – С. 42–61.
226. Шаров, А.С. Ограниченный человек: значимость, активность, рефлексия. – Омск: ОмГПУ, 2000. – 358 с.
227. Шаров, А.С. Жизненный кризис в развитии личности. – Омск: ОмГПУ, 2005. – 165 с.
228. Шаров, А.С. Онтология рефлексии: природа, функции, механизмы // Рефлексивный подход: от методологии к практике / под ред. В.Е. Лепского. – М.: Когито-центр, 2009. – С.112–132.
229. Шахматов, Н.Ф. Расстройства настроения пожилых вне круга известных форм нервно-психических заболеваний позднего возраста // Депрессии позднего возраста. – М.: Медицина, 1983. – С. 163–71.
230. Шахматов, Н.Ф. Принципиальные положения в определении понятия «психическое старение» // Современные вопросы геронтологии и гериатрии / Тезисы V Закавказской конференции по геронтологии и гериатрии – Баку, 1987. – С.106–117.
231. Шахматов, Н.Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное. – М.: Медицина, 1996. – 304 с.
232. Шахматов, Н.Ф. Старение – время личного познания вечных вопросов и истинных ценностей // Психология зрелости и старения. – 1998. – № 2. – С.14–20.

233. Шилова, Л.С. Факторы социальной адаптации пожилых в условиях реформ // Психология зрелости и старения. – 1999. – № 3. – С.60–74.
234. Эванс, К. Арт-терапия для детей с аутизмом // Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам: отечественный и зарубежный опыт / Под. ред. А.И.Копытина.– М.: Когито-Центр, 2012. – С. 124–143.
235. Экспериментальная психология / под ред. В.Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2003. – 319 с.
236. Элькин, В. М. Театр цвета и мелодии Ваших страстей. Цветовая психология и психотерапия шедеврами искусства. Гармонизация цветовых программ жизни и ваши тайные способности. – СПб.: ИД «Петрополис», 2005. – 292 с.
237. Эммонс, Р. Психология высших устремлений. Мотивация и духовность личности. – М.: Смысл, 2004. – 416 с.
238. Явных, В.И. Роль обслуживания в адаптации пожилых людей в новых социально-экономических условиях. Дисс. ... канд. социол. наук: 20.00.04 / Явных Вячеслав Иванович. – М., 2002. – 138 с.
239. Якимова, Е.В., Торнстон, Л. (ред.) Геронтология в динамическом обществе / Е.В. Якимова Социальная геронтология: современные исследования. – М.:ИНИОН РАН, 1994. – С. 58–68
240. Яковлева, Е.Л. Психология развития творческого потенциала личности. – М.: Флинта, 1997. – 224 с.
241. Ялом, И. Теория и практика групповой психотерапии. – СПб.: Питер, 2000. – 640 с.
242. Ялтонский, В.М., Сирота, Н.А. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы // Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: ИПРАН, 2008. – С. 21–54.
243. Ball, V. Moments of Change in the Art Therapy Process. // American Art Therapy Association Annual Conference, St. Louis, Missouri, 2000.

244. Baltes, M.M., Montada, L. (Hrsg). Produktives Leben im Alter - Frankfurt a. M.: Campus.1996. – 408 S.
245. Baltes, P.B. On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization and compensation as foundation of development theory // *American Psychologist*. 1997. № 52. P. 366–380.
246. Baltes, P.B. The aging mind: Potential and limits // *Gerontologist*. 1993. № 33 (5). P. 580–594.
247. Baltes, P.B. Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline // *Developmental Psychology*. – 1987. – V. 23. – P. 611–626.
248. Birren, J. E. The psychology of aging. Englewood cliffs. - New Jersey, Prentice-Hall. 1964. – 303 p.
249. Blatner, A. Postmodernizm and psychotherapy goals // *Individual Psychology*, 53(4). Dec. 1997. – P. 476–482.
250. Bock, O., Girgenrath, M. Relationship between sensorimotor adaptation and cognitive functions in younger and older subjects // *Experimental Brain Research*, 169. 2006. – P. 400–406.
251. Botwinick, J. Aging and behaviour. – N.Y.: Springer. 1984.
252. Bromley, D. Approaches to the study of personality changes in adult life and old age // In: *Studies in Geriatric Psychiatry*, ed. by A.D. Isaacs and F. Post. – New York: Wiley.1978. – P. 17–40.
253. Budner, S. Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable // *Journal of Personality*. 1962. № 30. P. 29–50.
254. Carver, C., Scheier, M. On the Self-Regulation of Behavior – N.Y.: Cambridge University Press, 1998.
255. Carver, C., Scheier, M. *Perspectives on Personality*. 4 ed. – Boston: Allyn & Bacon, 2000.
256. Clapared, Ed. La conscience de la ressemblance et la difference chez l'enfant // *Archives de Psychologie*, 1918, vol.XVII, N 65. – p.67–78.

