

УДК 159.923

А. М. Голубев<sup>1</sup>, Е. А. Дорошева<sup>2</sup>, Л. Г. Мишенина<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Новосибирский государственный университет  
ул. Пирогова, 2, Новосибирск, 630090, Россия

<sup>2</sup> Институт систематики и экологии животных СО РАН  
ул. Фрунзе, 11, Новосибирск, 630091, Россия

E-mail: andrew@psy.nsu.ru

### ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ ЖЕНЩИН ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА (55–65 ЛЕТ)

Изучались особенности психологического времени трех групп женщин возраста 55–65 лет. Женщины первой и второй групп завершили свою профессиональную деятельность. Первую группу составили 15 социально активных женщин, которые участвовали в различных творческих объединениях при Домах культуры, а также в работе районного совета ветеранов. Во вторую группу вошли 15 женщин, основное время посвящающие домашнему хозяйству и общению с близкими и родственниками. Третью группу составили 20 женщин, продолжающих работать. В исследовании использовался мотивационный список, список событий прошлого и будущего, опросник временной перспективы ZТPI Р. Zimbardo и J. Boyd, включая шкалу трансцендентальной временной перспективы, оценивалась ожидаемая продолжительность жизни и психологический (субъективный и желаемый) возраст. Данное явление наиболее выражено у социально активных женщин. Структура временной перспективы и ее содержание существенно различаются в исследованных группах, причем основные различия касаются перспективы будущего.

*Ключевые слова:* психологическое время, временная перспектива, психологический возраст, мотивация, женщины пенсионного возраста, социальный статус, социальная активность.

Достижение пенсионного возраста является решающим в определении путей дальнейшего личностного развития. Встает вопрос профессионального выбора: продолжение прежней работы в новом статусе работающего пенсионера, выбор нового поля профессиональной деятельности либо выход на пенсию. Завершение профессиональной деятельности, в свою очередь, порождает задачи структурирования освободившегося времени, изменения жизненных установок и позиций, представлений о себе, переоценке жизненных ценностей; происходит и изменение социальных связей. Выходя на пенсию, человек может найти способы сохранения высокой социальной активности, например, занимаясь общественной деятельностью, либо ограничиться кругом общения с близкими людьми. Стратегии адаптации к возрастным изменениям в период поздней зрелости активно изучаются, тесно связаны с психологическим благопо-

лучием [Александрова, 1974; Шапиро, 1980; Анцыферова, 1996; Глуханюк, Гершкович, 003; Роик, 2006]. Отмечаются определенные различия стратегий у мужчин и женщин, хотя исследований личностных проявлений в поздней зрелости, затрагивающих этот аспект, существенно меньше [Глуханюк, geing. Liverpool, 19 данной работе мы

В данной работе мы рассмотрели взаимосвязь выбора той или иной деятельности женщинами в возрасте 55–65 лет и специфики их психологического времени: психологического возраста, особенностей представлений о себе во времени, отношения к своему прошлому, планов на будущее и ожиданий будущего. Возможно, что в это время отношение ко времени собственной жизни приобретает особое значение, определяя направление развития человека.

Существует ряд подходов к описанию и измерению психологического времени личности. Вслед за Е. А. Головахой и А. А. Кро-

ником можно определить психологическое время как «время психических процессов, время в восприятии, переживании и сознании человека» [Головаха, Кроник, 2008. С. 9]. Выделяют несколько масштабов психологического времени: ситуативный, биографический, исторический. Биографический масштаб психологического времени задается хронологическими границами индивидуальной жизни человека и сближается с представлениями о временной перспективе личности.

Специфика психологического времени состоит, с одной стороны, в неразрывной связи текущего поведения человека с прошлым опытом и будущими целями, т. е. все эти временные промежутки присутствуют в субъективных переживаниях человека одновременно [Lewin, 1951]. В то же время текущие условия, мотивы, состояние определяют содержание психологических репрезентаций прошлого и будущего. Так, показано, что при нормальном протекании психических процессов воспроизведение последовательности и длительности прошлых событий происходит не в строгом хронологическом порядке, но согласно социальной и индивидуальной их значимости [Жане, 1979]. Представления о будущем существенно меняются при изменении социальных условий [Nuttin, 1985].

