

психол. наук / З. И. Клычникова. – Москва, 1974. – 49 с.

5. Нижегородцева Н. В. Психологическая готовность детей к обучению в школе: дис. ... д-ра психол. наук / Н. В. Нижегородцева. – Москва, 2001. – 483 с.

6. Федеральный государственный образовательный стандарт общего начального образования второго поколения. Литературное чтение // М., 2009.

7. Шадриков В. Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности / В. Д. Шадриков. – М.: Наука, 1982. – 183 с.

8. Эльконин Д. Б. Как научить детей читать / Д. Б. Эльконин // Психическое развитие в детских возрастах: Избранные психологические труды. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – С. 323–349.

9. Wimmer H. The double-deficit hypothesis and difficulties in learning to read a regular orthography / H. Wimmer, H. Mayringer, K. Landerl // Journal of Educational Psychology. — 2000. — № 92. — P. 668—680.

#### References

1. Atrokhova T.V. Dynamics of the psychological structure of semantic reading / T.V. Atrokhova // Yaroslavl Pedagogical Bulletin. Psychological and pedagogical sciences: scientific journal. – Yaroslavl: Publishing house, 2014. - № 3. – Т. 2 – P. 257-263.

2. Akhutina T.V. Neuropsychological diagnostics, examination of writing and reading of primary schoolchildren / T.V. Akhutina, O.B. Inshakova. – М.: Sfera, 2008. – 125 p.

3. Egorov T.G. Essays on the psychology of learning to read / T.G. Egorov. – М.: Uchpedgiz, 1953. – 144 p.

4. Klychnikova Z. I. Psychological characteristics of perception and understanding of written speech (psychology of reading) / Z. I. Klychnikova. – Moscow, 1974. – 49 p.

5. Nizhegorodtseva N.V. Psychological readiness of children to go to school / N.V. Nizhegorodtseva. – Moscow, 2001. – 483 p.

6. Federal state educational standard of primary education // Reading. - М., 2009.

7. Shadrikov V.D. Problems of system genesis of professional activity / V.D. Shadrikov. – М.: Nauka, 1982. – 183 p.

8. Elkonin D.B. Ways to teach children to read / D.B. Elkonin // Mental development in years of age: selected psychological works. – М.: Publishing house «Institute of Practical Psychology», Voronezh: NPO «MODEK», 1997. – P. 323-349.

9. Wimmer H. The double-deficit hypothesis and difficulties in learning to read a regular orthography / H. Wimmer, H. Mayringer, K. Landerl // Journal of Educational Psychology. — 2000. — № 92. — P. 668—680.

УДК 159:922.63

ГРНТИ 15.31

---

## ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЙ

DOI: 10.31618/ESU.2413-9335.2021.5.92.1529

*Ахильгова Марэм Тухановна*

*доцент Ингушский государственный университет*

### АННОТАЦИЯ

Статья посвящена рассмотрению особенностей поддержания психического здоровья пожилых людей в современном обществе. Отдельное внимание уделено новым форматам общения, влиянию цифровых технологий, а также ограничениям, связанным с пандемией COVID-19.

### ABSTRACT

The article is devoted to the consideration of the peculiarities of maintaining the mental health of the elderly in modern society. Special attention is paid to new formats of communication, the impact of digital technologies, as well as the restrictions associated with the COVID-19 pandemic.

**Ключевые слова:** пенсионер, психическое здоровье, технологии, COVID-19.

**Keywords:** senior citizen, mental health, technology, COVID-19.

**Вводная часть.** Реалии современного трансформационного общества, связанные со стремительным развитием информационно-коммуникационных технологий, быстро меняющимися условиями и обстоятельствами жизни во всех сферах (социально-экономической, производственно-технологической, культурной, научной), формированием и доступностью огромных объемов информации, ведением гибридных войн приводят к многочисленным социально-психологическим проблемам, которые проявляются, прежде всего, на социетальных

пластах психики человека, в частности, на его психическом здоровье.

Неопределенность дальнейшего вектора развития общества в условиях нестабильной экономической, политической и социальной ситуации способствует дезориентации человека в окружающей его действительности. По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2025 г. психические расстройства войдут в первую пятерку болезней современного общества и связанных с ними заболеваниями [1].

В данном контексте особую обеспокоенность вызывает психическое здоровье людей пожилого

возраста, поскольку в современном мире в составе населения большинства стран растет количество пожилых людей. Согласно данным ООН в период с 2015 по 2050 год доля населения старше 60 лет почти удвоится - с 12% до 22% [2]. Кроме того, происходящие сегодня структурные сдвиги, кардинальные изменения образа жизни и способов общения провоцируют высокий фоновый уровень тревоги у престарелых людей и широко распространенную депрессию низкого уровня. Связано это с тем, что пенсионеры в силу возраста очень проблематично приспосабливаются к переменам, трудно интегрируются в новые социальные отношения, не в состоянии научиться или полноценно использовать передовые достижения науки и техники.

