

Секция «Психология»

Проактивность, здоровье и качество жизни в позднем возрасте

Ерзин А.И.¹, Альмуканов К.Г.²

1 - Оренбургский государственный университет, Факультет гуманитарных и социальных наук, 2 - Оренбургский государственный университет, Факультет гуманитарных и социальных наук, Оренбург, Россия

E-mail: dr-wagner@mail.ru

Качество жизни в пожилом возрасте в последнее время привлекает все больше внимания современных исследователей [1-4]. Как отмечает Е.Каhana с соавт. [4], пожилые люди подвергаются комплексу стрессовых воздействий, включая утрату близких людей, социальную изоляцию, соматические заболевания и снижение физической активности, что негативно влияет на качество их жизни. Чтобы успешно преодолевать ряд проблем, связанных со старением, личности необходимо обладать и эффективно пользоваться собственными ресурсами и ресурсами социального окружения. Одним из личностных ресурсов, позволяющих успешно функционировать в пожилом возрасте, по мнению Е.Каhana с соавт. [4], является проактивность. L.G.Aspinwall (2006) уточняет, что проактивная адаптация к стрессовым событиям связана с когнитивным стилем, который автор обозначает как «мышление, ориентированное на будущее» (future-oriented thinking) [1]. Профилактические и проактивные копинг-стратегии направлены на предотвращение проблем в старости, в то время как традиционные процессы совладания активизируются уже после того, как наступило стрессовое событие. В лонгитюдном исследовании Е.Каhana с соавт. (2012) была выявлена высокая эффективность проактивности в предотвращении инвалидности, связанной со старением [4]. Кроме того, была установлена взаимосвязь между проактивным копингом и альтруизмом: проактивные пожилые люди чаще стремятся оказывать помощь другим для того, чтобы создавать и накапливать социальные ресурсы с целью их эффективного использования в будущем.

Разрабатывая модель проактивности при благополучном (успешном) старении (successful aging), Е.Каhana и В.Каhana пытались показать значение проактивной адаптации в решении проблем позднего возраста за счет накопленных ресурсов личности. Учитывая, что травмы и хронические болезни, инвалидность и социальная изоляция являются ведущими факторами, негативно отражающимися на качестве жизни в позднем возрасте, пожилые люди, задействующие механизмы проактивной адаптации, более эффективно справляются с надвигающимися стрессорами, предупреждая их воздействие благодаря активации внутренних и внешних ресурсов. К внутренним ресурсам личности авторы отнесли мышление, ориентированное на будущее, оптимизм, высокую самооценку, альтруизм и удовлетворенность жизнью. Внешние ресурсы включают в себя брак, финансовые накопления, социальную поддержку и обращение к медицинским технологиям.

Е.Каhana с соавт. рассматривают такие личностные характеристики, как оптимизм, альтруизм и чувство собственного достоинства, в качестве важнейших внутренних ресурсов, способствующих проактивной адаптации и смягчающих тяжесть стрессовых последствий. Понятие надежды в литературе часто связывается с планированием будущего и укреплением здоровья (Seligman, 1992). Ориентация на будущее, как правило, связана со смягчением последствий соматических заболеваний. Как показало лонги-

тюдное исследование Е.Каhana с соавт., планирование будущей деятельности выполняет защитную функцию в борьбе с неблагоприятными последствиями плохого здоровья [3]. Иначе говоря, проактивные пожилые люди не ждут, когда «болезнь постучится в дверь»: они стараются поддерживать свое физическое здоровье на оптимальном уровне, сохраняя в себе силы и полноценно функционируя «до глубоких седин».

Альтруизм выражается в форме поведения, направленного на добровольную помощь другим людям. Помощь другим, по мнению Е.Каhana, теснейшим образом связана с будущим, поскольку добровольная помощь нуждающимся ориентирована на возмещение усилий по оказанию этой помощи в виде каких-либо позитивных последствий для тех, кто проявляет альтруизм. Проще говоря, быть альтруистичной личностью выгодно, так как это предполагает в будущем определенную отдачу со стороны тех, кому оказывается помощь.

Чувство собственного достоинства было включено в модель проактивного поведения Каhana, поскольку, как полагают ученые, оно способствует адаптации к стрессу, связанному с восприятием приближающегося конца жизни.

Таким образом, проактивность в пожилом возрасте снижает риск возникновения тяжелых соматических заболеваний и развития инвалидности, способствует поддержанию высоких возможностей обучения и физической активности, используя ресурсы социальной поддержки (в том числе, в непрерывном взаимодействии с более молодыми людьми), что обуславливает высокую степень активности и социального функционирования в позднем возрасте.

Литература

1. Aspinwall L.G. The Psychology of Future-Oriented Thinking: From Achievement to Proactive Coping, Adaptation, and Aging // *Motivation and Emotion*, Vol. 29, No. 4, December 2005, - pp. 203-231.
2. Aspinwall L.G., Tedeschi R.G. The value of positive psychology for health psychology: Progress and pitfalls in examining the relation of positive phenomena to health. // *Ann Behav Med.* (2010) 39, - pp. 35–42.
3. Kahana E., Kahana B., Zhang J. Motivational Antecedents of Preventive Proactivity in Late Life: Linking Future Orientation and Exercise // *Motivation and Emotion*, Vol. 29, No. 4, December 2005.
4. Kahana E., Kelley-Moore J., Kahana B. Proactive aging: A longitudinal study of stress, resources, agency, and well-being in late life. // *Aging & Mental Health* Vol. 16, No. 4, May 2012, - pp. 438–451.