

ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ, ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ И РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

УДК 159.9

ГРНТИ 15.31.41

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ИСПОЛНЕННОСТЬ И ОСМЫСЛЕННОСТЬ ЖИЗНИ ЖЕНЩИН «СЕРЕБРЯНОГО ВОЗРАСТА» С РАЗНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ

© 2023 г. Н.А. Курдюкова*, Л.Б. Павлова**

** кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедры организационной психологии,
Московский институт психоанализа; г. Москва, Россия
e-mail: arkafe@mail.ru*

*** начальник отдела по взаимодействию с институтами гражданского общества управления внутренней
политики аппарата губернатора Амурской области и Правительства области, аспирант Московского
института психоанализа; г. Благовещенск, Россия
e-mail: Larisa_pavlova_22@mail.ru*

В качестве критериев позитивного старения в психологии выделяют осознанную жизнь и социальную активность. Одной из форм социальной активности в пожилом возрасте является волонтерская деятельность. Исследование и сравнительный анализ психологических характеристик женщин «серебряного возраста», проявляющих и не проявляющих социальную активность является весьма актуальным. Цель данного исследования - проверка гипотез о наличии значимых различий в смысложизненных ориентациях и уровне экзистенциальной исполненности у женщин «серебряного возраста» с разным уровнем социальной активности. В исследовании приняли участие 162 участницы от 50 до 75 лет, проживающих в г. Благовещенск и Амурской области: 80 волонтеров городской общественной организации «Ассоциации пожилых людей» и 82 человека — без стажа волонтерской деятельности. Экзистенциальная исполненность, связанная с ощущением наполненности жизни смыслом, измерялась при помощи шкалы экзистенции А. Лэнгле; смысложизненные ориентации - тестом «Смысложизненные ориентации» Д. А. Леонтьева, являющегося адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test , PIL) Дж. Крамбо и Л. Махолика. В статье установлено,

что у пожилых женщин-волонтеров и женщин без опыта волонтерской деятельности имеются достоверные различия по всем субшкалам шкалы А. Лэнгле (самодистанцирование (SD), самотрансценденция (ST), персональность (P), свобода (F), ответственность (V), экзистенциальность (E)). При этом у пожилых женщин-волонтеров в большей степени обнаруживаются такие негативные тенденции как: автоматизмы вместо осознанности, психосоматические способы реагирования, персональная и эмоциональная отстраненность от жизненных событий, не понимания своего места в жизни, низкого показателя переживания собственных ценностей, что может говорить о том, что социальная активность выступает своего рода «заменителем» смысла (за большой активностью может скрываться неспособность осознавать действительно ли эта активность представляет для них ценность). В сравниваемых выборках установлены достоверные различия по двум из пяти шкалам теста СЖО: «Локус-контроля – Я» ($U=245,5$; $p \leq 0,001$) и «Локус-контроля жизнь» ($U=325,0$; $p \leq 0,05$). При этом у половины женщин-волонтеров (51,5%) обнаружены такие негативные тенденции, как: неуверенность в своих силах, неуверенность в возможности контролировать события собственной жизни; а у четверти (24,2%) - представления о жизни и возможности ее контроля характеризуются фатализмом и пассивностью. Эмпирические данные нашего исследования дают нам возможность предполагать наличие взаимосвязи уровня социальной активности женщин «серебряного возраста и их потребностью в поиске смысла, чувства «полноты жизни», экзистенциальной исполненности. Эти результаты являются новыми и требуют дальнейшего изучения мотивов социальной активности в пожилом возрасте и ее значения для позитивного старения. С определенной долей вероятности, требующей дальнейшей верификации, мы можем также предположить, что ведущими мотивами волонтерской деятельности в пожилом возрасте являются компенсаторные мотивы, связанные: с адаптацией к изменяющимся социальным условиям жизнедеятельности на этом возрастном этапе, с защитой собственных прав, реализацией собственных идей, самозащитой, решением собственных проблем, ожиданием ответной помощи, улучшением собственного самочувствия, преодолением чувства одиночества.

Ключевые слова: позитивное старение, экзистенциальная исполненность, осмысленность жизни, социальная активность, волонтерская деятельность, женщины «серебряного возраста», мотивы волонтерской деятельности.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

В методологии психологии, исследующей неопределенность, сегодня распространено упоминание о VUCA-мире (нестабильному, неопределенному, сложному и неоднозначному) и BANI-миру (хрупкому, тревожному, нелинейному и непостижимому). В этих определениях представлена попытка не только описать

сегодняшние социальные, экономические, политические трансформации, но определить психологические ресурсы, необходимые для их преодоления, как в индивидуальном, так и в общественном смысле.

