

УДК 159.922.6

DOI: 10.18384/2310-7235-2020-2-46-61

ОБРАЗ ЖИЗНИ ПЕНСИОНЕРОВ И ИХ ОТНОШЕНИЕ КО ВРЕМЕНИ

Павлова Н. С.¹, Сергиенко Е. А.²

¹ Территориальный центр социального обслуживания «Ломоносовский», филиал «Гагаринский» 119333, г. Москва, Ленинский пр-т, д. 60/2, Российская Федерация

² Институт психологии Российской академии наук 129366, г. Москва, ул. Ярославская, д. 13, Российская Федерация

Аннотация.

Цель. Цель работы заключается в изучении образа жизни и отношения ко времени людей на этапе позднего онтогенеза.

Процедура и методы исследования. На основе результатов Опросника ZPTI (Ф. Зимбардо) и авторской анкеты анализируются особенности временной перспективы в группах пенсионеров (58–93 года), ведущих различный образ жизни: пожилые люди, находящиеся на надомном социальном обслуживании; неработающие пенсионеры, ведущие активный образ жизни.

Результаты проведённого исследования. В общей выборке преобладающими временными ориентациями являются «Будущее» и «Позитивное прошлое». Сбалансированная временная перспектива наблюдается у трети респондентов. Отношение к прошлому и настоящему взаимосвязано между собой, в то время как модус будущего обособлен. Активные пенсионеры более ориентированы на будущее. При планировании целей на ближайший год они чаще хотят изучить что-то новое, в долгосрочной же перспективе ведущую значимость приобретает цель «поддерживать здоровье». У пенсионеров, зависимых от социальной помощи, поддержание здоровья – актуальная цель на протяжении всех периодов планирования будущего. Возраст 64–75 лет наиболее сбалансированный, когда все три аспекта времени актуализированы и интегрированы во временной перспективе личности. Совместное или одинокое проживание не отражается на временной перспективе личности.

Теоретическая и/или практическая значимость. В результате исследования показано, что особенности образа жизни людей позднего возраста вносят существенный вклад в отношение к временной перспективе, что позволяет определить точки уязвимости в ориентации во времени, разработать психокоррекционные программы.

Ключевые слова: благополучное старение, временная перспектива, пожилой возраст, активные пенсионеры, пенсионеры на надомном социальном обслуживании

PENSIONERS' WAY OF LIVING AND THEIR RELATION TO TIME

N. Pavlova¹, E. Sergienko²

¹ Regional Center of Social Service "Lomonosovskii" "Gagarinskii" branch 60/2 Leninsky prospect, Moscow 119333, Russian Federation

² Institute of Psychology RAS 13 Yaroslavskaya ul., Moscow 129366, Russian Federation

Abstract.

Purpose. The purpose of the work is to study the lifestyle and attitude to time of people at the late ontogenesis stage.

Methodology and Approach. Based on the results of the ZPTI Questionnaire (F. Zimbardo) and the author's questionnaire, the time perspective features in groups of pensioners (58-93 years old) who lead different lifestyles are analyzed: elderly non-working people who are at home-based social services; elderly non-working people, leading an active lifestyle.

Results. The prevailing temporal orientations in the general sample are "Future" and "Positive Past". A balanced time perspective is observed in one third of respondents. The Past and the Present are correlated, while the mode of the future is isolated. Active pensioners are more future-oriented. When planning goals for the next year, they often want to learn something new, but in the long term, the goal of "maintaining health" becomes the most important. For pensioners dependent on social assistance, maintaining health is an urgent goal throughout all periods of future planning. The age of 64–75 years is the most balanced, when all three aspects of time are actualized and integrated in the personality time perspective. Single or cohabiting living does not affect the personality time perspective.

Theoretical and Practical implications. The results of the study contribute to the time psychology of late age people, and allow us to determine the vulnerability points in orientation in time, as well as to develop psychocorrection programs.

Keywords: well-being aging, time perspective, old age, active pensioners, pensioners at home-based social services

Введение

Проблема восприятия человеком времени является широко обсуждаемой в наши дни, и тем не менее можно отметить дефицит исследований психологии времени пожилых людей. Хотя период прекращения трудовой деятельности и выхода на пенсию является кризисным с точки зрения переосмысления своего статуса в обществе, самоотношения, а также отношения ко времени. Кроме того, с увеличением возраста растут и ограничения, связанные с состоянием здоровья, что сопряжено с проблемой наполненности времени.

