

Татьяна Сахарова

## СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

**Аннотация.** Описываются исследования смысложизненных ориентаций людей пожилого возраста. Дается анализ понятия и содержания смысложизненных ориентации личности. Рассматривается содержание смысложизненных ориентаций людей пожилого возраста. Представлена попытка эмпирически выявить взаимосвязи смысложизненных ориентаций личности с адаптацией к изменяющимся условиям старости.

**Ключевые слова:** пожилой возраст; смысложизненные ориентации; смысл жизни; адаптация к условиям старости.

**Abstract.** The article describes the research of vitally meaningful orientations of older people. The analysis of the concept and content of vitally meaningful orientations of the individual is given. The content of vitally meaningful orientations of older people is viewed. The analysis of the obtained results is conducted, the attempt of identifying the interrelation of vitally meaningful orientations of the individual with successful adaptation to the conditions of ageing is made.

**Keywords:** advanced age; vitally meaningful orientations; the sense of life; adaptation to ageing.

По мнению большинства исследований, ценностно-смысловые ориентации, определяя центральную позицию личности, оказывают влияние на направленность и содержание социальной активности, общий подход к окружающему миру и самому себе, придают смысл и направление деятельности человека, определяют его поведение и поступки на протяжении всей жизни человека. Особая проблема смысложизненных ориентаций возникает у людей пожилого возраста.

Ипостаси бытия  
человека и его  
личностные смыслы

В качестве основных методологических ориентиров нашего исследования были приняты:

- Идея К. Маркса о том, что «человек ... делает самое свою жизнедеятельность предметом воли и своего сознания. Его жизнедеятельность – сознательная <...> он есть сознательное существо <...>. Только в силу этого его деятельность есть свободная деятельность» [1, с. 93]. Мы исходим из того, что люди пожилого возраста, в зависимости от собственной жизненной позиции, по-разному воспринимают свой возраст и связанные с ним проблемы.

- Концепция В.С. Мухиной о том, что человек существует в двух ипостасях – как социальная единица и как уникальная личность, способная самостоятельно решать

проблемные ситуации [2, с. 31, 242, 729, 808–821]. Мы полагаем, что люди пожилого возраста, несмотря на ухудшившееся физическое состояние, способны продолжать свое развитие, оставаясь уникальными личностями.

• Идея А. Н. Леонтьева о личностных смыслах как индивидуализированном отражении действительного отношения личности к тем объектам, ради которых разворачивается ее деятельность [3]. Мы предполагаем, что индивидуальные личностные смыслы, характерные для каждого человека, формируют его отношение к изменяющимся условиям, в том числе и к ухудшению физического состояния в пожилом возрасте.

Смысл позволяет человеку обеспечить полноту своей жизни. Попытки отказаться от себя, подчинение страху перед неизвестностью и неопределенностью себя приводят к потере контакта с «внутренним Я», утрате смысла и экзистенциальной тревоге.

Существует реальная потребность человека в смысле жизни и стремление реализовать эту потребность.

В философии И. Канта, смысл жизни не существует сам по себе как некий атрибут реальности вообще, он – в осознании индивидом своего человеческого бытия, что является проявлением личности человека. Человеческий смысл в жизни, дает индивиду ориентир добровольного самоподчинения этическому закону, который поднимает человека над его собственной природой. Условием и духовной формой такого возвеличивания человека над собой, по мнению И. Канта, является осознание им своего места в мире [4, с. 11].

Согласно С. Л. Рубинштейну, смысл жизни определяется только в отношении содержания всей жизни человека с другими людьми. «Все вопросы, которые затрагивают мировоззрение, ответ на которые определяет то, как человеку жить и в чем искать смысл жизни... совпадают в одном вопросе — о природе человека и его месте в мире». Объясняя психологические явления, автор подчеркивает, что «личность выступает как единая связанная совокупность внутренних условий, которые преломляются через все внешние влияния. При этом смысл жизни личности как феномен складывается благодаря проявлению этих «внутренних условий» во внешнем мире» [5, с. 382].