257. Csikszentmihalyi, M. If we are so rich, why aren't we happy? // Amer. Psychologist. 1999. Vol. 54. N 10. – P. 821–827.
258. Delgado, Garcia M. & Garcia, Aguilar G. Assessment of visual stimuli emotional content in the naming process of elderly people // Moscow international congress dedicated to the 110th anniversary of A.R. Luria's birth. Abstracts. Moscow. 2012. – P.32.
259. Erikson, E.H. Childhood and society. 2nd ed. – N.Y., 1963.
260. Erikson, E.H. Identity, youth and crisis. – N.Y.: Norton. 1968.
261. Erikson, E.H. The life cycle completed. – N.Y., 1982.
262. Finch, C.E. Longevity. Senescence, and the Genome. – Chicago: Univ. Chicago Press, 1990. – 922 p.
263. Finch, C.E., Tanzi, R.E. Genetics of aging // Science.-1997. –Vol. 278. – P. 407–411.
264. Frenkel-Brunswik, E. Tolerance toward ambiguity as a personality variable // American Psychologist. 1948. №8. P. 268.
265. Gehlen, A. Urmensch und Spatkultur. – Bonn: Athenaum.1966.
266. Glozman, J.M., Naumova, V.A. Creative activity as the aged person development potential. // The Journal of Nutrition, Health and Aging. 2013. - v. 17 – Supplement 1.- C. 322-323
267. Greenwood H, Layton G. An out-patient art therapy group // Inscape. – 1987. Summer. – P. 12–19.
268. Harris, J.R. Introduction to special issue on aging // Behav. Genet. 2003. – Vol. 33.
269. Harris, M.A., Wiener, J.M., Wolbers, Th. Aging specifically impairs switching to an allocentric navigational strategy // Front. Ag. Neurosci. 2012, 4:29. doi: 10.3389/fnagi.2012.00029. Epub 2012. Nov 1.
270. Hayflick, L. How and why we age // Exp. Gerontol.-1998. –Vol. 33. – P. 639–653.
271. Hayflick, L., Moorhead, P.S. The serial cultivation of human diploid cell strains // Exp. Cell Res–1961.-Vol. 25. – P. 585–621.

272. Jung, C. G. Modern man in search of soul. – London: Routledge and Kegan Paul. 1970.

273. K
attenstroth, J.C. Six months of dance intervention enhances postural, sensorimotor and cognitive performance in elderly without affecting cardiorespiratory functions // Front. Aging Neurosci. 2013. 5:5. doi: 10.3389/fnagi.

274. Lazarus, R.S. Emotions and adaptation. - Oxford: Oxford University Press.1991.

275. Levinson, D.J. The seasons of a man's life. N.Y.: Ballantine Books, 1979.

276. Levy, B.R., Leifheit-Limson, E. The stereotype-matching effect: Greater influence when age stereotypes correspond to outcomes // Psychology and Aging, 24. 2009. – P. 230–233.

277. Lieberman, M., Tobin, S. The experience of old age: Stress, coping and survival. N.Y. Basic Books. 1983.

278. Maddi S.R., Kobasa, S. The Hardy Executive: Health under Stress. Homewood (IL): Dow Jones-Irwin. 1984.

279. Maddi, S.R. The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain // Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 1999. Vol. 51. № 2. – P. 83–94.

280. Maddi, S.R., Harvey, R.H. Hardiness Considered Across Cultures // Handbook of multicultural perspectives on stress and coping - NY: Springer, 2005. – P. 403–420.

281. Mechling, H. Körperlich-sportliche Aktivität und erfolgreiches Altern // Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, 48. 2005 – P. 899–905.