Увеличение продолжительности жизни — это одно из наших наиболее значимых коллективных достижений и ценный ресурс нашего настоящего и будущего. Представители разных наук прогнозируют, что здоровое старение может стать реальностью для всех. Для этого необходимо рассматривать здоровое старение не только как отсутствие заболеваний, а в большей степени как укрепление функциональных способностей, которые позволяют пожилым людям заниматься видами деятельности, представляющими для них ценность. Здоровое старение охватывает все возрастные периоды жизни и актуально для всех, а не только для тех, кто в настоящее время здоров. Собственный потенциал в любом возрасте определяется многими факторами, включая сопутствующие физиологические и психологические изменения, отношение к своему здоровью, а также наличие или отсутствие заболеваний. На собственный потенциал сильно влияет среда, в которой человек жил на протяжении всей своей жизни. Он дает возможность иначе взглянуть на то, что такое пожилой возраст, и как может складываться вся наша жизнь (Преобразование нашего мира: Повестка дня в области устойчивого развития на период до 2030 года. Нью-Йорк: Организация Объединенных Наций; 2015).

В настоящее время в психологии накоплен определенный опыт изучения субъектных оснований функционирования человека как предпосылка позитивного старения, что нашло свое отражение в трудах таких авторов, как К.А. Абульханова; Л.И. Анцыферова; Л.А. Головей, М.Д. Петраш; Н.В. Гришина; И.Б. Дерманова; Е.Ю. Коржова; Л.Н. Кулешова; Е.А. Сергиенко; О.Ю. Стрижицкая, Т.М. Hess, E.L. O'Brien, P. Voss, A.E. Kornadt, K. Rothermund, H.H. Fung, L.E. Popham; S. Lyubomirsky, L. Sousa, R. Dickerhoof, L. Tornstam.

В качестве общепризнанных критериев позитивного старения в психологии

выделяют осознанную жизнь и социальную активность, предполагающую включенность в общественно значимую деятельность. Именно зрелые люди воспитывают новое поколение, решают основные творческие задачи социального строительства (Коростелева, Захарова, 2018; Коростелева, 2019).

Основываясь на анализе психологических исследований, отметим, что они сходятся в том, что социальная активность характеризует степень проявления возможностей и способностей человека как члена социума, устойчивое активное отношение личности к отдельным общностям или общества в целом и отражает превращение личности в субъект социального действия и общественных отношений.

Т.Р. Марунова социальную активность пожилых людей характеризует как деятельность, «направленную на изменение общественной среды и формирование социально активных качеств личности, зависящей во многом от настроения, самочувствия и субъективного состояния пожилого человека» (Марунова, 2014, с. 56). И определяет «конкретные виды деятельности, наиболее характерные для данной социально-возрастной группы: трудовая, общественно-политическая, семейно-бытовая, культурно-досуговая, образовательная деятельность. Имеют место различного рода общественные объединения и организации» (Марунова, 2014, с. 56).

Одной из форм проявления социальной активности является волонтерская деятельность, в рамках которой достижение общественно значимых целей сочетается с принципом добровольности. Результаты исследования Е.С. Азаровой (Азарова, 2008) показывают, что мотивы участия в волонтерской деятельности носят в основном прагматический характер и распределяются следующим образом: «получение практического опыта» (48%), «так интереснее жить» (27%), «обретение новых друзей» (20%), «принесение пользы другим людям» (5%). В.Н. Стегний, М.В. Никонов (Стегний, Никонов, 2018) выделяют следующие мотивы волонтерской деятельности: карьерные мотивы, мотивы расширения социальных контактов, компенсаторные мотивы, альтруистические мотивы, мотивы долга, мотивы личностного роста.

В качестве примеров специфических потребностей пожилых людей в психологической литературе выделяются: 1) потребность в принадлежности — интеграции и общении; 2) потребность в полезности, признании и участии в организованной социальной деятельности; 3) потребность в экономической независимости и независимости жизненного пространства; 4) потребность в психологической и физической безопасности; 5) потребность в удовлетворении жизни» (Смолянская, 2022).

Как видим, мотивы волонтерской деятельности и специфические потребности пожилых людей во многом созвучны.

Однако, если общество и социальные институты, предлагая различные социальные практики будут относиться к пожилым людям лишь как к объекту их профессиональной деятельности, то сама по себе волонтерская деятельность не решит проблему позитивного и полноценного старения. «Для осуществления полноценного процесса активизации необходимо обратить внимание на рост самостоятельности личности пожилого человека, который начинается с анализа существующей ситуации, с понимания того, что необходимо самому изменять ситуацию или вырабатывать альтернативные решения» (Смолянская, 2022, с. 323).

В связи с вышесказанным эмпирическое исследование смысложизненных мотивов и экзистенциальной исполненности женщин пенсионного возраста представляется актуальным.

Цель исследования состояла в изучении особенностей смысложизненной сферы женщин «серебряного возраста» с разным уровнем социальной активности.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Гипотезы исследования:

H₁: существуют значимые различия в уровне экзистенциальной исполненности у женщин «серебряного возраста» с разным уровнем социальной активности.

H₂: существуют значимые различия в смысложизненных ориентациях у женщин

«серебряного возраста» с разным уровнем социальной активности.

Методы и процедура исследования. В исследовании (2021-2023 гг.) приняли участие 162 участницы от 50 до 75 лет, проживающих в г. Благовещенск и Амурской области: 80 человек со стажем волонтерской деятельности не менее 1 года и 82 человека — без стажа волонтерской деятельности.