С точки зрения В. Франкла, стремление к поиску и реализации человеком смысла – это врожденная мотивационная тенденция, присущая всем людям, которая является основным двигателем поведения и развития личности. «Вопрос о смысле жизни возникает не только в

Смысл жизни дает человеку ориентир

Смысл жизни личности складывается благодаря проявлению «внутренних условий» во внешнем мире

Стремление к поиску и реализации человеком смысла своей жизни

период созревания, он может быть обусловлен каким-нибудь потрясением или переживанием. И так же, как в юношеском возрасте сомнения по поводу смысла жизни сами по себе не являются проявлениями болезни, так же и душевная нужда человека, мятущегося в поисках смысла, духовная борьба за него, не представляют собой ничего патологического» [6, с. 118]. Отсутствие у человека смысла жизни порождает состояние «экзистенциального вакуума». Определенный уровень напряжения, возникающий внутри человека, и локализованный во внешнем мире объективный смысл, по его мнению, являются нормой. Отсюда В. Франкл вывел основной тезис к учению о стремлении к смыслу: «Человек стремится обрести смысл и ощущает фрустрацию или вакуум, если это стремление остается нереализованным» [6, с. 131].

Смысл доступен  
любому человеку

«Смысл» доступен любому человеку, не зависимо от пола, возраста, характера и т.п. Вопрос о смысле жизни ставит перед человеком сама жизнь, и ему приходится самому отвечать на этот вопрос постоянно, и не словами, а действиями. В. Франкл характеризует стремление, порождаемое смыслом, как то, что требует постоянного принятия индивидом решения, желает ли он осуществить данный смысл в определенной ситуации или нет. Осуществляя смысл, человек тем самым осуществляет себя. Происходит самоактуализация. Однако человек никогда до конца не знает, получилось осуществить смысл или нет. «Смысл надо не просто искать, за него надо бороться, и борьба эта тяжела» [6, с. 148]. В. Франкл выделял *три вида «смыслов»* в человеческой жизни, связанные с тремя видами ценностей: «ценности действия», «ценности переживания» и «ценности отношения».

Сверхсмысл  
осуществляется  
независимо от жизни  
человека

Кроме понятия «смысл» В. Франкл ввел также понятие «сверхсмысл». Речь идет о смысле того целого, в свете которого человеческая жизнь обретает смысл, то есть о смысле Вселенной, бытия, истории. Но на эти вопросы ответы дать невозможно. Сверхсмысл осуществляется независимо от жизни человека.

Смысл – есть  
сопряжение мыслей

Над смыслом жизни в России начинают задумывать в процессе все большего влияния запада. Религиозный характер нравственной философии в России конца XIX – начала XX в. объясняется тем, что только в религии проблема бессмертия души решается как естественная. Если человек верит в то, что Бог существует, значит он верит в бессмертие души. И в таком случае жизнь верующего человека представляет собой более значительную перспективу, нежели тот короткий временной промежуток, который предоставлен ему при жизни.

Предназначение человека, смысл его существования – знать истину

Начало серии выступлений русских мыслителей положила статья В. В. Розанова, посвященная цели человеческой жизни [7, с.136 – 164]. Согласно В. В. Розанову, цель жизни заключается в служении другим людям. Человек всего лишь часть общества. Реализуя цель своего существования, он стремится знать истину, устранять препятствия на путях к добру и сохранять свою свободу. В этом В. В. Розанов видел три его основных предназначения.

Нравственный смысл жизни

В центре внимания русского философа Вл. Соловьева находится нравственный смысл человеческой жизни. Вл. Соловьев рассматривал понятие смысла с различных позиций: 1 – с точки зрения людей, которые отрицают в жизни смысл; 2 – с точки зрения людей, которые полагают, что смысл жизни не имеет ничего общего с нравственностью, что он не зависит от добрых отношений к Богу, людям и всему миру; 3 – с позиции людей, которые признают значение нравственных норм для жизни, но дают различные определения и вступают между собою в дискуссии [8, с. 211]. Автор пришел к выводу, что безусловно принимать следует только то, что по существу своему есть добро, а отрицать то, что по существу своему есть зло. Все остальное должно приниматься или отвергаться согласно действительному отношению человека ко внутреннему существу добра и зла. Нравственный смысл жизни Вл. Соловьев определял самым добром. Оно доступно человеку через его совесть и разум. Внутренняя задача человека, согласно Соловьеву, определяется внутренними свойствами добра. Нравственный смысл заключается в служении «чистому Добру». Такое служение должно быть добровольным, для того, чтобы быть достойным человека и своего предмета.