282. Naumburg, M. Art therapy: its scope and function // Clinical application of projective drawings / ed. E. Hammer. Springfield, 111.: Charles C. Thomas.1958.

283. Naumburg, M. Art-therapy: Its Scope and Function / Hamer E. (ed) // *Clinical Application of Projective Drawings*. – Springfield: Thomas. 1985. – P. 510–525.
284. Nichans, P. Introduction of the cellular therapie. – Bern. 1960. – 369 p.
285. Noble, K. Spiritual intelligence. A new frame of mind // *Advanced Development Journ.* 2000. № 9. – P. 1–28.
286. Obukhova, L.F., Obukhova O.B. Psychogenetic analysis of cognitive functions in elderly twins // *The Journal of Nutrition, Health and Aging*. 2013. – v. 17 – Supplement 1. – C. 907–908.
287. Olovnikov, A.M. Telomeres, telomerase and aging: Origin of the theory // *Exp. Gerontol.* – 1996. – Vol. 31. – P. 443–448.
288. Orgel, L.E. The maintenance of the accuracy of protein synthesis and its relevance to aging: a correction // *Proceedings of the national Academy of Science (USA)*. 1967.
289. Peek, R.C. Psychological Developments in the Second Half of Life // *Middle Age and Ageing* / B.L. Neugart.cn (ed.). Chicago: University of Chicago Press, 1968.
290. Perez-Salanova, M. Older students and European higher education area: an opportunity to promote active ageing values. 2002.
291. Rotter, J.B. *Social Learning and Clinical Psychology*. – Englewood Cliffs, N. J., 1954.
292. Ryff, C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // *Journal of Personality and social Psychology*. 1989. Vol. 57. P. 1069–1081.
293. Ryff, C.D., Singer, B. Interpersonal flourishing: a positive health agenda for the new millennium // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. Vol. 4. – P. 12–27.
294. Salthouse, T.A. Cognitive competence and expertise in aging // In: J.E.Birren & K.W.Shaie (Eds.) *Handbook of the psychology of aging*. N.Y.: Acad. Press. 1990. – P. 310–391.

295. Schaie, K. W. The Seattle Longitudinal Study: A twenty-one year exploration of psychometric development. – New York: Guilford Press, 1983. – P. 64–135.

296. Schutte P.S., Ryff C.D. Personality and well-being: reexamining methods and meanings // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997. Vol. 73. P. 549–559.

297. Seligman, M., Csikszentmihalyi, M. Positive Psychology: an introduction // *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. № 1. P. 5–14.

298. Shatil, E. Does combined cognitive training and physical activity training enhance cognitive abilities more than either alone? A four-condition randomized controlled trial among healthy older adults. *Front. Aging Neurosci*. 2013. 5:8. doi: 10.3389/fnagi.

299. Staudinger, U., Marsiske, M., Baltes, P. Resilience and reserve capacity in later adulthood – Potentials and limits of development across the life span. In Cicchetti D, Cohen D (eds) *Developmental Psychopathology, Vol. 2: Risk, disorder and adaption*, (pp 801–847). – N. Y.: Wiley. 1996.

300. Stoycheva, K. Talent, Science and Education: How Do We Cope with Uncertainty and Ambiguities. Institute of Psychology – Bulgarian Academy of Sciences Acad. 2005.

301. Strehler, B.L. Time, Cells and Aging – New York and London: Academic Press. 1962.

302. Synofzik, M., Vosgerau, G., Voss, M. The experience of agency: an interplay between prediction and postdiction // *Front. Psychol*. 2013. 4:127. doi: 10.3389/fpsyg.

303. Willis, S.L. Cohort differences in cognitive aging // In: K.W. Schaie & C. Schooler (Eds.) *Social structure and aging. Psychological processes*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1989.

304. Windle, G. Dementia and imagination: connecting communities and developing well-being through socially engaged visual arts practice // *The Journal of Nutrition, Health and Aging*. 2013. – v. 17 – Supplement 1. – C. 290.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Наумова Валентина Александровна – старший преподаватель кафедры теоретической и прикладной психологии Камчатского государственного университета имени Витуса Беринга, врач и психолог, автор 13 публикаций.

Глозман Жанна Марковна – доктор психологических наук, профессор факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, автор около 400 публикаций, из них 28 книг.