

DOI 10.15826/izv1.2020.26.3.058
УДК 159.922.6 + 159.9.072.432-057.7

Н. С. Глуханюк
Т. Б. Сергеева
Г. И. Борисов

ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНОЙ МОБИЛЬНОСТИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ*

В статье представлены результаты поиска методов работы с пожилыми людьми и определены основания выбора из них наиболее эффективных. Рассмотрены возможности рефлексии жизненного опыта и биографической рефлексии как осмысления индивидуальной жизни. Предлагаются подходы к конструированию технологии формирования личностной мобильности и оцениваются возможности перехода к мобильному поведению.

Ключевые слова: пожилой возраст; личностная мобильность; жизненный опыт; рефлексия; технологии формирования мобильности.

Введение в проблему. Мобильная личность в настоящее время является важным элементом экономической системы государства. Динамичные процессы в обществе ориентируют человека любого возраста быть гибким, креативным и мобильным.

Противоречивость представлений о неоднозначной роли психологических методов в сохранении активности в пожилом возрасте позволила определить цель исследования: анализ и обоснование подходов к созданию технологии формирования личностной мобильности и готовности к мобильному поведению.

Методы работы с пожилыми людьми: анализ отечественного и зарубежного опыта

Вопросы работы с пожилыми людьми в публикациях традиционно раскрываются в контексте различных форм и видов консультирования: возрастно-психологического, семейного, профориентационного, индивидуального (включая психологическое консультирование в особых ситуациях). Предметом взаимодействия между консультантом и пожилым человеком являются его самоопределение,

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 19-013-00431 «Личностная мобильность как предиктор сохранения профессионального здоровья в пожилом возрасте».

ГЛУХАНИЮК Наталья Степановна — доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры управления персоналом и психологии Уральского федерального университета (e-mail: profi.n@mail.ru). ORCID: 0000-0002-7876-0080.

СЕРГЕЕВА Тамара Борисовна — кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей и социальной психологии Уральского федерального университета (e-mail: tamara.2005@mail.ru). ORCID: 0000-0003-4743-444X.

БОРИСОВ Георгий Игоревич — ассистент кафедры общей и социальной психологии Уральского федерального университета (e-mail: georgy.borisov@urfu.ru).

© Глуханюк Н. С., Сергеева Т. Б., Борисов Г. И., 2020

стратегии жизнедеятельности, полнота жизни, психологическое благополучие, удовлетворенность прожитой жизнью и профессиональной биографией.

Вместе с тем достаточно редко авторы обращаются к описанию и конструированию технологий целенаправленной реализации возможностей человека как ресурса развития в позднем возрасте. Допускается подмена понятий, не разграничиваются особенности объектов технологий, не представлены концепции развития мобильности как условия целостности, благополучия и удовлетворенности человека в позднем возрасте.

Исследование возможностей формирования личностной мобильности, готовности к мобильному поведению и его управляемого становления осуществлялось нами в контексте практик работы с жизненным опытом, динамического обучения, современных представлений о роли рефлексии в развитии, биографической рефлексии в позднем возрасте. Основанием данного выбора послужили характеристики позднего возраста, нормативной задачей которого является подведение итогов и оценка прожитой жизни, а резервом развития становятся знания и навыки использования когнитивных, а не физических возможностей.

Жизненный опыт рассматривается в публикациях как смыслообразующая структура личности, которая складывается на протяжении всей жизни человека. Это не любой опыт вообще, а опыт, в структуру которого к заключительному этапу жизни входят: ценностный опыт, опыт рефлексии, опыт активизации, операциональный опыт, опыт сотрудничества, мудрость, а также опыт смыслообразования. Рефлексия мысленно выводит человека за пределы непрерывного процесса жизни. Человек способен, таким образом, занять позицию вне жизни, результатом чего может быть душевная опустошенность или построение новых основ и смыслов. В отличие от житейского, жизненный опыт свободен от полной поглощенности процессом жизни и является основой для выработки отношения к ней. Общество должно предоставить пожилому человеку возможности для защиты своей ценности, суверенности и уникальности, опираясь на единственное и значимое психологическое новообразование этого возраста — жизненный опыт [4].