В качестве респондентов-волонтеров выступали волонтеры Благовещенской городской общественной организации «Ассоциации пожилых людей», основными задачами которой являются социальная поддержка граждан пожилого возраста; содействие нравственному и патриотическому воспитанию; развитие культурно-оздоровительных традиций.

В исследовании использовались две психодиагностические методики: шкала экзистенции А. Лэнгле; «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д.А. Леонтьева.

Шкала экзистенции А. Лэнгле (Längle, 1994) позволяет определить исполненность экзистенциальную, связанную с ощущением наполненности жизни неким смыслом; со способностью пойти на внутренние и внешние требования и предложения, соотнося их с собственными ценностями. Человек, имеющий развитую экзистенциальность, находится во взаимном обмене с миром, ощущает «полноту жизни», «настоящую» жизнь, глубокое счастье, потому что в таком случае жизнь является осознанной.

«Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д.А. Леонтьева является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика, разработанного авторами на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла. Шкалы теста СЖО позволяют определить: цели в жизни (их наличие/отсутствие, направленность и временную перспективу); процесс жизни/или интерес и эмоциональную насыщенность жизни; результативность жизни/или удовлетворенность самореализацией; локус контроля-Я (Я — хозяин жизни,

вера/неверие в свои силы); локус контроля-жизнь/управляемость жизни.

Данные рисунка 1 показывают, что в целом в обеих группах большинство респондентов обладают средним уровнем исполненности.

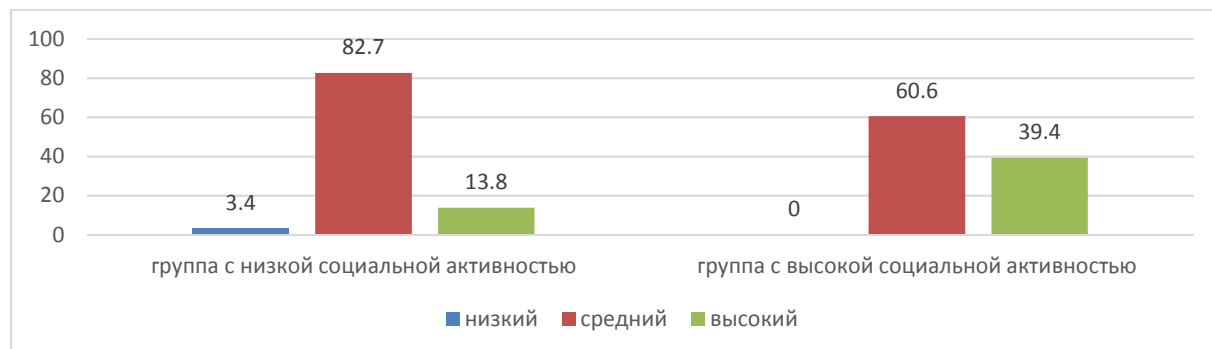


Рис. 1. Уровень экзистенциальной исполненности испытуемых с разным уровнем социальной активности

В группе с низким уровнем социальной активности средний уровень экзистенциальной исполненности отмечен у 82,7% респондентов, а в группе женщин-волонтеров у 60,6%. При этом, почти 40% женщин-волонтеров имеют высокий уровень экзистенциальной исполненности, связанный с чувством осмысленности и удовлетворенности от собственной жизни.

Сравнительный анализ показателей отдельных шкал методики А. Лэнгле, представленный в табл. 1, дает более детальную картину.

Таблица 1

Результаты исследования показателей экзистенциальной исполненности у испытуемых с разным уровнем гражданской активности

шкалы	Группа с низкой социальной активностью			Группа с высокой социальной активностью		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Самодистанцирование (SD)	3,4	82,7	13,8	0	90,9	9,1
Самотрансценденция (ST)	6,9	72,4	20,7	6,1	36,4	57,6
Персональность (P)	0	79,3	20,7	0	42,4	57,6
Свобода (F)	3,4	93,1	3,4	3,03	81,8	15,1
Ответственность (V)	10,3	79,3	10,3	0	90,9	9,09
Экзистенциальность (E)	3,4	86,2	10,3	3,03	84,8	12,1

Экзистенциальными особенностями женщин «серебряного возраста» без опыта волонтерской деятельности являются:

- 13,8% имеют низкий, показатель по Субшкале SD «самодистанцирование», что характеризует их как людей, занятых преимущественно собой, с навязчивыми желаниями или мыслями, автоматическим мышлением, фиксированными чувствами; 3,4% способны дистанцироваться по отношению к себе самому, трезво воспринимать и анализировать ситуацию;

- 20,7% низкий показатель Самотрансценденции (ST), означающий эмоциональную скудность в отношениях с миром и людьми. При низких значениях жизнь таких людей богата делами, выполняемыми функциями, но не эмоциями и переживаниями; у 6,9 % жизнь эмоционально насыщена;

- 20,7% выявлен низкий уровень по субшкале Персональность (P), которые могут быть расценены как признак того, что базовые персональные способности блокированы и не используются;

- 3,4 % респондентов имеют низкие и 3,4% высокие значения по субшкале «Свобода» (F), показывающий способность находить реальные возможности действия, создавать из них иерархию в соответствии с их ценностью и таким образом приходиться к персонально обоснованному решению;

-10,3% респондентов низкие и у 10,3% высокие значения по субшкале «Ответственность» (V). Низкий показатель означает, что человек не чувствует персональной включенности в жизнь. Чувство долга не сильно выражено, но может быть сформировано.

