



РАЗВИТИЕ ОБРАЗА «Я» ПЕНСИОНЕРА

УДК 799.3

Наталья Ю. Марчук

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург, Россия.

Аннотация

Актуальность. Образ «Я» человека, вступившего в пенсионный возраст, не является застывшим образованием, а продолжает активно развиваться, определяя социальную активность, отношение к себе и удовлетворенность жизнью.

Цель исследования: анализ особенностей самосознания и образа «Я» на каждом из этапов пенсионного возраста.

Методы и организация исследования. Теоретический анализ, систематизация и обобщение данных.

Ключевые слова: пенсионный возраст, образ «Я», интериоризация, экстериоризация, идентификация, индивидуализация, кризис развития, генеративность, мудрость, состоятельность

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Марчук Н.Ю. Развитие образа «Я» пенсионера // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2021. №3. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2021-3-3-54-60>

Статья поступила: 06.11.2021

Статья принята в печать: 06.12.2021

Статья опубликована: 18.12.2021

Информация для связи с автором: natalia.marchuk@urfu.ru

DEVELOPMENT OF THE SELF-CONCEPT OF A PENSIONER

Natalia Y. Marchuk

Ekaterinburg Institute of Physical Education, Ekaterinburg, Russia

Abstract

The image of the "I" of a person who has entered retirement age is not a stagnant education, but continues to develop actively, determining social activity, attitude to oneself and life satisfaction.

Keywords: retirement age, self-image, internalization, exteriorization, identification, individualization, development crisis, generativity, wisdom, solvency.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Marchuk N.Yu. Development of the self-concept of a pensioner // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2021. №3. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2021-3-3-54-60>

Введение. Большинство психологических исследований, касающихся самосознания взрослых, предполагают разделение его особенностей у людей среднего возраста и у пожилых людей. Проблемы среднего возраста рассматриваются в контексте социальной активности и переживания кризиса среднего возраста, а также в связи с

профессиональным развитием личности [6]. Самосознание людей более старшего возраста традиционно изучается как компонент психологии людей возраста поздней зрелости [4, 8]. При этом предполагается, что выход на пенсию определяет у человека самосознание по образу людей поздней зрелости (*возраст дожития*), вследствие

чего уделяется недостаточное внимание изучению динамики самосознания и Я-образа людей пенсионного возраста. Однако данный период занимает значительное место в онтогенезе человека, в течение которого образ «Я» претерпевает многочисленные изменения, а не является застывшим образованием.

В психологии широко представлена идея о том, что отношение человека к своей жизни, деятельности, активности выстраивается на образной основе. Различные авторы описывают понятие «образ» как внутреннюю мыслительную конструкцию, основу воображения и результат познания внешнего мира; как репрезентацию объективной познаваемой реальности; как субъективную картину мира или его фрагментов и временную последовательность событий; как информационную модель мира, используемую человеком для регуляции своей жизнедеятельности [1, 2, 5].

Как совокупность представлений индивида о самом себе образ «Я» связан с полнотным мышлением и поэтому включает в себя одновременно компоненты сознательные (то, что человек осознает о себе, окружающем мире и своих отношениях) и подсознательные (включает неосознаваемые мотивы, установки, смыслы, потребности, интуитивно угадываемые характеристики и связи). Соответственно, в образе «Я» выделяются когнитивный (знаниевый) компонент и чувственный (эмоциональный) компонент. Когнитивный компонент образа «Я» объединяет знания человека о себе, своих мотивах, потребностях, возможностях, а также о мире и о своем месте в нем. Эмоциональный компонент образа «Я» отражает личностную значимость какого-либо факта, характеристики для человека. Он связан с текущим эмоциональным состоянием, общим чувственным фоном, настроением, и даже физиологическим самочувствием индивида [1, 2]. Одно и то же событие, факт может вызвать у человека диаметрально противоположные образы и отношения. Так преобладающий депрессивный фон в социуме задает негативное эмоциональное состояние и самооценку отдельных индивидов, что особенно сильно проявляется у пожилых людей. С другой стороны, стабильное функционирование общества и развитие социальных институтов определяют оптимистичное отношение к жизни, удовлетворенность собственным

положением в обществе и позитивный образ «Я» у пенсионеров.