Личность утверждает себя только в служении сверхличным ценностям

Для еще одного русского религиозного философа Н. Бердяева, Бог как высшая ценность – это триединство добра, истины и красоты. Главное – дух человека, его свобода. Человек уподобляется Богу только в процессе творения.

Бердяев полагал, что личность утверждает себя только в служении сверхличным ценностям, в творчестве. «Творческий акт есть наступление конца этого мира, начало иного мира». Ценность личности как безусловная ценность существует только при наличии ценностей идеальных, которые составляют структуру личности и на которые она ориентируется. Ценность личности есть для него наивысшая ценность [9, с. 186].

Н. Бердяев определял личность как единицу космоса, которая является местом перехода от «количества жизни» к «качеству жизни».

Анализ исследований показал, что по мнению большинства авторов ценностно-смысловые ориентации, определяя центральную позицию личности, оказывают влияние на направленность и содержание социальной активности, общий подход к окружающему миру и самому себе, придают смысл и направление деятельности человека, определяют его поведение и поступки. Человек стремится обрести смысл и ощущает фрустрацию или экзистенциальный вакуум, если это стремление остаётся нереализованным.

Главным двигателем развития личности является возрастание духовной зрелости

Не становится исключением в этом поиске смысла жизни и пожилой возраст. Пожилой возраст отличает особое предназначение, так как именно с этой позиции человек способен проанализировать, понять и объяснить жизнь как целое. Важной особенностью пожилого возраста является то, что главным двигателем развития личности в период старения является возрастание духовной зрелости.

Деятельность и весь потенциал человека в старости может направляться как на передачу опыта предыдущему поколению, так и на завершение тех дел, которые могли быть оставлены когда-то в прошлом, тем самым человек и в старости может развиваться как личность.

Завершающая стадия жизненного цикла

По мнению Э. Эриксона, конечной стадией жизненного цикла является психосоциальный конфликт: целостность против отчаяния [10, с. 149]. Основной задачей на этой стадии жизненного цикла является принятие человеком ценности прожитой жизни. Это становится возможным только в том случае, если на предыдущих стадиях жизни были успешно разрешены конфликты. Если же человек относится к своей жизни как к череде нереализованных возможностей и ошибок, то это может привести его к отращению к самому себе или недовольству всем вокруг, к утрате смысла жизни.

Возможная потеря смысла жизни в старости

Вопрос смысло-жизненных ориентаций особенно остро встает в пожилом возрасте. Это связано как с потерей профессии, любимой работы и в связи с этим невозможностью в полной мере участвовать во всех сферах общественной и семейной жизни, так и с «ломкой» устоявшихся точек зрения, переосмыслением прошлого. Именно пожилые люди испытывают наибольшую степень фрустрации, которая связана с мыслями о том, что их жизнь не удалась, что их труды оказались неправильными и никому не нужными. Очень часто потеря смысла жизни в старости сопровождается чувством одиночества, неуверенностью в себе, повышенной тревожностью, снижением интереса к жизни.

Но главным в этом возрасте все-таки остается осуществление внутренней работы в системе «жизнь – смерть», так как именно в этот период человек наиболее остро начинает воспринимать неизбежность и приближение смерти. Очень важную роль на этой стадии играют то, как человек оценивает свою прожитую жизнь, в чем видит ее смысл.