- 10,3% респондентов имеют низкие и 3,4 % высокие значения по субшкале «Экзистенциальность» (E), которая измеряет способность решительно и ответственно идти в мир, включаться в жизнь. Низкий показатель по данной шкале указывает на образ жизни, в котором решения принимаются с трудом и есть бездействие;

Т.е. по всем анализируемым субшкалам наблюдается яркая выраженность средних значений, что является достаточно позитивным признаком, доказывающим их осмысленность, принятие самого себя и других.

Экзистенциальные особенности пожилых женщин-волонтеров, активно принимающих участие в общественной жизни, следующие:

- также преобладают средние значения по всем шкалам, кроме Самотрансценденции (ST) и Персональность (P). По этим шкалам преобладают низкие значения 57,6% и 57,6%, соответственно;

- по субшкале SD «самодистанцирование», высоких значений нет, а у 9,1% низкие значения, связанные с отрицанием своих чувств, автоматическим мышлением;

- 15,1% респондентов согласно результатам по субшкале «Свобода» (F) не способны принимать решения, а 3,03%, наоборот, действуют решительно и свободно;

- у 9,9% респондентов низкие значения по субшкале «Ответственность» (V), отражающие то, что человек застывает в позиции ожидания и в большей степени является зрителем, а жизнь идет как бы сама по себе;

- 12,1% имеют низкие, а 3,03% высокие значения по субшкале «экзистенциальность» (E). Низкий показатель указывает на образ жизни, в котором решения принимаются с трудом, необязательность, сдержанность, незнание того, что нужно делать, малая способность выдерживать нагрузки, чувствительность к помехам, склонность начинать действовать на основании внешних побуждающих причин без внутреннего соотнесения (последнее можно описать как чувство «быть призванным»).

Таким образом, у пожилых женщин-волонтеров в большей степени обнаруживаются такие негативные тенденции как:

- автоматизмы вместо осознанности, психосоматические способы реагирования, персональная и эмоциональная отстраненность от жизненных событий, не понимания своего места в жизни;

- сочетание высокой социальной активности и низкого показателя переживания собственных ценностей может говорить о том, что гражданская активность выступает своего рода «заменителем» смысла (за большой активностью может скрываться неспособность осознавать действительно ли эта активность представляет для них

ценность);

- только у 6,06% респондентов с высоким уровнем социальной активности имеется равенство показателей F и V . Такие испытуемые стремятся к тому, чтобы их жизнь была устроенной. И тогда она как бы получает исполнение и становится более настоящей (подлинной).

Среди общих тенденций в обоих сравниваемых группах:

- у 100% женщин без опыта волонтерской деятельности и 93,9% волонтеров выявлена такая комбинация показателей, как $F < V$, которая указывает на готовность взаимодействовать с окружающими, при этом может появляться ощущение, что человек не свободен в выборе, а действует из-за чувства долга, придерживаются заданного и обязательного;

- у всех респондентов обеих групп выявлена комбинация $SD < ST$, что говорит о преобладании у них сильной эмоциональной отзывчивости, но есть и тенденция к беззащитности, трудности в установлении дистанции и в сохранении внутреннего свободного пространства;

- в каждой из исследуемых групп процент испытуемых с высокими показателями по субшкале «Свобода» минимальный (3,4% и 3,03%), т.е. эти люди имеют склонность к оценивающему, критичному и доминантному поведению, предпочитают скорее избавляться от привязанностей, они остаются бездействующими в межличностном общении чаще всего из-за страха перед ранением или закреплением в отношениях.

Для проверки нашей первой гипотезы мы использовали расчет U -критерия Манна-Уитни (табл. 2).

Данные таблицы 2 показывают, что статистически достоверными являются различия по всем шкалам методики.

Таким образом, гипотеза H_1 о том, что существуют значимые различия в уровне экзистенциальной исполненности у женщин «серебряного возраста» с разным уровнем социальной активности, подтвердилась.

Таблица 2

Результаты расчета критерия Манна – Уитни при проверке достоверности различий по шкалам методики «Шкала экзистенции» (А. Лэнгле) в сравниваемых выборках

Шкалы	значение критерия U	Критическое значение $p \leq 0,01$	Критическое значение $p \leq 0,05$	Вывод о наличии/отсутствии различий
SD	327,0000	313	361	значимы
ST	228,5000	313	361	значимы
Person	227,0000	313	361	значимы
F	322,0000	313	361	значимы
V	311,5000	313	361	значимы
Эк	315,0000	313	361	значимы
G	242,0000	313	361	значимы

Условные обозначения: SD-самоидентификация; ST-самотрансценденция; Person-персональность; F-свобода; V-ответственность; Эк- экзистенциальность; G-общий показатель.