Следовательно, в образе всегда присутствуют как реальные характеристики объектов окружающего мира и их взаимосвязей, так и субъективное отношение к ним, а также индивидуальная иерархия этих объектов и связей, существующая только во внутреннем мире индивида. Поэтому образ «Я» является результатом внешних условий, с одной стороны, и внутренних психологических особенностей индивида, – с другой. Динамика и содержание образа «Я» в течение жизни определяется такими противоположно направленными механизмами, как идентификация – индивидуализация и интериоризация – экстериоризация. Следовательно, формирование образа «Я» включает в себя процессы отождествления себя с людьми определенной социальной группы (идентификация), принятия определенных социальных норм, ценностей, эталонов, менталитета (интериоризация), обособления, отстранения от всего чужого и сосредоточение на своей уникальности (индивидуализация), а также презентации образа «Я» во внешний мир через действия, поступки, оценки (экстериоризация) для его утверждения или коррекции окружающими. Регуляция этого процесса осуществляется в интрапсихическом плане рефлексивным анализом индивида, а во внешнем мире – менталитетом общества и отношением, оценкой социума абстрактного представителя данной социальной группы (например, пожилого человека) и деятельности конкретного индивида [5].

Индивидуальный образ «Я» выстраивается на протяжении всей жизни под влиянием конкретной социальной ситуации развития личности, с учетом половозрастных и индивидуальных особенностей и складывается из совокупности Я-образов, возникавших у человека в разных обстоятельствах. Эти образы могут суммироваться этих образов, подвергаться когнитивной переработке и коррекции. Это означает, что образ «Я» никогда не становится окончательным, неизменным и на протяжении всей жизни остается динамичным, развивающимся образованием. Максимально устойчивыми являются образы «Я», отражающие те жизненные события, которые имели наибольшее значение для индивида. Такие события зачастую являются кризисными, поворотными в определении направления развития личности, характера его психической активности.

Кризисы отражают переходные этапы в развитии образа «Я». На протяжении пенсионного возраста, включающего достаточно длительный отрезок жизни человека, происходят существенные изменения физиологических и психологических характеристик индивида, в том числе, в его образе «Я». Учитывая границы пенсионного возраста, законодательно закрепленные в нашем государстве, и классификацию позднего онтогенеза, предложенную ВОЗ, наиболее целесообразно разделить данный период на следующие хронологические этапы: от вступления в пенсионный возраст до 65 лет – раннепенсионный возраст, 66 – 74 года – среднепенсионный возраст, 75 и старше – позднепенсионный возраст.

Цель исследования: анализ особенностей самосознания и образа «Я» на каждом из этапов пенсионного возраста.

Методика и организация исследования. Теоретический анализ, систематизация и обобщение данных. Рассмотрим детально особенности самосознания и образа «Я» на каждом из этапов пенсионного возраста. Период жизни, обозначенный в данной работе как *раннепенсионный* (от вступления в пенсионный возраст до 65 лет), соответствует этапу средней взрослости. Социальная ситуация данного периода часто связана с завершением активной профессиональной деятельности, а также с окончанием воспитательной деятельности в отношении собственных детей. И хотя психическая активность человека в этом возрасте еще позволяет ему заниматься социально полезной работой, его образ «Я» часто вступает в конфликт с образом мира в связи с уходом от привычной профессиональной деятельности, на основании чего развивается основной кризис данного возраста. Главной задачей этого кризиса, с точки зрения Э. Эриксона, является разрешение противоречия между генеративностью и застоем в развитии личности. Генеративность предполагает отказ индивида от центрации на себе и проявляется в осознанном стремлении человека порождать, созидать, продлевать культурное наследие общества. Окончательное формирование генеративности выражается в чувстве сопричастности человечеству, способности идентифицировать себя с людьми разного возраста и круга, а также осознании смысла собственной деятельности в череде прошлого, настоящего и грядущего поколений. Самосознание генеративной личности проявляется в творческой активности и заботе об

окружающих, когда человек стремится продолжить себя посредством своей деятельности.

Стагнация является результатом неконструктивного выхода из кризиса и наступает в том случае, когда человек не может найти применения своим силам и способностям и чрезмерно сосредотачивается на самом себе, своих интересах и потребностях. Творчество и продуктивность в его жизни уступают место имитации полезной деятельности, напряженному созиданию личного комфорта посредством любых, иногда и деструктивных, способов, стремлению к псевдоблизости, обеднению межличностных отношений. Такая самопоглощенность, эгоцентризм связаны с ригидным, неадаптивным, часто негативным Я-образом. Следовательно, образ «Я» непосредственно связан с эффективностью разрешения основного нормативного кризиса данного возраста.

