

К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Сухорукова Е. В., Диянова З. В.

*ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Иркутск, Россия
E-mail: Suhorukova.kat@yandex.ru*

Время является важным личностным ресурсом человека. Оно придает ценность и смысл жизненным событиям, направляет и регулирует поведение человека, определяет расстановку приоритетов в настоящем и будущем. Актуальные ценностные ориентации, мотивы, жизненные цели и выборы в значительной мере зависят от имеющихся у человека представлений о собственном прошлом и будущем, существующих в настоящий момент, т. е. во временной перспективе личности. К. Левин, Ж. Нюттен, В. Н. Дружинин, Ф. Зимбардо, Д. А. Леонтьев, И. А. Спиридонова и др. рассматривают временную перспективу как предпосылку развития личности, необходимую часть мировоззрения человека, которая играет важную роль в осознании смысла жизни, в самореализации, поскольку связана с ценностями, планами достижения возможных целей [2, с. 76].

Временная перспектива, будучи изначально неосознаваемой человеком, оказывает влияние на его поведение и жизнь в целом, определяя мироощущение, принятие прошлого, понимание настоящего, состояние планов на будущее [3]. В концепции В. Ленса подчеркивается, что временная ориентация характеризуется доминированием одного из периодов. Для одних людей прошлое является наиболее важной частью жизненного пути, они ориентированы на прошлое, определяют себя в терминах того, кем они были и что они сделали в прошлом. Другие ориентированы на настоящее время, живут «здесь и сейчас». Их прошлое и будущее является относительно малой частью текущего жизненного пространства. Люди, ориентированные на будущее, живут в настоящем, но настоящее воспринимается ими как инструмент будущего. Будущее является местом, где случаются и реализуются события [1].

Временная перспектива на каждом возрастном этапе человека имеет свои особенности и является неотъемлемой частью формирования личности. В своей работе мы рассматриваем возможности развития временной перспективы в пожилом возрасте. В настоящее время до сих пор не определены границы пожилого возраста, они колеблются в широких пределах от 45 до 75 лет. В нашем исследовании мы опираемся на документы Всемирной

организации здравоохранения (ВОЗ) и возраст выхода на пенсию в России. В соответствии с этим пожилой возраст рассматривается нами в границах от 56 до 74 лет.

Под временной перспективой лиц пожилого возраста подразумевается их удовлетворенность прошлой жизнью и протяженность перспективы будущего. Именно в этот период жизни происходит оценка пройденного жизненного пути. В этом возрасте личность находится в кризисе: наступает момент переосмысления прожитого, изменяются цели – ценности, мотивы, происходит смена деятельности, социальной обстановки, оценка собственного здоровья и возможность реализации себя в обществе. Часто это связывают с выходом на пенсию, возникновением чувства непригодности себя как специалиста, невостребованности в обществе, ненужности в семье. Приятие собственного прошлого и сохранение позитивных взглядов на будущее является результатом активной творческой работы, в ходе которой происходит переосмысление жизненных установок и позиций, переоценка ценностей.

Согласно подходу Ш. Бюлер, пожилой возраст является пятой фазой развития человека. В этот период многие люди перестают преследовать цели, которые поставили перед собой в юности. Оставшиеся силы они тратят на досуг, спокойно проживая последние годы. При этом обзеревают свою жизнь, испытывая удовлетворение или разочарование. Если сопоставление «настоящего реального» и «настоящего желаемого» вызывает недовольство или разочарование, происходит переоценка прежних ценностей и выработка новых. От того, как человек относится к своему прошлому, настоящему и будущему, будет зависеть его отношение к собственному «Я», жизненным установкам, мировоззрению в целом. Именно позитивное адекватное соотнесение себя со своим прошлым, настоящим и будущим является одним из важных критериев личностного развития. Не случайно К. Левин подчеркивал, что психическое состояние человека нередко в большей степени зависит от его надежд, опасений и воспоминаний, чем от текущей ситуации «здесь и теперь» [4, с. 242–258].

Использование психологического консультирования как вида психологической помощи является, на наш взгляд, наиболее эффективным способом работы с лицами пожилого возраста. Во-первых, пожилые люди в большей мере нуждаются в социальных контактах, и сам процесс беседы благоприятно сказывается на их самочувствии. Во-вторых, именно через рассказ от первого лица можно понять отношение человека к событиям прошлого, к совершённым им поступкам, определить степень удовлетворенности своим прошлым и будущим, просмотреть протяженность пер-

спективы. В-третьих, психологическое консультирование дает возможность посмотреть на себя и свою жизнь со стороны, помогает обрести свои смыслы через смыслы других.

Вышесказанное определило цель нашего исследования, которая направлена на выявление возможностей психологического консультирования в развитии временной перспективы у лиц пожилого возраста. Мы предполагаем, что психологическое консультирование расширит временные границы, позволит пожилым людям адекватно оценивать прошлое и видеть перспективы в будущем, не расценивая свой возраст как «дожитие», а воспринимая его как условие для развития психически здоровой личности в настоящем.

Литература

1. Власенко А. И. Временная перспектива как подструктура самосознания депривированной личности // Молодой учёный. СПб., 2014. № 8 С. 34–40.
2. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. М. : Смысл, 2008. 207 с.
3. Ковдра А. С. Временная перспектива как predisпозиция психологической безопасности личности: диссертация. М., 2012. 224 с.
4. Левин К. Определение понятия «поле в данный момент». Екатеринбург : Ист. психологии, 1999. С. 242–258.