Особенности ценностно-смысловой сферы испытуемых выявлялись также с помощью теста смысложизненных ориентаций (СЖО) (Д.А. Леонтьев). Результат диагностики общего уровня осмысленности жизни представлен на рисунке 2.

Из рисунка 2 видно, что уровень общей осмысленности жизни у большинства респондентов каждой из групп низкий. Значительная часть испытуемых также имеет значения, относящиеся к нормативным.

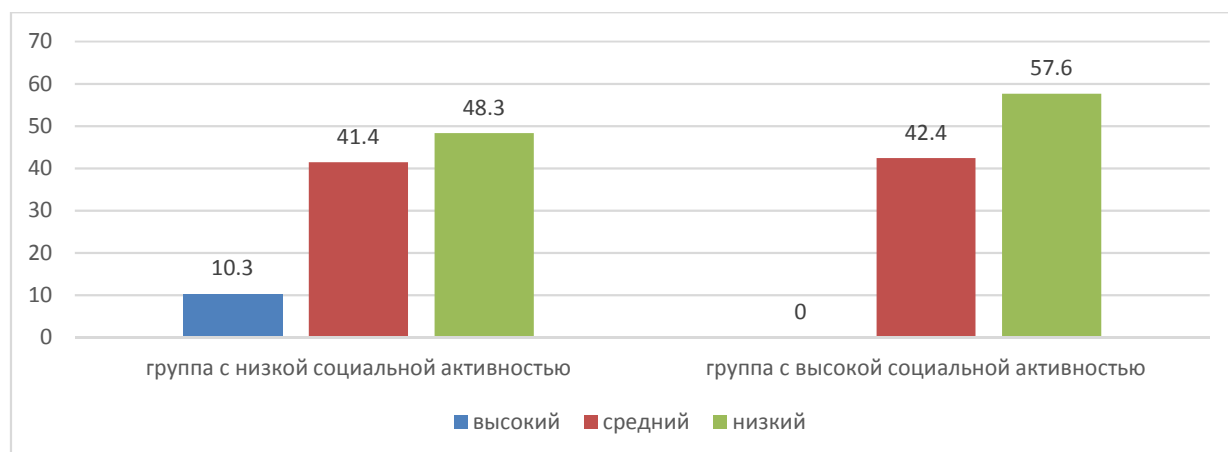


Рис. 2. Уровень осмысленности жизни испытуемых с разным уровнем социальной активности

Отметим, что более высокие значения по общей осмысленности жизни выявлены в группе женщин без опыта волонтерской деятельности (а у 10,3% - высокий уровень осмысленности жизнью), т.е. по сравнению с женщинами-волонтерами, они более

способны не только планировать и быть эффективными, но и осмысливать результаты собственной деятельности.

В таблице 3 представлены результаты диагностики по отдельным шкалам методики.

Таблица 3

Результаты диагностики отдельных компонентов осмысленности жизни

	группа с низким уровнем социальной активности			группа с высоким уровнем социальной активности		
	выше нормы	норма	ниже нормы	выше нормы	норма	ниже нормы
Цели	0	51,7	48,3	0	42,4	57,6
Процесс	0	65,5	34,5	3,03	69,7	27,3
Результат	13,8	41,4	44,8	6,06	57,6	36,4
ЛК – Я	13,8	51,7	34,5	0	48,5	51,5
ЛК – жизнь	20,7	51,7	27,6	0	75,7	24,2

Из данных таблицы 3 следует то, что в группе женщин без опыта волонтерской деятельности в отличие от женщин-волонтеров:

- по всем шкалам преобладают значения в пределах нормы; - исключение составляют значения по шкале «Результат», где показатели ниже нормы у 44,8% женщин без опыта волонтерской деятельности; при этом у 13,8% высокие значения, что в два раза больше, чем аналогичный показатель у женщин-волонтеров (6,06%);

- есть высокие значения по шкалам «ЛК-Я» и «ЛК-жизнь» – 13,8% и 20,7%, соответственно, т.е. они верят в свои силы и управляют своей жизнью.

Особенностями смысложизненных ориентаций у женщин-волонтеров «серебряного возраста» являются:

- незначительное преобладание значений в пределах нормы по шкалам «Процесс», «Результат», «ЛК-жизнь», т.е. большинство женщин-волонтеров и женщин без опыта волонтерской деятельности имеют интерес к жизни и асоциальную насыщенность, позитивно ее оценивают, считают осмысленной, активно ее планируют;

- у 57,6% женщин-волонтеров преобладание низкого уровня по шкале «Цели»,

т.е. большинство из них «живет одним днем», стараются не строить планов на длительную перспективу;

- примерно у трети - 27,3% - низкий уровень по шкале «Процесс», т.е. они не удовлетворены жизнью и смысл жизни им придают воспоминания о прошлом; у 3,03% показатели выше нормы, т.е. есть интерес к действительности, активность и жизненная позиция;

- примерно у трети - 36,4% - низкий уровень по шкале «Результат», отражают негативную оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, жизнь была непродуктивной и неосмысленной;

- у больше половины - 51,5% - низкие значения по шкале «ЛК-Я», которые отражают неуверенность в своих силах, неуверенность в возможности контролировать события собственной жизни;

- у четверти - 24,2% - по шкале «ЛК-жизнь» представления о жизни и возможности ее контроля характеризуются фатализмом, делая человека пассивным наблюдателем.