Кроме того, образ «Я» в данном возрасте непосредственно связан с привычной стратегией самопрезентации, которая в разных жизненных ситуациях наиболее часто и относительно эффективно применялась индивидом, закрепляется на уровне образа «Я», автоматизируется и становится своеобразным стилем поведения. Р.Баумейстер описывает две альтернативные стратегии самопрезентации: *ублажающая стратегия*, ориентированная на подстройку под социальные нормы и получение вознаграждения со стороны общества (зачастую за счет игнорирования своего идеального Я), и *самоконструирующая стратегия*, предполагающая наличие четкой иерархии ценностей и направленная на поддержание и укрепление своего идеального Я. Позитивный и адаптивный образ «Я», необходимый в построении активной жизненной позиции человека и сохранения им смысла жизни, возможен лишь на основе конгруэнтности образа «Я» и образа мира, как подчеркивал К.Роджерс. Следовательно, игнорирование своего идеального Я, тщательная маскировка характеристик реального Я связаны с полным или частичным непринятием своего Я, негативным в целом образом «Я» и приводят к стагнации личности на данном возрастном этапе [4, 6].

Среднепенсионный возраст (66–74 года) отличается неоднородностью (гетерохронностью) протекания процессов личностного развития и угасания психических функций. Однако, в отличие от последующего (позднепенсионного) возрастного периода, у

большинства людей данной возрастной группы сохраняется достаточно высокий уровень психической активности. Существенное влияние на индивидуальный процесс старения вносит как физиологическое состояние организма, так и эмоциональное состояние личности, а также образ жизни индивида, а именно, возможность проявления активной жизненной позиции. Так, например, угасание организма осуществляется более быстрыми темпами, когда на фоне нормального (первичного) старения возникает хроническое заболевание, влияющее на работу мозга (вторичное старение). Кроме того, на данном жизненном этапе человеку часто приходится переживать болезненные и эмоционально негативные ситуации, которые могут спровоцировать ненормативные кризисы в развитии личности. К таким ситуациям относятся, например, утрата близких людей, утрата возможности профессиональной самореализации (в связи с выходом на пенсию или сужением профессиональных полномочий), изменение социального статуса (в связи с чем снижается самооценка и уверенность в себе), смена места жительства. Такие стрессогенные ситуации могут повлечь пресыщение адаптационных возможностей личности и ослабление организма пожилого человека. В зависимости от условий жизни и возможности проявления творческой активности, у пожилого человека могут быть периоды, когда наблюдаются выраженное ослабление психических функций и снижение активности, а также периоды относительной стабилизации психофизиологического старения и даже повышения активности за счет реинтеграции имеющегося опыта, знаний и навыков [7, 8].

Для данного возраста характерно рассогласование самооценки своих психофизиологических возможностей и реальное ослабление психических функций, что значительно реже встречается в других возрастных периодах. Поэтому человек может считать крайне несправедливым предложение о выходе на пенсию, если он оценивает свои возможности высоко. Или, наоборот, может негативно и даже агрессивно относиться к необходимости продолжить трудовую деятельность, если считает свой потенциал исчерпанным. Следовательно, образ «Я» пожилого человека имеет очень важное значение для проектирования его активной жизненной позиции.

Главной психологической задачей данного периода является осознание и принятие факта ухудшения здоровья, старения тела, ослабления всех функций организма. Человеку необходимо не только адаптироваться к имеющимся изменениям, но принять как данность, что эти изменения будут прогрессировать со временем. Образ «Я» в это время подвергается мощной перестройке. Причем, эта перестройка осуществляется в большей мере за счет логического анализа и понятийного мышления.

Переживания, связанные проблемой снижения физического здоровья, адаптации и компенсации ослабленных и утраченных функций в условиях возрастных изменений, отражают нормативный кризис развития личности, который можно обозначить как *кризис состоятельности*. Благоприятным исходом этого кризиса является утверждение чувства собственного достоинства у пожилого человека. А неблагоприятный итог данного кризиса приводит к ощущению собственной беспомощности, зависимости. Этот период имеет все характеристики кризиса: утрата или снижение уверенности в себе, лабильность самооценки, обостренное эмоциональное реагирование на сомнения в его самостоятельности и независимости, развитие акцентуаций характера. Страх зависимости от других (финансовой, эмоциональной, физической) может проявляться в подчеркнуто независимом поведении, отчуждении, социальной изоляции или может реализоваться в повышенной потребности в уважении и признании [3, 6, 7].