Помимо психических репрезентаций событий прошлого и будущего, создающих собственно временную перспективу, выделяют такие аспекты психологического времени, как временная установка и временная ориентация. Временная установка – это эмоциональное отношение человека к своему прошлому, настоящему и будущему. Временная ориентация – направленность поведения на объекты и события прошлого, настоящего или будущего [Ibid.]. Формируясь под воздействием культурных ценностей, типа образования, модели семьи, социоэкономического статуса, экономической и политической ситуации, наличия в опыте травматических событий и личных успехов, отношение ко времени собственной жизни становится относительно устойчивой личностной характеристикой. Она может рассматриваться как переменная индивидуальных различий, влияющая на поведение человека и служить предиктором благополучия или неблагополучия [Zimbardo, Boyd, 1999]. Такое влияние особенно сильно в

возрасте поздней зрелости, когда личностные характеристики сформированы, а поведение зачастую становится менее гибким.

Основные направления изучения психологического времени и временной перспективы личности в возрасте поздней зрелости касаются характера и значения изменений по сравнению с другими возрастными периодами [Fingerman, Perlmutter, 1995; Бороздина, Спиридонова, 1998; Сырцова, 2008; Сырцова, Митина, 2008]. Существует потребность, в том числе и практическая, в исследованиях, посвященных выявлению взаимосвязи особенностей психологического времени и типов поведения в данном возрастном периоде.

Помимо изменений в профессиональной сфере, в рассматриваемом возрастном периоде начинаются специфичные изменения условий жизни, которые чаще, к сожалению, имеют негативную окраску: изменение физических возможностей, функций в семье, утрата общественного положения, иногда смерть или угроза потери близких людей и т. д. [Ермолаева, 2002]. Окончание профессиональной деятельности у многих людей вызывает радикальное изменение стиля жизни. Существуют и позитивные стороны изменения жизненной ситуации: наличие большого количества свободного времени, возможность заниматься любимым делом, посвящать себя развлечениям или хобби, освобождение от необходимости соперничества и борьбы за свое положение.

Л. Карстенсен считает, что снижение социальной активности и стремление к получению нового опыта позволяет людям возраста поздней зрелости быть разборчивыми в своих действиях, благодаря чему они живут более эмоционально удовлетворенной жизнью (цит. по: [Zimbardo, Boyd, 2008]).

Некоторые исследователи считают, что именно творческая деятельность обеспечивает в это время внутреннюю интегрированность, необходимые социальные связи, отвлекает от навязчивых мыслей о здоровье, укрепляет чувство собственного достоинства, позволяет поддерживать преимущественно хорошие и теплые отношения с окружающими [Глуханюк, Гершкович, 2003].

Ф. Зимбардо и Дж. Бойд указывают на необходимость переориентирования временной перспективы в пенсионном возрасте: уменьшение временной перспективы будущего, усиления гедонистического

настоящего и обогащение своего взгляда на позитивное прошлое [Zimbardo, Boyd, 2008]. Главное достоинство пенсионного возраста – это шаг от «надо» к «хочу». Счастливая старость чаще всего встречается среди тех, кто остается в душе молодым.

В нашем исследовании проверялось предположение о том, что существует взаимовлияние социального статуса женщин пенсионного возраста и особенностей их временной перспективы, в частности, большая протяженность временной перспективы у женщин, включенных в какую-либо деятельность помимо семейной сферы: социального или профессионального характера.

### Выборка исследования

В исследовании принимали участие 50 женщин в возрасте 55–65 лет, которые были распределены на три группы. Женщины первой и второй группы завершили свою профессиональную деятельность. Первую группу составили 15 социально активных женщин, которые участвовали в работе различных творческих объединений при Домах культуры, а также районного совета ветеранов (средний возраст – 60,1 года). Вторая группа включала 15 участниц, занятых преимущественно домашним хозяйством, воспитанием внуков, общением с родственниками и друзьями (средний возраст – 59,3). Третья группа была сформирована из 20 женщин, продолжающих работать на своем месте работы, не занимающихся активной социальной деятельностью (ряд профессий интеллектуальной, практической сфер и сферы обслуживания; средний возраст – 61,0). В группах не было одиноких людей, все женщины имели взрослых детей.