Результаты проверки второй гипотезы исследования представлены в таблице 4.

Таблица 4

**Результаты расчета критерия Манна – Уитни при проверке достоверности различий по шкалам методики «Тест смысло-жизненных ориентаций»
 (Д.А. Леонтьев)**

Шкалы	значение критерия U	Критическое значение $p \leq 0,01$	Критическое значение $p \leq 0,05$	Вывод о наличии/отсутствии различий
Цели	435,0	313	361	Не значимы
Процесс	478,5	313	361	Не значимы
Результат	456,0	313	361	Не значимы
Локус-контроля – Я	245,5	313	361	Значимы
Локус-контроля жизнь	325,0	313	361	Значимы
общая осмысленность жизни	452,5	313	361	Не значимы

Из таблицы видно, что статистически достоверными являются различия между группами испытуемых только по шкалам «Локус-контроля Я» и «Локус-контроля

жизнь», что не дает возможности говорить, о том подтверждении второй гипотезы.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Представленное эмпирическое исследование было посвящено проверке гипотез о наличии значимых различий в смысложизненных ориентациях и уровне экзистенциальной исполненности у женщин «серебряного возраста» с разным уровнем социальной активности.

Среди общих тенденций в обоих сравниваемых группах: готовность взаимодействовать с окружающими, чувство долга, высокая эмоциональная отзывчивости, трудности в установлении дистанции и в сохранении внутреннего свободного пространства.

Первая гипотеза о наличии значимых различий в уровне экзистенциальной исполненности у женщин «серебряного возраста» с разным уровнем социальной активности полностью подтвердилась.

У пожилых женщин-волонтеров и женщин без опыта волонтерской деятельности имеются достоверные различия по всем субшкалам шкалы А. Лэнгле (самодистанцирование (SD), самотрансценденция (ST), персональность (P), свобода (F), ответственность (V), экзистенциальность (E)). Пожилые женщины без опыта волонтерской деятельности имеют более развитую экзистенциальность и более склонны понимать собственные эмоции, переживают их, ощущают «полноту жизни». Большинство пожилых женщин-волонтеров не склонны обращать внимание на собственные переживания, однако готовы осуществлять практические действия. При этом у пожилых женщин-волонтеров в большей степени обнаруживаются такие негативные тенденции как: автоматизмы вместо осознанности, психосоматические способы реагирования, персональная и эмоциональная отстраненность от жизненных событий, не понимания своего места в жизни, низкого показателя переживания собственных ценностей. Что может говорить о том, что волонтерская деятельность выступает своего рода «заменителем» смысла (за большой активностью может

скрывать и неспособность осознавать действительно ли эта активность представляет для них ценность).

Вторая гипотеза о наличии значимых различий в смысложизненных ориентациях у женщин «серебряного возраста» с разным уровнем социальной активности не подтвердилась. Осмысленность жизни женщин «серебряного возраста» в обоих сравниваемых группах находится на, примерно, одном и том же уровне: у половины — в пределах нормы, у половины — ниже нормы. В сравниваемых выборках установлены достоверные различия только по двум из пяти шкал теста СЖО: «Локус-контроля — Я» ($U=245,5; p \leq 0,001$) и «Локус-контроля жизнь» ($U=325,0; p \leq 0,05$), т.е. женщины без опыта волонтерской длительности больше уверены в себе и управляют своей жизнью. При этом у половины женщин-волонтеров (51,5%) обнаружены такие негативные тенденции, как: неуверенность в своих силах, неуверенность в возможности контролировать события собственной жизни; а у четверти (24,2%) - представления о жизни и возможности ее контроля характеризуются фатализмом и пассивностью.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эмпирические данные нашего исследования раскрывают некоторые особенности ценностной сферы женщин-волонтеров «серебряного возраста», в частности, наличие у них низкого уровня экзистенциальной исполненности, потребности в поиске смысла и осознанной жизни. Волонтерская деятельность является одной из форм социальной адаптации людей «серебряного возраста», позволяющей им успешно реализовывать эти потребности, интегрироваться в новый социальный статус, раскрыть и реализовать накопленный опыт, сохранить энергию саморазвития. С определенной долей вероятности, требующей дальнейшей верификации, мы можем также предположить, что ведущими мотивами волонтерской деятельности в пожилом возрасте являются компенсаторные мотивы, связанные: с адаптацией к изменяющимся социальным условиям жизнедеятельности на этом возрастном этапе, с защитой собственных прав, реализацией собственных идей, самозащитой, решением собственных проблем,

ожиданием ответной помощи, улучшением собственного самочувствия, преодолением чувства одиночества.