В связи с этим проблема изучения механизмов обеспечения поддержания и укрепления психического здоровья людей пожилого возраста чрезвычайно актуальна. Понимание сущности психического здоровья с позиций физического, психологического, социального и духовного благополучия позволит выявить культурологические, медико-биологические и психолого-педагогические аспекты его формирования.

**Основная часть.** Различные аспекты геронтопсихологии, особенности жизненного сценария пожилых людей рассматривали Lachowsky, M.; Schneider, H. P. G.; Cristini, C. A.; Albani, F.; Хвостунова О.Б.; Шагидаева А.Б.

В зарубежной и отечественной литературе активно обсуждается вопрос о многомерности, многофакторности и разнообразии способов адаптации или совладания личности с возрастными или социальными изменениями на современном этапе. Данной проблематике посвящены труды Тимониной В.А., Соловей Л.В., Ковалевой М.И., Tlokinski, W.; Krawczynski, M.; Lidor, R.

В центре внимания исследователей также находятся факторы, обуславливающие разнообразие линий адаптации людей в старости к меняющемуся миру. Эти вопросы раскрывают Анисимов В.Н., Бордовский Г.А., Финагентов А.В., Шабров А.В., Williams, S.; Chiu, E.; Ames, D.

Анализ имеющихся наработок, сформулированных положений и рекомендаций свидетельствует о том, что исследование связи между особенностями жизненных установок у пожилых людей и уровнем их психического благополучия в современном обществе отвечает актуальному социальному запросу, поэтому эту тему неоднократно рассматривали ученые из разных частей мира. Однако несмотря на все труды и публикации, существующие стратегии, точки зрения и выработанные парадигмы настолько множественны и многообразны, что единого согласованного мнения по этому вопросу еще не сформировано.

С учетом вышеизложенного, **цель статьи** заключается в изучении психических проблем пожилого человека в современном обществе, рассмотрении особенностей его адаптации и

принятия нового мира.

**Методологическую основу исследования** составляет субъектно-деятельностный подход в развитии личности; психодинамический подход к пониманию возрастного одиночества; системный подход к личностному самоопределению; гуманистическая концепция развития личности, а также ряд следующих методов: философско-психологический анализ проблемы, системный анализ, обобщение теоретико-методологических подходов к проблеме, моделирование.

Психическое здоровье человека связано с его психическим благополучием и качеством жизни в целом. Выделяется «актуальное психическое благополучие» и «идеальное психическое благополучие», в котором представление об «идеальном» выступает глобальным инструментом оценки человеком своего бытия [3].

Как известно, психическое здоровье во многом зависит от того, продолжает ли человек играть активную роль в обществе, есть ли у него интересы и хобби, которые выполняют роль интеграторов в тот или иной слой социума. Это утверждение одинаково верно для людей любого возраста и, в особенности, актуально для пенсионеров.

Однако сегодняшняя реальность такова, что сообщества людей меняются по сравнению с традиционными агломерациями (кварталами, поселками, общинами), где все друг друга знают. Это связано с урбанизацией, увеличением продолжительности рабочего дня, различиями в структуре семьи, переездами и сменой места жительства, а также с появлением и зависимостью современного общества от онлайн-технологий и социальных сетей.

В таких условиях пожилым людям для поддержки психического здоровья критически важно сохранять принадлежность к обществу, что помогает им чувствовать связь, помощь и дает чувство общности. Для тех, кто вышел на пенсию и не ходит каждый день на работу, методами и способами сохранения своей вовлеченности в социум может быть участие в деятельности местных общин, также хороший результат дает волонтерство или занятия спортом в составе команды, которые, как показывает практика, улучшают психическое здоровье и самочувствие.

Очень неоднозначное и вариативное влияние на психическое здоровье людей пожилого возраста оказывают современные достижения в области ИКТ, а именно социальные сети, Интернет.