### Материалы и методы исследования

В исследовании мы использовали следующие методики: опросник временной перспективы ZTPI Р. Zimbardo и J. Boyd, список событий прошлого и будущего (PFEL17.17), мотивационный список (на основе метода мотивационной индукции Ж. Ньюлтена), оценивание психологического возраста и ожидаемой продолжительности жизни. Для изучения различий между группами применялся непараметрический критерий Н. Kruskal-Wallis. Плановые срав-

нения осуществлялись с помощью критерия U-Mann-Whitney с учетом поправки на множественные сравнения Бонферонни.

*Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI)*. Опросник разработан американскими психологами под руководством профессора Стэнфордского университета Ф. Зимбардо. В основу легла модель жизненного пространства К. Левина. С помощью эксплораторного и конфиматорного факторных анализов авторами выделены пять измерений временной перспективы: ориентация на будущее, гедонистическое и фаталистическое настоящее, позитивное и негативное отношение к прошлому [Zimbardo, Boniwell, 2004]. Показана приемлемая внутренняя и ретестовая надежность шкал опросника. Валидность продемонстрирована корреляционными и экспериментальными исследованиями [Zimbardo, Boyd, 1999].

Перевод на русский язык и адаптация методики осуществлена А. Сырцовой, Е. Т. Соколовой, О. В. Митиной [Сырцова и др., 2008]. При исследовании психометрических свойств русскоязычной версии опросника получено практически полное воспроизведение факторной структуры оригинала.

В данном исследовании в опросник включена шкала трансцендентальной перспективы Ф. Зимбардо, позволяющая диагностировать расширение временной перспективы за пределы жизни.

*Список событий прошлого и настоящего PFEL17.17 (The Past and Future Events List)*. В ряде исследований измерение субъективного времени, временной перспективы и ориентации осуществляли с применением такой техники, как формирование списка событий прошлого и / или будущего и оценка этих событий по различным основаниям [Wallace, 1956; Schlosberg, 1969; Poole, Cooney, 1987; Lennings, 1998]. Такие списки обычно использовали для получения показателей временной перспективы: протяженность, структура и эмоциональный фон. Информативную процедуру изучения структуры картины жизни предложили А. А. Кроник и Р. А. Ахмеров, разработав метод каузометрического опроса [2003]. Несмотря на своеобразие метода манипулирования списками событий, некоторым исследователям даже удалось получить ряд психометрических показателей. Например, М. Пул и Дж. Куни указали на удовлетворительную ретестовую надежность для показателей

TPQ (The Time Perspective Questionnaire) в промежутке 6 месяцев ( $n = 40$ , range, 0,76 to 0,84) [Poole, Cooney, 1987].

В данном исследовании мы предлагали испытуемым вспомнить 17 важных событий прошлого и сформулировать 17 важных событий будущего. События записывались на отдельные карточки. После формирования полного списка предлагалось оценить их по разным основаниям:

- 1) субъективная удаленность по 6-балльной шкале [Головаха, Кроник, 2008];
- 2) хронологическая удаленность [Wallace, 1956; Schlosberg, 1969; Poole, Cooney, 1987; Кроник, Ахмеров, 2003];
- 3) эмоциональная оценка по 7-балльной шкале от -3 до +3;
- 4) важность события по 5-балльной шкале;
- 5) частота упоминаний события в последнее время (инструкция: «Как часто в последнее время Вы размышляете, думаете об этом событии?») по 5-балльной шкале;
- 6) четкость образа события (инструкция: «Взяв карточку, подумайте о событии. Насколько ярко и четко (в деталях) Вы можете представить в воображении картину события?») по 5-балльной шкале.

Для каждого списка событий (прошлого и будущего) рассчитывалось среднее значение по каждому из перечисленных параметров. Также оценивали степень согласованности между хронологической удаленностью и субъективной удаленностью с помощью вычисления коэффициента корреляции Спирмена.

*Мотивационный список.* В основу применяемой в данной работе процедуры исследования особенностей временной перспективы и мотивационной структуры будущего был взят метод мотивационной индукции Ж. Нюттена [Nuttin, 1985].

Мы предлагали испытуемым 9 наборов карточек, на которых были указаны следующие индукторы:

- (1) Я мечтаю о...
- (2) Я хочу, желаю...
- (3) Я намереваюсь, планирую...
- (4) Я работаю над, готовлюсь к...
- (5) Я ожидаю...
- (6) Я надеюсь...
- (7) Я не хочу...
- (8) Я боюсь, что...
- (9) Я стремлюсь избегать...