В поле социально-психологических исследований мы не обнаружили подобные работы по изучению и сравнению экзистенциальной исполненности и смысложизненных ориентаций женщин-волонтеров и женщин без опыта волонтерской деятельности. Эти результаты являются новыми и требуют дополнительного изучения для понимания психологических предикторов волонтерской деятельности, значения социальной активности в пожилом возрасте для позитивного старения, что, в свою очередь, позволит предложить программы мониторинга и социально-психологического сопровождения пожилых людей.

ЛИТЕРАТУРА

- Азарова Е.С.* Психологические детерминанты и эффекты добровольческой деятельности: автореф. дис. канд. псих. наук. 19.00.01. Хабаровск, 2008. 24 с.
- Коростелева Т.В., Захарова Н.Г.* К проблеме идентификации поколенческих циклов / Государственная молодежная политика в сфере физической культуры и спорта: к 100-летию ГЦОЛИФК : Сборник научно-методических материалов Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 04 апреля 2018 года. Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2018. С. 119-122.
- Коростелева Т.В.* Личностные детерминанты патриотизма в контексте профессионализации молодежи: итоги форсайт-сессии // Апгрейд социальных проектов: этапы стартапа. Обновление 2025 : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 24–25 октября 2019 года. Москва: ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство "Зебра"), 2019. С. 256-259.
- Марунова Т.Р.* Направления социальной активности пожилых людей // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Социология. Политология. 2014. Т. 14. № 2. С. 55-57. DOI: 10.18500/1818-9601-2014-14-2-55-57
- Преобразование нашего мира: Повестка дня в области устойчивого развития на период до 2030 года. Нью-Йорк: Организация Объединенных Наций; 2015. Электронный

ресурс https://unctad.org/system/files/official-document/ares70d1_ru.pdf. (дата доступа 08.08.2023).

Смолянская Е.И. Взаимосвязь социальной активности и навыков общения у людей пожилого возраста // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 4А. С. 318-327

Стегний В.Н., Никонов М.В. Мотивация волонтерской деятельности // Вестник ПНИПУ. Социально-экономические науки. 2018. №1. С. 146-156. DOI: 10.15593/2224-9354/2018.1.14

Längle A. Zur Bewältigung von Angst und Schmerz bei schwerer Krankheit // Der Praktische Arzt. 1994с. Bd. 48. № 708. S. 498-505.

Статья поступила в редакцию: 18.06.2023. Статья опубликована 21.10.2023

EXISTENTIAL FULFILLMENT AND MEANINGFULNESS OF THE LIVES OF WOMEN OF THE "SILVER AGE" WITH DIFFERENT LEVELS OF SOCIAL ACTIVITY

© 2023 N.A. Kurdyukova*, L.B. Pavlova**

** Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Organizational Psychology, Moscow Institute of Psychoanalysis; Moscow, Russian Federation
e-mail: arkafe@mail.ru*

*** Head of the Department for Interaction with Civil Society Institutions of the Department of Internal Policy of the Office of the Governor of the Amur Region and the Regional Government, postgraduate student of the Moscow Institute of Psychoanalysis;
Blagoevshchensk, Russian Federation
e-mail: Larisa_pavlova_22@mail.ru*

Conscious life and social activity are singled out as criteria for positive aging in psychology. One of the forms of social activity in old age is volunteering. Therefore, the study and comparative analysis of the psychological characteristics of women of the "silver age", showing and not showing social activity is very relevant. The purpose of this study is to test hypotheses about the presence of significant differences in life orientations and the level of existential fulfillment in women of "silver age" with different levels of social activity. The study involved 162 participants from 50 to 75 years old, living in Blagoveshchensk and the Amur region: 80 volunteers of the city public organization "Associations of Elderly People" and 82 people without volunteer experience. Existential fulfillment associated with the feeling of fullness of life with meaning, it was measured using the A. Langle scale of existence; meaning-life orientations - by the test "Meaning-life orientations" by D. A. Leontiev, which is an adapted version of the "Purpose-in-Life Test" (PIL) by J. Crambo and L. Maholika. The article found that older women volunteers and women without volunteer experience have significant differences in all subscales of the A. Langle scale (self-isolation (SD), self-transcendence (ST), personality (P), freedom (F), responsibility (V), existentiality (E). At the same time, older female volunteers are more likely to show such negative trends as: automatism instead of awareness, psychosomatic ways of responding, personal and emotional detachment from life events, lack of understanding of their place in life, a low indicator of experiencing their own values, which may indicate that civic activity acts as a kind of "substitute" meaning (a lot of activity may hide the inability to realize whether this activity is really valuable to them). In the compared samples, significant differences were found in two of the five scales of the SOE test: "Locus-control – I" ($U=245.5$; $p \leq 0.001$) and "Locus-control life" ($U=325.0$; $p \leq 0.05$). At the same time, half of the female volunteers (51.5%) revealed such negative tendencies as: lack of self-confidence, lack of confidence in the ability to control the events of their own lives; and a quarter (24.2%) - ideas about life and the possibility of its control are characterized by fatalism and passivity. The empirical data of our study give us the opportunity to assume that there is a direct relationship between the level of social activity of women of "silver age" and their need to find meaning, a sense of "fullness of life", existential fulfillment. These results are new and require further study of the motives of social activity in old age and its significance for positive aging. With a certain degree of probability, requiring further verification, we can also assume that the leading motives of volunteering in old age are compensatory motives related to: adaptation to changing social conditions of life at this age stage, with the protection of their own rights, the implementation of their own ideas, self-defense, solving their own problems, waiting for help in response, improving their own well-being, overcoming feelings of loneliness.