Наличие смысла жизни характеризует позицию развития личности в старости

Выбор смысла и цели жизни, а, следовательно, возможности прогрессивного или регрессивного изменения личности возможен на самом позднем этапе онтогенеза. Именно наличие смысла жизни в старости позволяет характеризовать данный период как возраст развития и позволяет противостоять тотальному угасанию. Итоговый выбор является не чем иным, как определением цели на оставшуюся жизнь, нахождением её смысла. В соответствии с этим выбором, а следовательно и с выбранной стратегией дальнейшей жизни, ведущая деятельность может быть направлена либо на сохранение личности человека, либо на обособление, индивидуализацию и «выживание» его как индивида на фоне постепенного угасания всех функций организма. Оба варианта старения подчинены закону адаптации, но обеспечивают разное качество и продолжительность жизни человека.

Смысл жизни помогает предотвратить деградацию личности в старости

Сохранение себя как личности, реализация потребностей и передача накопленного опыта связаны с осмыслением человеком своего прошлого и настоящего. Б. Г. Ананьев показал, что размышления, связанные с вопросом о смысле жизни, оказывают огромное влияние на завершающие фазы жизненного пути [11, с. 77–84]. По мнению автора, «умирание» форм человеческого существования может происходить раньше, нежели наступит «физическое одряхление». Чтобы предотвратить деградацию личности, необходимо осознание и переживание человеком смысла жизни. Также очень важным становится результат этого осознания и выбранный человеком на основе этого осмысления дальнейший путь.

Смысл жизни – обобщенное итоговое отношение к жизни

В. Э. Чудновский, рассматривая смысл жизни, как обобщенное итоговое отношение к жизни, в котором отражена взаимосвязь настоящего, прошлого и будущего, указывал, что в старости убывающие силы направляют человека на поиск смысла жизни [12, с. 12–16].

Подытоживая вышесказанное, отметим:

- проблемы поиска смысла жизни присущи человеку и в пожилом возрасте;
- люди пожилого возраста продолжают свою жизнь в качестве социальной единицы и уникальной личности;

Задачи и методы исследования

- наличие смысла жизни характеризует развитие личности в старости;
- будучи существом сознательным и свободным, человек сам определяет варианты своего развития в старости;
- смысл, будучи индивидуализированной категорией, отражает отношение личности и к возрастным изменениям;
- содержание смысложизненных ориентаций личности влияет на адаптацию человека к условиям старости.

Нами были сформулированы следующие задачи и методы исследования смысложизненных ориентаций личности в пожилом возрасте.

1 – диагностика и анализ результатов смысложизненных ориентаций личности в пожилом возрасте;

2 – описание смысложизненных ориентаций личности, характерных для данной возрастной группы и построение обобщенного социально-психологического портрета изучаемой возрастной группы на основе средневыворочных представлений о смысложизненных ориентациях;

3 – сравнение смысложизненных ориентации мужчин и женщин пожилого возраста;

4 – выявление взаимосвязи смысложизненных ориентаций личности и успешности ее адаптации к старости.

Для реализации поставленных задач нами были использованы методы анкетирования, беседа, методика «Тест смысложизненных ориентаций» Д. А. Леонтьева [13], методика «Ценностных ориентаций» М. Рокича, адаптированная Д. А. Леонтьевым [14]. Кроме того испытуемым предлагалось ответить на вопросы анкеты, среди которых были вопросы о семейном положении испытуемого, уровне его образования, включенности в профессиональную деятельность, наличие детей.

В исследовании приняли участие пожилые люди в возрасте от 65 до 75 лет. Всего в исследовании приняло участие 210 человек: 110 женщин и 100 мужчин, проживающих в столице (Москва) и малых городах европейской части России.

Результаты эмпирического исследования смысложизненных ориентаций пожилых

На момент проведения исследования 2/3 респондентов были работающими; практически все состояли в браке; у всех были дети. Почти 2/3 респондентов имели высшее образование и 1/3 респондентов – средне-специальное образование. Для обработки результатов мы использовали методы корреляционного анализа.