Опыт обладает пластичностью за счет пересмотра когнитивной и эмоциональной оценок, реинтерпретации результатов конкретных событий или этапов жизни и, как следствие, изменения своей структуры. Сохранение когнитивного ресурса и саморегулирующих способностей в старости выступает условием актуализации потенциального жизненного опыта. Эти ресурсы позволяют поддерживать физическое, психологическое и социальное здоровье и обеспечивать ценность и смысл жизни при любых обстоятельствах, что особо актуально для успешного старения [1].

В рамках поиска технологий формирования мобильности закономерно встает вопрос о роли и месте рефлексии в систематизации жизненного опыта и построении мобильного поведения в пожилом возрасте. Способность и готовность к анализу и структурированию собственного опыта традиционно считается в психологии нормативной задачей и одновременно ресурсом развития. В контексте

возраста рефлексия рассматривается как условие благополучного старения, улучшающее адаптацию и социализацию в новой роли [2]. Установлено, что с возрастом происходит перестройка биографической рефлексии и повышение ее влияния на смыслообразование и саморегуляцию [6, 7].

Рефлексия особенно необходима в тех ситуациях, когда организация поведения сопряжена с выбором, с неопределенностью и необходимостью ее преодоления. Рефлексию в современных исследованиях дифференцируют на два типа: первый тип — развитая, но «непродуктивная», возможно, «контрпродуктивная»; второй тип — умеренная по своим уровневым (абсолютным) характеристикам, но при этом «продуктивная», обладающая действенным структурообразующим, интеграционным потенциалом [5]. Биографическая рефлексия непосредственно направлена на осмысление индивидуальной жизни субъекта и обнаруживается в механизмах самопознания, саморегуляции жизненного пути, в процессах порождения смыслов жизни. Она линейно положительно связана с адаптивностью, независимостью, осознанием личной ответственности, осмысленностью жизни, что подтверждает ее роль в реализации активной позиции человека в своей жизни. Отмечается связь между биографической рефлексией и процессами преодоления жизненных кризисов [8, 9].

Указывается на изменение роли биографической рефлексии с возрастом: происходит ее перестройка, повышение влияния на смыслообразование и саморегуляцию. Таким образом, биографическая рефлексия становится ресурсом экзистенциального личностного развития в поздней взрослости, а ее уровень снижается в бескризисный период и возрастает в период переживания кризиса. Объясняется это тем, что биографическая рефлексия связана с принятием решения о необходимости жизненных изменений и стремлением к пересмотру жизненного пути [6].

Изучение структуры личности людей пожилого возраста, обучающихся на программах непрерывного образования, позволило установить, что достижение эго-интеграции является основной задачей развития в пожилом возрасте и реализуется посредством рефлексии прожитой жизни. Однако включение в модель эго-интеграции переменной «уровень рефлексии» снижало согласованность модели, а сама переменная имела минимальную нагрузку [3]. В контексте непрерывного образования особая роль отводится динамическому обучению, которое создавалось для обучения взрослых и поэтому учитывает потребности данной категории обучающихся [11]. Динамическое обучение позволяет пожилому человеку играть ведущую роль в получении и передаче знаний. Такое знание является «живым», по мнению К. Фопеля, оно позволяет экспериментировать, снимать барьеры и создавать положительный эмоциональный фон [12].

Анализ рефлексии как ресурса психологического благополучия показал положительное влияние данной характеристики на самовосстановление и адаптацию [10]. Выявлено, что позитивная рефлексия профессиональной деятельности имеет больше преимуществ во влиянии на эмоциональное благополучие по сравнению с отстраненностью от профессиональной деятельности и негативной рефлексией [14].

Феноменологический анализ рефлексии показал, что для пожилых людей в понятие качества жизни должно входить духовное осмысление жизненных событий, способность справляться с проблемами, внимательность к другим людям [15]. Рефлексия прошлого рассматривается и как способ достижения мудрости [13]. Установлено влияние рефлексии воспоминаний на здоровую психологическую адаптацию в пожилом возрасте. Воспоминания рассматривались как сфокусированная рефлексия.

И. Ю. Завьяловой представлена программа психологической поддержки пожилых людей, находящихся в состоянии нормативного возрастного кризиса. Она направлена на улучшение адаптации и социализации в новой социальной роли, развитие навыков рефлексии и принятие нового положения в системе социальных отношений, а также принятие своего возраста [2]. Применение программы показало снижение симптомов депрессии и тревоги, но не волнения [16].