В последние десятилетия отношение к периоду зрелости и старости стало меняться. Уход на пенсию сегодня всё чаще воспринимается не как период угасания, а как дополнительный ресурс для дальнейшего развития [1; 11; 12; 16]. Завершение основной трудовой деятельности и связанное с этим освободившееся время позволяет человеку попробовать что-то новое, посвятить себя другим занятиям, увлечениям, общению. В настоящее время существует много программ для людей старшего поколения, так называемые «50+»: экскурсии, обучающие программы, группы здоровья и др.

Между тем широкий круг людей позднего возраста большую часть времени

проводит дома в одиночестве. Это люди, страдающие серьёзными заболеваниями, не имеющие близких родственников или одиноко проживающие. Проблемы одиночества и наполненности времени остаются для них одними из главных психологических проблем. Наличие жизненной цели и временной трансспективы М. В. Ермолаева [3] выделяет в качестве одного из факторов, обуславливающих удовлетворённость жизнью в позднем онтогенезе, способных отвлечь от ощущения немощности, страха беспомощности и близости смерти.

В нашей работе *временная перспектива*, наряду с *субъективным возрастом*, а также *психологическим благополучием*, характеризующим позитивное функционирование личности, изучается как детерминанта *качества жизни*, связанного со *здоровьем*, на этапе позднего онтогенеза.

Такой ракурс исследования позволяет раскрыть ресурсные механизмы субъекта, способствующие лучшему самочувствию и поддержанию более высокого уровня качества жизни. Исследование организовано на базе Центра социального обслуживания города Москвы с участием неработающих пенсионеров (N = 48). Для анализа общая выборка была разбита на подгруппы в зависимости от возраста

(58–64 года ($n = 12$); 65–74 года ($n = 14$); 75–93 года ($n = 22$)) и образа жизни:

- пенсионеры, посещающие Отделение дневного пребывания (ОДП) Центра социального обслуживания, т. е. ведущие активный образ жизни, занимающиеся в кружках, секциях, посещающие театры, экскурсии ($n = 19$);

- одинокие и одиноко проживающие пенсионеры Отделения социального обслуживания (ОСО) на дому, т. е. имеющие социального работника, который осуществляет помощь по ведению хозяйства и в решении бытовых проблем: доставка продуктов и лекарств, запись к врачу, сопровождение по городу, помощь в оформлении документов и пр. ($n = 29$). Такие люди большую часть времени проводят дома одни либо с сиделкой.

Следует отметить, что группы ОСО и ОДП различны по возрасту ($U = 79,0$;

$p = 0,000$). Уравнять их – сложная задача, продиктованная логикой жизни: с увеличением возраста снижается жизненная активность большинства людей. Тем не менее такое деление видится нам важным в контексте изучения субъективных факторов здоровья. Важно также отметить ещё одно ограничение выборки – преобладающей частью респондентов являются женщины. В таблице 1 представлены половозрастные и социальные характеристики респондентов.

Ранее нами была описана часть результатов, касающаяся изучения качества жизни и субъективного возраста [6; 10]. В этой статье мы рассмотрим особенности образа жизни и временной перспективы пожилых людей. На данном этапе исследования были поставлены следующие задачи:

1. описать отличительные особенности образа жизни пожилых людей,

Таблица 1 / Table 1

**Половозрастные и социальные характеристики выборки /
Gender age and social characteristics of the sample**

Характеристики	Группа ОДП		Группа ОСО	
	Число респондентов	%	Число респондентов	%
<i>Пол</i>				
Женщины	16	84,2	26	89,7
Мужчины	3	15,8	3	10,3
<i>Возраст</i>				
58–64 года	10	52,6	2	6,9
65–74 года	6	31,6	8	27,6
75–93 года	3	15,8	19	65,5
<i>Образование</i>				
Среднее специальное	4	21,0	4	13,8
Высшее	15	79,0	20	69,0
Учёная степень	0	0,0	5	17,2
<i>Наличие детей</i>	15	78,9	21	72,4
<i>Проживание</i>				
С родственниками	9	52,9	7	29,2
С сиделкой	0	0	2	8,3
Одиноко проживающие	7	41,2	14	58,3
С домашними животными	1	5,9	1	4,2

Источник: составлено авторами.

ведущих активный образ жизни и находящихся на надомном социальном обслуживании;

2. изучить особенности временной перспективы пожилых людей, ведущих различный образ жизни;

3. изучить особенности временной перспективы в группах людей разного возраста: 58–64 года, 65–74 года, 75–93 года.

Для диагностики применялись следующие психодиагностические методики:

- опросник временной перспективы ZPTI (Ф. Зимбардо в адаптации А. Сырцовой и др.) для диагностики ориентации субъекта на прошлое, настоящее и будущее [14];

- авторская анкета, вопросы которой направлены на изучение ближайших и отдалённых целей субъекта, представлений об идеальной жизни, удовлетворённости жизнью и самореализацией.