Участники исследования должны были выбрать в произвольном порядке не менее сорока любых карточек и продолжить на них приведенные выше незаконченные фразы.

Данная модификация метода мотивационной индукции более охотно заполняется испытуемыми в отличие от оригинального варианта [Нюттен, 2004], включающего 40 незаконченных предложений, поскольку испытуемые могут выбирать индукторы по своему усмотрению. Она также позволяет сравнивать частоту выбора определенных индукторов.

После выполнения задания испытуемые оценивали, когда реализуется данная мечта, желание, стремление и т. д. События также могли быть отмечены как нереалистичные или с неопределенным сроком. На основе субъективных оценок испытуемых рассчитывалась общая протяженность перспективы будущего.

*Оценивание психологического возраста и ожидаемой продолжительности жизни*

Каждой участнице исследования предлагалось оценить свой психологический возраст двумя способами.

1. Субъективный возраст. Испытуемой необходимо было прислушаться к себе и указать тот возраст, на который она себя ощущает.

2. Желаемый возраст. Испытуемой требовалось назвать возраст, в который она хотела бы вернуться в настоящий момент.

Также испытуемой необходимо было оценить возраст, до которого она предполагает дожить [Кроник, Ахмеров, 2003]. Как считают А. А. Кроник и соавторы, оценка ожидаемой продолжительности жизни является самой простой характеристикой субъективной картины жизненного пути человека.

Сравнивали ожидаемую продолжительность жизни и разность между хронологическим и субъективным, хронологическим и желаемым, субъективным и желаемым возрастом для трех исследованных групп.

## Результаты

*Отношение к прошлому, настоящему и будущему (Zimbardo Time Perspective Inventory).* Единственное значимое различие между группами выявлено по «гедонистическому настоящему» ( $H = 8,85$ ,  $p < 0,05$ ). Оно

обусловлено более высокими значениями этой временной перспективы в группе социально активных неработающих женщин пенсионного возраста (в среднем 3,6 балла) по сравнению с работающими (в среднем 2,9 балла;  $p_{1-3} < 0,01$ ). Значимых различий в выраженности других временных перспектив в группах не обнаружено.

*Особенности временной перспективы как совокупности событий прошлого и будущего (PFEL17.17).* Различий в протяженности и структуре (наполненности событиями различных временных интервалов: до одного года, от одного до двух лет, от двух до пяти лет, от пяти до десяти лет, десять и более лет) перспективы прошлого у исследованных групп не выявлено. Все значимые отличия касаются перспективы будущего (табл. 1). Работающие женщины пенсионного возраста указывают максимальное в сравнении с группой социально активных пенсионеров число событий, которые предположительно реализуются в пределах года. В интервале от двух лет до пяти лет максимальное число событий указывают социально активные пенсионеры (табл. 2), а для интервала 10 и более лет число событий, указываемых в трех группах, практически выравнивается (для социально активных пенсионеров – 1,0; социально неактивных – 1,7; работающих женщин – 1,1 события).

Различий между группами по эмоциональным оценкам, частоте упоминания и четкости образов событий не выявлено. Работающие женщины пенсионного возраста в сравнении с социально неактивными неработающими женщинами, имеют меньшую субъективную удаленность событий будущего (см. табл. 2, 3). Социально неактивные пенсионеры упоминали большее, чем в группе работающих, число прошлых событий, относящихся к сфере досуга ( $H = 3,93$ ,  $p < 0,05$ ; для попарного сравнения групп  $p_{1-3} < 0,01$ ). У работающих женщин по сравнению с неработающими выше количество событий будущего, относящихся к сфере работы, что вполне естественно ( $H = 7,86$ ,  $p < 0,001$ ; для попарного сравнения групп  $p_{1-3} < 0,05$ ,  $p_{2-3} < 0,001$ ). Кроме того, они упоминали меньше, чем социально неактивные неработающие женщины, число событий, относящихся к сфере здоровья ( $H = 3,86$ ,  $p < 0,05$ ; для попарного сравнения  $p_{2-3} < 0,05$ ). Социально активные пенсионеры заняли промежуточное положение по частоте

упоминания событий, связанных со здоровьем.