Key words: positive aging, existential completeness, meaningfulness of life, social activity, volunteer activity, women of the «silver age», motives of volunteer activity.

REFERENCE

- Azarova, E.S. (2008). Psixologicheskie Determinanty` i E`ffekty` Dobrovol`cheskoj Deyatel`nosti [Psychological Determinants and Effects of Volunteer Fctivity]: *Doctor's thesis*. Khabarovsk. (in Russian).
- Korosteleva, T.V., Zaxarova, N.G. (2018). K probleme identifikacii pokolencheskix ciklov [On the problem of identification of generational cycles]. Proceedings from State youth policy in the field of physical culture and sports: *Vserossijskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya (Moskva, 04 aprelya 2018) [All-Russian scientific and practical conference, Moscow, April 04, 2018]*. (pp. 119-122). Moscow: Federal'noe gosudarstvennoe bjudzhetnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovanija "Rossijskij gosudarstvennyj universitet fizicheskoj kul'tury, sporta, molodjozhi i turizma (GCOLIFK)" Publ. (in Russian).
- Korosteleva, T.V. (2019). Lichnostny`e determinanty` patriotizma v kontekste professionalizacii molodezhi: itogi forsajt-sessii [Personal determinants of patriotism in the context of professionalization of youth: results of the foresight session]. Proceedings from Upgrade of social projects: startup stages. Update 2025: *Vserossijskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya s mezhdunarodny`m uchastiem (Moskva, 24-25 oktyabrya 2019) [All-Russian scientific and practical conference with international participation, Moscow, October 24-25, 2019]*. (pp. 256-259). Moscow: IP Ken'shenskaja Viktorija Valer'evna (izdatel'stvo "Zebra") Publ. (in Russian).
- Marunova, T.R. (2014). Napravleniya social`noj aktivnosti pozhily`x lyudej [Directions of social activity of elderly people]. *Izvestija Saratovskogo universiteta. Novaja serija. Serija Sociologija. Politologij [News of Saratov University. New episode. Series Sociology. Political science]*. 14(2), 55-57. (in Russian). DOI:10.18500/1818-9601-2014-14-2-55-57
- Preobrazovanie nashego mira: Povestka dnya v oblasti ustojchivogo razvitiya na period do 2030 goda (2015). [Transforming our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development]. New York: United Nations. URL: https://unctad.org/system/files/official-document/ares70d1_ru.pdf. (Accessed 08.08.2023) (in Russian).
- Smolyanskaya, E.I. (2022). Vzaimosvjaz' social'noj aktivnosti i navykov obshhenija u ljudej pozhilogo vozrasta [Interrelation of social activity and communication skills in elderly people]. *Psihologija. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovanija [Psychology. Historical and critical reviews and modern research]*. Vol. 11. 4A. 318-327. (in Russian).
- Stegnij, V.N., Nikonov, M.V. (2018). Motivaciya volonterskoj deyatel`nosti [Motivation of volunteer activity]. *Vestnik PNIPU. Social`no-e`konomicheskie Nauki [Bulletin of*

PNRPU. Socio-economic Sciences]. 1, 146-156. (in Russian). DOI:10.15593/2224-9354/2018.1.14

Längle A. (1994c). Zur Bewältigung von Angst und Schmerz bei schwerer Krankheit // *Der Praktische Arzt*. Bd. 48. 708. 498-505.

The article was received: 18.06.2023. Published online: 21.10.2023

Библиографическая ссылка на статью:

Курдюкова Н.А., Павлова Л.Б. Экзистенциальная исполненность и осмысленность жизни женщин «серебряного возраста» с разной социальной активностью // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2023. Т. 8. № 3. С. 147–166. DOI: 10.38098/ipran.opwp_2023_28_3_007

Kurdjukova, N.A., Pavlova, L.B. (2023). Jekzistencial'naja ispolnennost' i osmyslennost' zhizni zhenshhin «serebrjanogo vozrasta» s raznoj social'noj aktivnost'ju [Existential fulfillment and meaningfulness of the lives of women of the "silver age" with different levels of social activity]. *Institut Psikhologii Rossiyskoy Akademii Nauk. Organizatsionnaya Psikhologiya i Psikhologiya Truda* [Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational Psychology and Psychology of Labor]. 8(3). 147–166. DOI: 10.38098/ipran.opwp_2023_28_3_007

Адрес статьи: <http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document933.pdf>