В результате проведенного корреляционного анализа нами было выявлено, что наибольшее влияние на смысложизненные ориентации в пожилом возрасте ока-

зывают два фактора: вовлеченность в профессиональную деятельность и уровень образования. При чем влияние этих факторов распространялось на результаты по всем пяти шкалам методики «Смысложизненные ориентации личности»: 1 – Цели в жизни, 2 – Процесс жизни, 3 – Результат жизни, 4 – Локус контроля-Я, 5 – Локус контроля – Жизнь. Максимальная корреляционная связь наблюдалась между дихотомичными шкалами «вовлеченность в профессиональную деятельность» и «уровень образования» с интервальными шкалами «Локус контроля-Я» и «Локус контроля-Жизнь».

На основании изложенного выше нами был сделан вывод о возможности разделения выборки всех испытуемых на две группы, в соответствии со значениями дихотомичных шкал, а также значениями по шкалам «Локус контроля-Я» и «Локус контроля-Жизнь».

У нас появилась возможность дать содержательный анализ каждой из выделенных групп.

*Первая группа.* Ее составили мужчины и женщины преимущественно с высшим образованием, почти все работающие. В данной группе лиц пожилого возраста преобладает наличие целей в будущем, которые придают осмысленность жизни и временную перспективу на будущее. Испытуемые воспринимают свою жизнь как интересную, эмоционально насыщенную, продуктивную. Прошлое воспринимается позитивно. Большинство испытуемых имеют представление о себе как о сильной личности, обладающей определенной свободой выбора, выстраивающей свою жизнь в соответствии со своими целями, осознающей свою ответственность и уверенной в своих силах. Способны принимать решения и реализовывать их. Прошедший отрезок своей жизни люди данного типа считают продуктивным и осмысленным, а осмысленность целей будущего придает всей жизни человека осмысленность, направленность на временную перспективу. Данный тип испытуемых характеризуется высокими баллами по шкале «Локус контроля – Я» и «Локус контроля – Жизнь».

*Вторая группа.* Ее составили мужчины и женщины (преимущественно мужчины), со средне-специальным и высшим образованием, которые на момент проведения исследования не работали. Личностные смыслы людей данной группы лишены направленности и временной перспективы. Испытуемые демонстрировали неверие в свои силы и отрицали возможность контролировать события собственной жизни. Им присущ фатализм и убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, свобода выбора иллю-

зорна, и бессмысленно что-либо задумывать на будущее. Считают, что их жизнь мало зависит от них. В своих неудачах и проблемах винят внешние обстоятельства, других людей, социальные и политические кризисы. Многие хотели бы изменить свое прошлое. Данный тип характеризуется низкими баллами по шкале «Локус контроля – Я» и «Локус контроля – Жизнь».

Таким образом, основными факторами, влияющими на смысложизненные ориентации в пожилом возрасте в нашем исследовании выступили: включенность в профессиональную деятельность и уровень образования. Естественно, что выделенные нами факторы, оказывающие наиболее сильное влияние на содержание смысложизненных ориентаций в пожилом возрасте, далеко не полны и при большей выборке испытуемых мы предполагаем значительное увеличение данных факторов. Мы предполагали, что даже при такой выборке данные исследования возможно перенести на общие особенности смысложизненных ориентаций людей пожилого возраста.

По результатам методики «Ценностные ориентации» М. Рокича нами были выделены основные группы ценностей, значимых для людей пожилого возраста.

Конкретные  
и абстрактные  
ценности пожилых

У мужчин в сфере конкретных ценностей преобладающими являются такие критерии, как здоровье, счастливая семейная жизнь и наличие хороших и верных друзей. В группе абстрактных ценностей доминирующие позиции занимают любовь, уверенность в себе и свобода. На последнем месте общественное признание и красота природы, искусства.

У женщин среди конкретных ценностей преобладают здоровье, активная деятельная жизнь и счастливая семейная жизнь. В группе абстрактных ценностей доминируют жизненная мудрость, любовь и уверенность в себе. Последнее место занимает удовольствие.

В целом и у мужчин, и у женщин конкретные ценности доминируют над абстрактными.

Профессиональная  
реализация и личная  
жизнь

У мужчин в группе профессиональной реализации преобладают такие ценности как интересная работа, активная деятельная жизнь и продуктивная жизнь. В группе ценностей личной жизни доминирующее место занимают любовь, счастливая семейная жизнь и свобода.