Работающие женщины по сравнению с неработающими оценивают события прошлого, в среднем, как более значимые, играющие более важную роль в их жизни (среднее значение – 4,2 балла, тогда как в двух других группах – по 3,7 балла;  $H = 11,17$ ,  $p < 0,01$ ; для попарного сравнения групп  $p_{1-3} < 0,01$ ,  $p_{2-3} < 0,01$ ).

*Особенности перспективы будущего как совокупности мотивационных объектов (мотивационный список).* Согласно мотивационному списку социально неактивные пенсионеры имеют большую по сравнению с двумя другими группами концентрацию событий в пределах до одного года; социально активные – от 2 до 10 лет (табл. 3, 4).

Выявлены следующие особенности выбора мотивационных индукторов. Согласно мотивационному списку все неработающие женщины выделяют меньше мотивационных объектов, связанных со страхом и нежеланием, и больше – с желаниями (табл. 4). Использование индукторов, связанных со страхом, относительно невелико во всех трех группах. Социально неактивные пенсионеры комментировали свое нежелание писать об отрицательно эмоционально окрашенных событиях обычно так: «А вдруг я напишу, и это сбудется», «Тогда бумажку придется сразу сжечь, чтобы не накаркать, а вам же она нужна для исследования»; «Не хочу даже думать ни о чем плохом». Социально активные неработающие женщины чаще переформулировали негативные ответы в позитивные: «Не буду писать, что боюсь войны, напишу, что пусть будет мир!»; «Не хочу болеть, пожелаю себе быть здоровой». Такие комментарии встречались во всех трех группах, однако частота их в группе работающих женщин была ниже.

*Исследование ожидаемой продолжительности жизни и психологического времени.* В группе социально активных пенсионеров ожидаемая продолжительность жизни значимо выше, чем в двух других группах ( $H = 12,24$ ,  $p < 0,01$ ; для попарного сравнения  $p_{1-2} < 0,001$ ,  $p_{2-3} = 0,001$ ). Во всех группах этот показатель реалистичен и составляет от 70 до 100 лет. Разница хронологического и субъективного возраста для всех групп оказалась довольно велика (от 6,9 лет у социально неактивных пенсионеров до 15,2 лет у социально активных). Раз-

Таблица 1

Значимые различия групп по списку событий будущего

Параметр	H. Kruskal-Wallis		Попарные сравнения <i>p</i> -уровень			
	<i>H</i>	<i>p</i>	1 и 2	1 и 3	2 и 3	
Удаленность событий, медиана	15,59	0,000	0,983	0,000 *	0,004 *	
Субъективная удаленность событий	15,03	0,001	0,039	0,033	0,000 *	
Число событий	до 1 года	11,04	0,004	0,601	0,001 *	0,024
	от 2 до 5 лет	9,68	0,008	0,112	0,001 *	0,355

В табл. 1–4: 1 – социально активные женщины ( $N = 15$ ); 2 – социально неактивные женщины ( $N = 15$ ); 3 – работающие женщины ( $N = 20$ ); \* – значимые различия с поправкой на множественное сравнение.

Таблица 2

Средние значения параметров, значимо различающихся в группах,  
по списку событий будущего

Параметр	1	2	3	
Удаленность событий, медиана	24,9	29,7	9,2	
Субъективная удаленность событий	3,6	4,0	3,1	
Эмоциональная оценка событий	2,3	2,3	1,9	
Число событий	до 1 года	5,1	5,7	9,5
	от 2 до 5 лет	5,5	3,9	2,7

Таблица 3

Значимые различия групп по методике мотивационных индукторов

Параметр	H. Kruskal-Wallis		Попарные сравнения <i>p</i> -уровень			
	<i>H</i>	<i>p</i>	1 и 2	1 и 3	2 и 3	
Число мотивационных индукторов	ожидания	6,49	0,039	0,010 *	0,698	0,064
	нежелание	10,33	0,006	0,914	0,005 *	0,008 *
	страх	11,37	0,003	0,040	0,037	0,003 *
Число событий	до 1 года	8,41	0,015	0,009 *	0,733	0,017
	от 1 до 2 лет	7,58	0,023	0,047	0,011 *	0,349
	от 2 до 10 лет	11,64	0,003	0,002 *	0,140	0,013 *

Таблица 4

Средние значения частоты употребления мотивационных индукторов  
и параметров перспективы будущего, значимо различающихся у групп

Параметр	1	2	3	
Число мотивационных индукторов	ожидания	2,9	1,7	2,6
	нежелание	1,7	1,7	3,3
	страх	1,3	0,7	2,8
Число событий	до 1 года	15,5	21,5	16,4
	от 1 до 2 лет	7,8	5,1	4,4
	от 2 до 10 лет	4,3	1,6	2,8

ница субъективного и желаемого возраста составила 8,2 лет у социально активных пенсионеров, 6,1 лет у социально неактив-

ных и 5,9 лет у женщин, продолжающих работать; различий между группами не выявлено.