Негативным признаком старения является ригидный образ «Я», который в существующих условиях утратил свою актуальность. При этом знакомые индивиду стратегии поведения не соответствуют стоящим перед ним жизненным проблемам. Человек оценивает себя как некомпетентного, а постепенную утрату сил и здоровья – как несправедливые обстоятельства жизни. Такой неконгруэнтный образ «Я» порождает потерянность и дезадаптацию. Для формирования конгруэнтности и сохранения позитивной идентичности пожилому человеку необходимо понять и принять те характеристики своей личности и собственной жизни, которые он тщательно скрывал от себя и других, и которые могут быть использованы для успешной адаптации и социализации индивида. Такое преобразование образа «Я» возможно лишь на основании активной жизненной позиции, в поиске и развитии новых социальных ролей и принятии факта утраты

некоторых прежних ролей, неактуальных в существующих условиях жизни [1, 3].

Позднepenсионный возраст или возраст поздней зрелости (75 лет и старше) связан с анализом своей жизни, подведением итогов. Как правило, на этом этапе профессиональная деятельность уже завершена и у человека появляется возможность для самовыражения в других видах деятельности, которые были невозможны раньше и выступали в виде хобби. Хотя, состояние здоровья уже не всегда позволяет человеку активно заниматься любимым делом.

Ведущим видом деятельности в этот период становится внутренняя активность, направленная на осмысление своего жизненного пути целиком, места своего Я не только в своей жизни, но и в череде ушедших и будущих поколений, что позволяет ощутить чувство устойчивости, непрерывности своего Я. Размышляя над своей жизнью, человек понимает сужение своей перспективы и переживает конфликт целостности против безысходности (*кризис целостности*). Успешное разрешение этого конфликта приводит к преобладанию целостного образа «Я» и формированию мудрости. Если человек оценивает свою жизнь как бессмысленную и бесполезную, то им овладевает чувство безысходности и отчаяние. Кроме того, человек напряженно осмысливает факт своего существования в настоящее время, переживает о том, что его жизнь, надежды и стремления уйдут вместе с ним. Не страх смерти является доминирующим в этом возрасте, а сожаление о том, что весь его мир (внутренний, в первую очередь) исчезнет в связи с его смертью. Поэтому очень важным человек считает передать свои идеи, свой опыт, переживания, оставив и продолжив хотя бы часть своего мира в других людях [4, 6].

Однако более молодые люди (в том числе, члены семьи) не всегда понимают пожилых людей, не хотят принимать их советов, отказываются использовать или даже оценить их опыт. Пожилой человек рассматривает это как непринятие их личности в целом, ощущают свою ненужность и бесполезность. Он часто готов делиться своим опытом, писать мемуары, раздавать советы бесплатно. Но при этом он испытывает потребность ощущать ценность этой деятельности, видеть в ответ уважение и благодарность других людей.

Нестабильность социальной ситуации в современном обществе в настоящее время также сказывается на содержании образа

«Я». В частности, пожилому человеку неопределенным кажется не только настоящее и будущее, но и прошлое. Он не может однозначно оценить свою жизнь, осознать ее значимость, нужность. Перегруженность психики постоянно меняющимися условиями, требованиями среды может спровоцировать инновационный кризис, когда пожилой человек либо уходит от конфликта в свой внутренний мир, не желая вступать во взаимодействие с инновационными факторами, либо активно протестует в виде морализования, критики и осуждения современного мира и молодого поколения [7].

Настороженность в отношении всего нового связана с тем, что привычные, стереотипные действия и модели поведения позволяют старому человеку почувствовать устойчивость, стабильность мира. Страх перемен в этом возрасте связан со сниженными адаптационными способностями. В данных условиях сужение интересов и снижение психической активности является приспособительным механизмом для сбережения имеющихся возможностей и поддержания наиболее важных функций организма. В качестве разрешения конфликта между привычным и автоматизированным образом жизни может избираться отстраненность и уход во внутренний мир, социальная изоляция.

Иногда невозможность наделить смыслом свое настоящее существование в условиях осознания укорочения жизненной перспективы образ «Я» полностью заполняется ретроспективным содержанием. Пребывание в воспоминаниях помогает старому человеку отвлечься от неясного настоящего и будущего. Разрыв временной связи – это и стабилизационная основа психических состояний, функций, и защитный механизм субъекта от неуправляемости течения собственной жизни. Положительно окрашенные воспоминания эмоционально обогащают жизнь пожилого человека, способствуют эмоциональному и интеллектуальному комфорту [3, 4].

Результаты исследования и их обсуждение. Обобщая выше сказанное, можно сделать вывод о том, что образ «Я» человека пенсионного возраста имеет все признаки развития. В частности, динамика образа «Я» человека пенсионного возраста имеет определенную направленность, носит необратимый характер, включает нормативные кризисы, протекает асинхронно, по пути возрастания осознанности, диффе-

ренцированности, устойчивости и усложнения структуры образа «Я», предполагает «накопительный эффект» (кумулятивность).