Исследования, проведенные в Китае, свидетельствуют о том, что контакт со всемирной сетью играет важную роль в расширении межличностного общения, поддержании семейных уз и расширении социальных сетей [4]. Однако чрезмерная увлеченность, постоянный контакт с негативной информацией, которая вызывает отрицательные эмоции, снижают социальное участие пожилых людей, вызывают одиночество и негативно влияют на их психическое здоровье. Кроме того, ученые обращают внимание на тот факт, что использование Интернета сокращает

время и возможности для социальных взаимодействий вне сети, что приводит к большей самоизоляции, пагубно влияющей на выражение эмоций и социальные отношения. В тяжелых случаях чрезмерное использование Интернета может даже вызвать психологические расстройства, такие как депрессия. Это наблюдения согласуются с теорией технологического стресса, согласно которой чрезмерное использование Интернета может привести к ухудшению здоровья из-за зависимости.

Как известно, особенностью психики пожилого человека является то, что интериоризация (знаний, культуры, правил и норм общества) в старости уже почти не имеет прежнего значения [5]. Но, в тоже время, с учетом повышенных требований современного общества, сформировать новые знания очень проблематично, еще сложнее наполнять их эмоциональными переживаниями при формировании новых мотивов. Вследствие этого у пожилых людей возникают проблемы с освоением новых социальных ролей, им труднее привыкать к новым ценностям, индикатором для сравнения обычно выступает прошлое, а все новое часто, вследствие непонимания, может вызвать негативную реакцию. Усложняется социальная идентификация, поэтому в преклонном возрасте сложно адаптироваться к новой среде (социальной, культурной, экологической), что, в свою очередь, часто приводит к личностному отчуждению.

Необходимо отметить еще одну проблему поддержки психического здоровья людей пожилого возраста в современном обществе. Сегодня, как отмечает исполнительный директор Центра здорового старения Калифорнийского университета в Сан-Диего, стареющие люди не всегда получают поддержку молодых членов семьи, которые могут выполнять функции сиделок, что связано с ускорением ритма жизни, высокой урбанизацией и повышенными требованиями к молодежи.

У молодых членов семьи есть работа и дети, о которых необходимо заботиться, поэтому пожилым людям часто приходится выбирать между тем, чтобы остаться дома и чувствовать себя одинокими, и тем, чтобы переехать в более благоприятную и социально активную систему жилья для пожилых людей. Это становится важным, но сложным решением, на которое влияет большое количество факторов, включая финансовую стоимость жилья для пенсионеров [6].

В связи с тем, что сегодняшнее общество наполнено инновационными разработками, высокотехнологичными решениями, новыми видами отношений и средствами коммуникаций, которые приобрели особую популярность в период пандемии коронавируса, старики сталкиваются с проблемой неумения находить что-то новое и интересное в своей жизни. Например, привычные, традиционные способы общения стали недоступны из-за карантинных ограничений, запрета выходить на улицу, ограничений для проведения социальных

мероприятий в связи с пандемией, а новые (скайп, мессенджеры, виртуальная связь, сетевые сообщества в Интернете) недоступны по целому ряду причин.

Соответственно все это приводит к развитию негативных проявлений поведения в обществе: агрессии, избегания, конформизма, отчуждения и т.д. Агрессия, к примеру, зачастую проявляется одновременно с конформизмом, вариантами такого поведения могут выступать: смиренное принятие новых правил жизни и проявление агрессии на уровне микрообщения. Избегание находит свое выражение в эмоциональной холодности, отсутствии желания создавать новые социальные контакты, стремлении отмежеваться от всех и от близких людей, в том числе. Такие особенности изоляции в общении могут сопровождаться упреками и претензиями к другим людям, уверенностью в том, что общество отвернулось от пожилого человека, ограничило его в благах цивилизации, загнало в угол, не дает возможности спокойно завершить свою жизнь. Как результат, пожилые люди становятся конфликтными, уязвимыми, стремятся все делать по-своему (для того, чтобы доказать свою состоятельность, потребность и значимость), порой наперекор логике ситуации.

Отдельно хотелось бы обратить внимание на состояние психического здоровья пожилых людей в период пандемии коронавируса.

Как известно, ухудшение физического состояния пожилых людей негативно сказывается и на их психическом благополучии. Это может быть связано с недостатком физической активности, отсутствием запланированных визитов к врачам, так как в больницах не поощряются неэкстренные консультации, а также с самим заболеванием COVID-19. Пожилые люди, помещенные в стационарный карантин или преодолевающие большие расстояния до родных мест с использованием альтернативных методов передвижения (непассажирские автомобили, мопеды) из-за некомфортных условий, привычного ритма жизни сталкиваются с повышенным риском развития бредового расстройства.

Пожилые люди с когнитивными нарушениями, вероятно, будут испытывать трудности в соблюдении ограничительных мер и поддержании самогигиены. Это может способствовать усугублению их поведенческих проблем. Чрезмерное воздействие постоянного освещения пандемии в СМИ о повышенной уязвимости и тяжелой ситуации в городе, регионе, стране, в целом, способно оказать значительное негативное влияние на психическое здоровье пожилых людей, вызвав при этом депрессию, потерю сна, тревожное расстройство, беспокойство, страх попасть в ловушку, страх заразиться или распространить инфекцию.