## Дискуссия

В качестве важнейшей особенности временной перспективы людей в возрасте поздней зрелости выделяют сужение по сравнению с молодым возрастом перспективы будущего и изменение ее содержания [Fingerman, Perlmutter, 1995]. Протяженность перспективы будущего и другие ее особенности оказывают значительное влияние на поведение человека в целом и на отдельные его аспекты (в частности, поведение в области здоровья), тесно связаны с психологическим благополучием [Fooker, 1982; Lennings, 2000]. На выборке пенсионеров, проживающих в домах престарелых, показано, что для определения уровня адаптации важна не только перспектива будущего, но и множество связанных показателей временной перспективы в целом [Kazakina, 1999]. В нашем исследовании, при сравнении женщин пенсионного возраста с различной социальной и профессиональной активностью, мы обнаружили наибольшие различия именно в перспективе будущего.

*Эмоциональное отношение ко времени жизни и характер выбора мотивационных индукторов.* В целом, эмоциональное отношение ко временным промежуткам жизни сходно во всех исследованных группах. Однако выявленное у работающих женщин пенсионного возраста снижение гедонистического настоящего (не сопровождаемое увеличением ориентации на будущее) и снижение использования мотивационного индуктора «Я хочу» дает основания полагать, что они в меньшей степени ориентированы на получение удовольствия в настоящем и удовлетворение желаний.

Более частое, чем в других группах, использование работающими женщинами мотивационного индуктора «Я боюсь» может указывать на то, что они в меньшей степени избегают упоминать негативные события, способны в большей мере «соприкоснуться» с ними. В то же время испытуемые данной группы высказывали страх увольнения. Таким образом, увеличение числа потенциально опасных событий будущего может объясняться и тем, что женщины пенсионного возраста, продолжающие работать, не преодолели кризис смены образа жизни, связанный с выходом на пенсию, не успели адаптироваться к новому образу жизни и продолжают бояться этого, очень значительного, изменения жизни.

Также возможно, что нежелание изменений в целом характерно для женщин этой

группы, и в их ответах прослеживается тенденция, характерная для всего их жизненного пути, а не только для предкризисной ситуации. Так, Д. Б. Бромлеем с помощью биографического метода исследования показано, что способ адаптации к возрастным изменениям сходен с привычными способами реагирования людей на протяжении всей их взрослой жизни [Bromley, 1978].

*Протяженность перспективы будущего как совокупности событий и мотивационных объектов.* Структура перспективы будущего (количество событий или мотивационных объектов в разных временных интервалах) для испытуемых исследованных групп различается для двух примененных методов. Выполняя PFEL, работающие женщины пенсионного возраста приводят, главным образом, события, время наступления которых зависит от их собственной активности («поехать в путешествие», «купить квартиру ребенку», «сделать ремонт» и т. д.). В группе социально неактивных женщин, находящихся на пенсии, указывается много событий, которые связаны с жизнью детей и внуков, причем строго привязаны к хронологическому времени (например, «сын окончит институт», «внук пойдет в школу»). Результатом этого оказывается концентрация близких событий у работающих женщин, и отдаленных – у социально неактивных пенсионеров. Социально активные женщины указывают много событий, связанных с творческой и социальной активностью, которые заранее запланированы (выступления, подготовка каких-либо мероприятий) и средне удалены во времени.

В описании перспективы будущего, согласно мотивационному списку, работающие женщины указывают много продолжительных во времени событий, заканчивающихся в отдаленном будущем (например, «хочу работать еще десять лет», «мечтаю сохранить здоровье до самой смерти» и т. д.). Это приводит к ее расширению. В группе социально неактивных пенсионеров указывается много событий, связанных с конкретным планированием быта и предположительно реализующихся в ближайшее время («хочу купить мясо», «планирую посадить цветы на клумбе», «надеюсь уговорить мужа купить куртку»). Для группы социально активных женщин пенсионного возраста характерны среднеудаленные события из области творчества и социальной деятельности.