Обобщая исследования жизненного опыта и рефлексии в пожилом возрасте, можно выделить несколько направлений: описание и измерение выраженности феномена (компонентов жизненного пути и рефлексивности), поиск взаимосвязи с другими переменными (благополучие, качество жизни, профессиональная деятельность, удовлетворенность, адаптивность, преодоление кризисов и др.). Значительно реже представлены работы, отражающие результаты формирующих экспериментов, сами программы и методы.

Технология формирования личностной мобильности

Опыт исследования психологических особенностей позднего возраста, опыт работы с пожилыми людьми, а также анализ и сравнение результатов других авторов, работающих в данной сфере, позволили нам выделить основные методы формирования личностной мобильности: работа с жизненным опытом, динамическое обучение, использование рефлексии как механизма развития и биографической рефлексии в позднем возрасте.

На основе рассмотренных выше положений были сформулированы принципы формирования личностной мобильности. Первый принцип — поиск смысла и переосмысление своей жизни (в том числе профессиональной). Именно смысл является тем стержнем, вокруг которого выстраиваются другие личностные образования. Второй — осознание и осмысление опыта как возможного и недопустимого, эффективных и неэффективных действий и поведения; ограничивающих и развивающих представлений. Сама идея рассогласования реального и идеального образов себя и своего опыта, осознание своей некомпетентности в чем-либо является основой для динамических изменений. Момент осознания своего несовершенства, по мнению таких авторов, как Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, В. П. Зинченко, И. С. Кон и др., является важнейшим условием и движущей силой развития. Третий принцип — личное участие человека в самом процессе своего развития. Авторская активная позиция и заинтересованное участие в процессе жизнедеятельности являются одним из главных условий мобильности человека в позднем возрасте.

Важнейшим условием формирования мобильности и активного поведения являются техники и технологии, которые предполагают активизацию осознанной и целенаправленной рефлексии человека. В предлагаемой технологии под рефлексией понимается сознательный деятельностный процесс, который в самых разнообразных формах создает субъективные картины жизни. Рефлексия не всякий сознательный процесс, а только тот, который когнитивно обеспечен и направлен на жизнедеятельность и на себя как на предмет. Традиционно к способам формирования рефлексии в практико-ориентированной психологической литературе относят следующие техники: целевые наблюдения; самотестирование; непосредственное практическое взаимодействие в различных видах деятельности; игровое моделирование; ролевое проигрывание способов поведения; тренинговые занятия. Личностная мобильность не является некой данностью, а формируется с помощью определенных методов. Технология формирования мобильности проектировалась на основе обнаружения, изучения и оценки эффективных психологических практик, поэтому, как и большинство из них, предусматривает несколько этапов реализации.

На первом *рефлексивном* этапе осуществляется анализ собственного жизненного опыта, в частности, его переосмысление и определение своих сильных и слабых сторон. *Когнитивный* этап включает изучение опыта представителей аналогичной возрастной и профессиональной групп (для работающих пенсионеров). *Технологический* этап предусматривает изучение опыта в целом за пределами только своей жизни и своей профессиональной деятельности. На *оценочном* этапе представляется модель систематизированного опыта, полученного на основе проведенной работы, и демонстрируется готовность к мобильному поведению.

В качестве формата осуществления технологии предлагается использовать ресурсы консультативных практик и обучающих программ. Выбор конкретных техник, инструментов и их сочетаний основывается на предварительном изучении индивидуальных особенностей и возможностей участников и уровня профессиональной подготовки консультанта. Репертуар известен и широко представлен в литературе. Так, на превентивном этапе наибольшую эффективность дает биографическая рефлексия достоинств и недостатков и, что особенно важно, формулирование ожиданий: собственных и окружающих социально-профессиональных групп. В осуществлении профессиональной и личностной ретроспективы возможно использование игровых психотехник. На когнитивном этапе развития личностной мобильности изучается ценный опыт других людей внутри профессиональной организации (у работающих пенсионеров) или значимых социальных групп, близких по возрасту. Для самооценивания необходимо сравнение, поэтому ведется поиск информации, представленной в ближайшей окружении, методами получения сведений могут выступать наблюдения и любая доступная форма взаимодействия. Технологический этап предполагает включение пожилых людей в краткосрочные непрофессиональные образовательные программы с использованием элементов динамического обучения. На данном этапе предполагается использовать техники самопознания, самопроектирования, прогнозирования себя в профессии и в жизни (техника самофутурирования). На оценочном этапе

формирования мобильности предлагается создание проекта: собственного опыта, себя, моделей поведения.