Выводы. Процесс формирования образа «Я» реализуется через циклически связанные процессы идентификации, интериоризации, индивидуализации, экстериоризации. Эти процессы протекают одновременно, параллельно друг другу в отношении различных сторон представления личности о себе.

Регулирующая функция в динамике образа «Я» принадлежит рефлексивному анализу индивида в интрапсихическом плане, а во внешнем мире – влиянию менталитета общества в отношении той социальной группы, к которой индивид себя относит.

Каждый из этапов соответствует определенному сензитивному периоду личности, проживая которые человек приобретает такие важные психологические новообразования, как генеративность в новых условиях вне профессиональной деятельности, чувство собственного достоинства и осознание целостности своего существования.

© Наталья Юрьевна Марчук, 2021

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2008. 336 с.
2. Глазачев, О.С. Синдром эмоционального выгорания у студентов: поиски путей оптимизации педагогического процесса // Вестник Международной академии наук (Русская секция). – 2011. – №. S. С. 26-45.
3. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. – СПб.: Речь, 2007. 192 с.
4. Иванова Е.С., Бубёнов В.А. Взаимосвязь пищевой зависимости с другими типами аддикций у спортсменов. // Современное образовательное пространство России: состояние, проблемы, перспективы. Материалы Всероссийской научно-практич.конф. 2018.
5. Коропец О.А. Эмоциональное выгорание у студентов, совмещающих работу и учебу // e-FORUM. 2018. № 3 (4). С. 11.
6. Легостаева Е.С. Когнитивные ошибки в профессиональной коммуникации // В сборнике: Реестр новых научных направлений. Москва, 2018. С. 169-170.
7. Менделевич В.Д. Руководство по аддиктологии. – СПб.: Речь, 2007. 768 с.
8. Салихов Д.А., Марьина С.Г. Сравнительная характеристика развития эмоционального выгорания у студентов 1 и 5 курса ВолгГМУ. // В сборнике: Актуальные проблемы экспериментальной и клинической медицины. материалы 76-й международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов. 2018. С. 123-124.
9. Смирнов А.В. Базовые аддиктивные компоненты в структуре интегральной индивидуальности. – Дисс. доктора психол. наук. Екатеринбург, 2015. 240 с.
10. Freudenberger H.J. Staff burn-out // Journal of Social Issues. 1974. V. 30. P. 159–165.

REFERENCES

1. Vodopyanova, N.E. Burnout Syndrome. Diagnosis and prevention / N.E. Vo-dopyanova, E.S. Starchenkov. - 2nd ed. - St. Petersburg: Piter, 2008. 336 p.
2. Glazachev O.S. The syndrome of emotional burnout among students: the search for ways of the only pedagogical process // Bulletin of the International Academy of Sciences (Russian Section). – 2011. – no. S. S. 26-45.
3. Egorov A.Yu. non-chemical dependencies. - St. Petersburg: Rech, 2007. 192 p.
4. Ivanova E.S., Bubenov V.A. The glucose relationship depends on other types of supplementation in athletes. // Modern educational space in Russia: state, problems, prospects. Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conf. 2018.
5. Koropets O.A. Emotional burnout among students combining work and study // e-FORUM. 2018. No. 3 (4). S. 11.
6. Legostaeva E.S. Cognitive errors in professional communications // In the collection: Register of new scientific collections. Moscow, 2018. S. 169-170.
7. Mendelevich V.D. Guide to Addictology. - St. Petersburg: Rech, 2007. 768 p.
8. Salikhov D.A., Maryina S.G. Comparative characteristics of the development of emotional burnout among 1st and 5th year students of the Volg State Medical University. // In the collection: Actual problems of experimental and clinical medicine. materials of the 76th international scientific-practical conference of young scientists and students. 2018. S. 123-124.

9. Smirnov A.V. Basic addictive components in an exclusively integral individuality. - Diss. doctor of psychology Sciences. Ekaterinburg, 2015. 240 p.
10. Freidenberger H. J. Staff burnout // Journal of social problems. 1974. V. 30. S. 159–165.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ: / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Марчук Наталья Юрьевна,

кандидат психологических наук, доцент.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО Урал-ГУФК, г. Екатеринбург, Россия.

Marchuk Natalya Yurievna,

Cand. sci., assoc. prof.
Ekaterinburg Institute of Physical education, Ekaterinburg, Russia