Наблюдаемое во всех группах снижение субъективного возраста по сравнению с хро-

нологическим, по всей вероятности, служит для расширения перспективы будущего, что позволяет сохранять оптимизм и активность. Такую интерпретацию увеличения дистанции между хронологическим и субъективным возрастом для людей старшего возраста предлагают, в частности, Е. И. Головаха и А. А. Кроник [2008]. Наиболее выражен этот феномен у социально активных неработающих пенсионеров, которые расширяют перспективу будущего за счет более значительного, чем остальные испытуемые, увеличения ожидаемой продолжительности жизни и относительного снижения субъективного возраста.

*Особенности мотивационных сфер (PFEL17.17 и метод мотивационных индукторов).* Показанное по методике PFEL17.17 для работающих женщин снижение числа событий будущего (значимое по сравнению с социально неактивными пенсионерами), связанное со сферой здоровья, вероятно, происходит из-за их большей вовлеченности в профессиональную деятельность (большее число событий в сфере работы). Это может уменьшать концентрацию на проблемах, связанных со здоровьем.

Для женщин, ориентированных на социальную деятельность, в мотивационном списке значительный процент событий направлен на приобретение свойств и качеств, являющихся желанными для всех людей, или представляет собой пожелания по отношению к другим. Чаще всего встречающиеся представления о будущем: быть полезной и нужной людям; научиться чему-либо; приобрести новые знания; чтобы был мир, доброта среди людей; все люди стали здоровыми; исчезли все болезни. Распространение мотивации на широкие социальные цели отражает способ своеобразного расширения «личного пространства» и возможность иметь дополнительный источник положительных эмоций и смыслов, помимо личных и семейных событий. Так, например, женщины этой группы сообщали о том, какое удовольствие приносит им радость публики при их выступлении на сцене или проведенный для ветеранов праздник.

Во временной перспективе по PFEL17.17 социально неактивных женщин более выражены, чем у женщин других групп, события прошлого, относящиеся к сфере досуга (т. е. некоего свободного времяпровождения, получения удовольствия, впечатлений и т. д.). В области будущего разница между группами по частоте упоминания событий, относящихся к сфере досуга, исчезает.

Можно предположить, что в данном случае «выравнивание» групп связано с возрастными изменениями. Так, Ф. Зимбардо пишет о том, что переключение на деятельность, связанную с общением с близкими людьми, получением социальной поддержки в длительно существующих, «проверенных временем» контактах в целом характерно для пожилого возраста, а также для ситуаций жизненной нестабильности, стресса, в которых сужается перспектива будущего. Даже мысленное ее расширение в ситуации эксперимента переключает на поиск новых контактов и впечатлений, сбор информации [Zimbardo, Boyd, 2008]. В данном контексте интересно то, что пенсионеры, занимающиеся творческой и социальной деятельностью, поддерживают свою перспективу будущего протяженной (за счет увеличения ожидаемой продолжительности жизни и снижения психологического возраста, как было описано выше) и ориентируются на социально значимые цели.

В заключение можно сказать, что наблюдается взаимосвязь перспективы будущего с профессиональной и социальной активностью женщин пенсионного возраста. Дальнейшие исследования в этой области могут внести существенный вклад в проблему социальной адаптации людей пенсионного возраста.

Следует также отметить, что результаты исследования временной перспективы и психологического времени личности во многом зависят от выбираемого для этого метода.

### Список литературы

*Александрова М. Д.* Проблемы социальной и психологической геронтологии. Л.: Изд-во ЛГУ, 1974.

*Анцыферова Л. И.* Поздний период в жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности // Психол. журн. 1996. № 6. С. 60–71.

*Бороздина Л. В., Спиридонова И. А.* Возрастные изменения временной трансспективы субъекта // Психол. журн. 1998. № 2. С. 34–47.

*Глуханюк Н. С., Гершкович Т. Б.* Поздний возраст и стратегии его освоения. М.: Полиграф Центр, 2003.

*Головаха Е. И., Кроник А. А.* Психологическое время личности. М.: Смысл, 2008.