В дальнейшем планируется апробировать технологию и более детально разработать этап изменения поведения в зависимости от готовности к изменениям, осознания их необходимости, переоценки неэффективных действий, формирования новых действий и их закрепления.

Выводы

Поскольку целью нашего проекта является поиск возможностей формирования личностной мобильности в пожилом возрасте в контексте занятости человека, работа планируется на основе субъектно-деятельностного и событийно-биографического подходов, которые позволяют использовать активность человека в жизни в целом и в профессиональной жизни в частности. В качестве основной исследовательской стратегии предполагается классический формирующий эксперимент как формат, обеспечивающий проверку результата управляемого становления личностной мобильности и готовности к мобильному поведению.

-
1. Глозман Ж. М., Наумова В. А. Жизненный опыт как потенциал успешного старения // Рос. психол. журн. 2018. № 3. С. 25–51.
 2. Завьялова И. Ю. Актуализация навыков рефлексии в программе психологической поддержки // Мир науки. Педагогика и психология. 2016. № 3. С. 7.
 3. Завьялова И. Ю., Солдатов Е. Л. Структура личностной зрелости пожилых людей, участвующих в программах непрерывного образования // Science for Education Today. 2019. № 1. С. 93–108.
 4. Ермолаева М. В. Культурно-исторический подход к феномену жизненного опыта в старости // Культурно-историческая психология. 2010. № 1. С. 112–118.
 5. Карнов А. В. Рефлексия в структуре когнитивной организации процессов принятия решений // Рос. психол. журн. 2005. № 3. С. 48–67.
 6. Клементьева М. В. Биографическая рефлексия как ресурс саморазвития взрослых людей // Культурно-историческая психология. 2016. Т. 12, № 1. С. 14–22.
 7. Клементьева М. В. Биографический концепт как психологическое средство осмысления жизни // Культурно-историческая психология. 2019. Т. 15, № 4. С. 68–78.
 8. Клементьева М. В. Влияние биографической рефлексии на осмысленность жизни взрослых людей // Изв. Тул. гос. ун-та. Гуманитарные науки. 2014. № 2. С. 186–195.
 9. Клементьева М. В. Понятие биографической рефлексии и методика ее оценки // Культурно-историческая психология. 2014. № 4. С. 80–93.
 10. Литвинова Н. Ю. Психологические факторы субъективного благополучия // Изв. Саратов. ун-та. Новая серия. Сер. : Акмеология образования. Психология развития. 2015. № 2. С. 147–149.
 11. Селиванова Е. А. Принципы динамического обучения педагогов в системе дополнительного профессионального образования // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1. С. 1073. URL: <http://www.science-education.ru/121-19137> (дата обращения: 29.05.2020).
 12. Фопель К. Психологические принципы обучения взрослых. Проведение воркшопов: семинаров, мастер-классов : пер. с нем. М., 2010. 360 с.
 13. Bluck S., Alea N., Ali S. Remembering the historical roots of remembering the personal past // Applied Cognitive Psychology. 2014. № 3. P. 290–300.

-
14. *Meier L. L., Cho E., Dumani S.* The effect of positive work reflection during leisure time on affective well-being: Results from three diary studies // *Journal of Organizational Behavior*. 2016. Vol. 37, № 2. P. 255–278.
15. *Van Biljon L., Roos V.* The nature of quality of life in residential care facilities: the case of white older South Africans // *Journal of Psychology in Africa*. 2015. № 3. P. 201–207.
16. *Zauszniewski J. A. et al.* Focused reflection reminiscence group for elders: Implementation and evaluation // *Journal of Applied Gerontology*. 2004. № 4. P. 429–442.

Статья поступила в редакцию 03.06.2020 г.