У женщин в группе ценностей профессиональной реализации на первом месте стоят активная деятельная жизнь и интересная работа. В группе ценностей личной жизни доминируют любовь и счастливая семейная жизнь. Последнее место как у мужчин, так и у женщин занимают ценности развития и удовольствия.

Ценность здоровья как необходимое условие для развития и удовлетворения духовных потребностей

Ценность здоровья как самоцель в пожилом возрасте

В целом, ценности личной жизни доминируют над ценностями профессиональной реализации.

Мы выявили ценности, значимые для обеих выделенных групп пожилых людей. Но при этом нужно отметить, что для *первой группы* (работающие пожилые с высшим образованием, имеющие высокие показатели по шкалам «Локус контроля – Я» и «Локус контроля – Жизнь») *ценность здоровья является неким условием, необходимым для их дальнейшего развития и удовлетворения духовных потребностей*. На наш взгляд, такое отношение к значимым ценностям (наряду с высоким уровнем контроля над собственной жизнью и осмысленностью собственной жизни) будет обеспечивать лучшую адаптацию пожилых людей к условиям старости (физические недуги).

Для второй группы *ценности здоровья являются самоцелью*. В контексте отсутствия смысла жизни и веры в свои силы переживания по поводу ухудшения здоровья, болезненных состояний и беспомощности будут, на наш взгляд, затруднять адаптацию пожилых людей к старости.

Завершая составление обобщенного портрета смысложизненных ориентаций людей пожилого возраста, отметим, что смысложизненные ориентации людей пожилого возраста:

- лежат в области здоровья и семьи;
- выступают как обобщение, рационализация жизненного пути личности;
- зависят от включенности пожилого человека в профессиональную деятельность;
- при продолжении развития личности в старости, наиболее выраженной тенденцией, определяющей смысложизненные ориентации, является наличие осмысленности жизни и временной перспективы на будущее;
- наличие высокого уровня осознанности и принятия собственной жизни способствует успешной адаптации к условиям старости.

Наше исследование не является исчерпывающим в изучении смысложизненных ориентаций людей пожилого возраста. Более подробное изучение содержания смысложизненных ориентаций людей пожилого возраста и сравнения их с другими возрастными группами, будут предметом наших дальнейших исследований в этой области.

1. *Маркс К., Энгельс Ф.* Экономико-философские рукописи 1844 года // Собр. соч.: в 45 т. – Т. 42; – 2-е издание, – М., – 1974.
  2. *Мухина В.С.* Личность: Мифы и Реальность (Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты): 2-е изд., исправл. и доп. – М., 2010.
  3. *Леонтьев А.Н.* Избранные психологические произведения. – М., 1983.
  4. *Кант И.* Религия в пределах только разума // Собр. соч.: в 6 т. – Т. 6. – М., 1966.
  5. *Рубинштейн С.Л.* Человек и мир. – СПб., 2002.
  6. *Франкл В.* Поиск смысла жизни и логотерапия // Психология личности. Тексты. – М., 1982. – С. 14–21.
  7. *Розанов В.В.* Вопросы философии и психологии, 1892, кн.14.– М., 1994 – С.136–164.
  8. *Соловьев В.* Бог, человек и зло // Исслед. философии: пер. с польск. – М., 2009.
  9. *Бердяев Н.* Философия свободы. – М., 1989.
  10. *Эриксон Э.* Идентичность: кризис и юность. – М., 1996.
  11. *Ананьев Б.Г.* Генетические и структурные взаимосвязи в развитии личности // Хрестоматия по возрастной психологии: учеб. пособ. для студент. / Под ред. Д.И. Фельдштейна: 2-е изд., дополн. – М., 1996. – С.77– 84.
  12. *Чудновский В. Э.* Психологические составляющие оптимального смысла жизни // Вопросы психологии, 2003. – №3. – С.12–16.
  13. *Леонтьев Д.А.* Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО) – М., 2006.
  14. *Столяренко Л.Д.* Методика «Ценностные ориентации» М.Рокича. – Ростов-на-Дону, 2005.
- 