*Жане П.* Эволюция памяти и понятие времени // Хрестоматия по общей психоло-



- гии: Психология памяти. М.: Изд-во МГУ, 1979. С. 85–92.
- Ермолаева М.* Практическая психология старости. М.: Эксмо-Пресс, 2002.
- Кроник А. А., Ахмеров Р. Р.* Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М.: Смысл, 2003.
- Нюттен Ж.* Мотивация, действие и перспектива будущего. М.: Смысл, 2004.
- Роик В.* Адаптация людей к жизнедеятельности в пожилом возрасте: на склоне лет жизнь продолжается // *Человек и труд*. 2006. № 11. С. 44–47.
- Сырцова А.* Возрастная динамика временной перспективы личности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2008.
- Сырцова А., Митина О. В.* Возрастная динамика временных ориентаций личности // *Вопр. психологии*. 2008. № 2. С. 41–54.
- Сырцова А., Соколова Е. Т., Митина О. В.* Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо // *Психол. журн*. 2008. Т. 29, № 3. С. 101–109.
- Шануро В. Д.* Человек на пенсии: социальные проблемы и образ жизни. М.: Мысль, 1980.
- Bromley D. B.* The Psychology of Human Ageing. Liverpool, 1978.
- Fingerman K. L., Perlmutter M.* Future Time Perspective across Adulthood // *Journal of General Psychology*. 1995. № 122. P. 95–112.
- Fookan I.* Patterns of Health Behavior, Life Satisfaction, and Future Time Perspective in a Group of Old Aged Women: Data of «Survivors» from a Longitudinal Study on Aging // *International Journal of Behavioral Development*. 1982. Vol. 5 (3). P. 367–390.
- Kazakina E.* Time Perspective of Older Adults: Relationships to Attachment Style, Psychological Well-Being and Psychological Distress. Unpublished PhD dissertation. N. Y.: Columbia University, 1999.
- Lennings C. J.* Profiles of Time Perspective and Personality: Developmental Considerations // *Journal of Psychology*. 1998. № 132. P. 629–641.
- Lennings C. J.* Optimism, Satisfaction and Time Perspective in the Elderly // *International Journal of Aging and Human Development*. 2000. № 51. P. 168–181.
- Lewin K.* Field Theory in the Social Sciences: Selected Theoretical Papers. N. Y.: Harper, 1951.
- Nuttin J.* Future Time Perspective and Motivation. Leuven: Leuven University Press; Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 1985.
- Poole M. E., Cooney G. H.* Orientations to the Future: A Comparison of Adolescents in Australia and Singapore // *Journal of Youth and Adolescence*. 1987. № 16. P. 129–151.
- Schlosberg A.* Time Perspective in Schizophrenics // *Psychiatric Quarterly*. 1969. Vol. 43 (1). P. 22–34.
- Wallace M.* Future Time Perspective in Schizophrenia // *J. Abnor. and Soc. Psychol.* 1956. Vol. 52. P. 240–245.
- Zimbardo P. G., Boyd J. N.* Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. № 77. P. 1271–1288.
- Zimbardo P. G., Boniwell I.* Balancing One's Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning // *Positive Psychology in Practice*, Hoboken, NJ: Wiley, 2004.
- Zimbardo P. G., Boyd J.* The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life. N. Y.: Free Press, 2008.

Материал поступил в редакцию 09.06.2012

A. M. Golubev, E. A. Dorosheva, L. G. Mishenina

PSYCHOLOGICAL TIME IN WOMEN OF A RETIREMENT AGE  
(FROM 55 TO 65 YEARS)

We have studied the features of psychological time of three different groups of 50 women aged from 55 to 65 years. Women of the first and second group didn't work. Members of the first group were pensioned off and run a household and bring up grandchildren (socially inactive women). The second group quit a job but remains socially active (involved in arts and local community work). Members of the third group continue their employment. We used the motivational induction method, The Past and Future Events List (PFEL17.17), Zimbardo time perspective inventory, including transcendental future scale, expectation of life, psychological (subjective and desired) age. Psychological age of women in all groups is significantly lower than chronological one. This phenomenon is the most denominated in socially active women. The structure of time perspective and its contents significantly differ among the three studied groups.

*Keywords:* psychological time, time perspective, motivation, psychological age, women of a retirement age, social status, social activity.