**Заключительная часть.** Подводя итоги проведенного исследования можно сделать следующие выводы. Психическое здоровье пожилых людей в контексте современных реалий, с

одной стороны, безусловно зависит от трансформации общества, появления новых пластов социальных коммуникаций, огромного потока информации и технологических новинок. Но, с другой стороны, в не меньшей степени определяется разной способностью и желанием самого человека адаптироваться к переменам в окружающей его среде (новый формат отношений, цифровые технологии, ограничения на передвижения, инновационные услуги и возможности).

Та часть престарелых людей, для которых характерен высокий уровень адаптации, которые оптимистично настроены по отношению к будущему, положительно оценивают свое прошлое, ощущают поддержку со стороны родных и близких, готовы включаться и в меру своих способностей пользоваться современными достижениями человечества. Для них характерно разнообразие интересов, они обладают высоким уровнем принятия других членов общества, удовлетворены общением. Безусловно, такой настрой улучшает психическое здоровье и позволяет его поддерживать на высоком уровне, что также положительно влияет и на физическое самочувствие.

Для пенсионеров с низким уровнем адаптации свойственным является ожидание проблем от современного общества, трудностей в общении и приспособлении к новым условиям существования. Для этой группы характерно наличие пассивных интересов, невозможность найти новое любимое

занятие из широкого разнообразия сфер и возможностей, которые предлагает новый мир. Все это приводит к ухудшению психического здоровья, что связано с исчерпанием личных ресурсов и возможностей, ограничением способов улучшения и стабилизации психического состояния, его гармонизации.

#### Список литературы:

1. Lukyanets, Artem Population Aging and Its Impact on the Country's Economy // Social science quarterly. 2021. Volume 102: Number 2; pp 722-736.
2. The new sociology of ageing / Martin Slattery. London: Routledge advances in sociology, 2021. 318 p.
3. Павлова Н.С., Сергиенко Е.А. Субъективное качество жизни, психологическое благополучие, отношение к временной перспективе и возрасту у пенсионеров, ведущих разный образ жизни // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2020. Т. 10. № 4. С. 384-401.
4. Aging in the context of urbanization: social determinants for the depression of Chinese older population / Fan Yang. London: Routledge, 2021. 178 p.
5. Петрова Н.Н., Хвостикова Д.А. Распространенность, структура и факторы риска психических расстройств у лиц старшего возраста // Успехи геронтологии. 2021. Т. 34. № 1. С. 152-159.
6. Vogelsang, Eric M. Population Aging and Health Trajectories at Older Ages // The journals of gerontology. 2019. Volume 74: Number 7; pp 1245-1255.

УДК 159.9.07  
ГРНТИ 15.31

### ОСМЫСЛЕННОСТЬ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА ПОСТРОЕНИЯ ЛИЧНОСТЬЮ КАРЬЕРНЫХ ПЛАНОВ В ВОЗРАСТЕ ВХОЖДЕНИЯ ВО ВЗРОСЛОСТЬ

DOI: 10.31618/ESU.2413-9335.2021.5.92.1530

*Карабанова Ольга Александровна*

*Д-р психол. наук,  
Московский государственный университет им. М.В.Ломоносова,  
г. Москва,  
ORCID 0000-0003-2637-4353*

*Захарова Елена Игоревна*

*Д-р психол. наук,  
Московский государственный университет им. М.В.Ломоносова,  
г. Москва  
ORCID 0000-0003-0879-5613*

*Старостина Юлия Андреевна*

*Канд. психол. наук,  
Московский государственный университет им. М.В.Ломоносова,  
г. Москва*

#### АННОТАЦИЯ

Целью исследования стало изучение взаимосвязи осмысленности жизни и карьерных планов личности в профессиональной и семейной сфере на возрастном этапе вхождения во взрослость. Семейная карьера представляет последовательную смену конвенциональных семейных ролевых позиций и развитие релевантных им компетенций в соответствии с жизненным циклом семьи и самоопределением личности. Были использованы тест смысло-жизненных ориентаций и авторский опросник семейной и профессиональной карьеры. Выборку составили 167 студентов в возрасте 17-22 лет. Результаты позволили выявить три группы респондентов, различающихся по уровню осмысленности жизни. Обнаружено, что высокий уровень осмысленности жизни сочетается с определенностью карьерных планов в сфере семьи и