Данная анкета уже использовалась нами в других исследованиях. Для этой работы она дополнена вопросами, касающимися образования, увлечений, особенностей времяпрепровождения и общения респондентов с близкими людьми. В итоге, помимо количественной оценки, мы получили возможность и для качественного анализа данных.

Для математической обработки данных применялись следующие методы математической статистики: критерий Колмогорова-Смирнова для проверки формы распределения, t-критерий Стьюдента, угловое преобразование Фишера (ϕ^*). Статистический анализ полученных данных проводился с помощью пакета программ SPSS/Win (версия 16.0; SPSS Inc., США). Для качественной обработки результатов использовался метод контент-анализа.

Результаты исследования

Особенности изучаемых групп. В первую очередь охарактеризуем выборки на основе анализа результатов, полученных при работе с анкетой.

Для взрослого человека работа является одной из основных сфер жизнедеятельности и занимает много времени и других ресурсов. После завершения профессиональной деятельности все по-разному организуют свою жизнь и заполняют освободившееся время. В нашем исследовании внимание сфокусировано на активных пенсионерах и тех, кто большую часть времени проводит дома.

Все участники исследования – неработающие люди, большинство из которых и не испытывает желания работать (78,6 % из общей выборки). Тем не менее 26,7 % респондентов группы активных пенсионеров и 18,5 % респондентов, находящихся на надомном социальном обслуживании, хотели бы продолжить трудовую деятельность.

Большинство респондентов обеих групп проводят своё время за чтением книг и газет (ОДП – 26,1 %; ОСО – 33,8 %). Далее по частоте встречаемости у активных пенсионеров идёт занятие творчеством («музыка», «слушать музыку», «рукоделие», «рисование» и др.) – 19,6 %, что оказалось значимо чаще по сравнению с испытуемыми другой группы – 3,1 % ($\phi^*_{эмп} = 2,926$; $p = 0,002$). На третьем месте дела по хозяйству («готовка», «стирка», «хозяйственные дела») – 15,2 %.

У пенсионеров, находящихся на надомном социальном обслуживании, второе место занимает просмотр телевизора – 18,5 %. В группе ОДП таких ответов не было вовсе. Далее, по 12,3 % – дела по хозяйству и общение с друзьями и родными, в том числе по телефону. Причём ответы, касающиеся общения, указывались в этой группе значимо чаще, в группе ОДП их доля составляет всего 2,2 % ($\phi^*_{эмп} = 2,185$; $p = 0,015$).

Кроме того, есть ещё занятия, характерные только для людей одной из групп. В группе ОСО это написание статей – 3,1 % (17,2 % респондентов имеют учёную степень); в группе ОДП по 4,3 % – изучение иностранного языка, работа на даче, культурные мероприятия. Здесь стоит отме-

тить, что ответы респондентов группы ОДП о творчестве, изучении иностранного языка и культурных мероприятиях предполагают в том числе и посещение занятий в Центре социального обслуживания, экскурсий, театров, т. е. деятельность вне дома.

Интересы и увлечения во многом повторяют основные занятия респондентов. При этом число названных позиций (из расчёта в среднем на одного человека) в группе ОДП почти в 2 раза выше – 3,05 по сравнению с группой ОСО – 1,66. Если на первое место поставить самые популярные ответы, в группе активных пенсионеров наблюдается следующая последовательность:

1. Чтение книг и газет, творчество – 19,0 %;
2. Посещение театров, концертов, экскурсий – 17,2 %;
3. Путешествия, туризм – 12,1 %.

В группе людей, большую часть времени проводящих дома, распределение ответов несколько иное:

1. Чтение книг и газет – 27,1 %;
2. Посещение театров, концертов, экскурсий – 15,5 %;
3. Общение с людьми, научные интересы – 8,3 %.

Статистический анализ данных позволил заключить, что активные пенсионеры больше увлекаются творчеством ($\phi^*_{эмп} = 2,009$ $p = 0,022$), в то время как респондентам, зависимым от социальной помощи, в большей степени интересно общение с людьми ($\phi^*_{эмп} = 1,652$ $p = 0,049$). Помимо этого, встречались ответы, свойственные только респондентам одной из групп. В группе ОСО – это разгадывание кроссвордов, sudoku (4,2 %); в группе ОДП – посещение кружков (3,4 %), компьютер и интернет (3,4 %).

Как видим, образ жизни респондентов группы активных пенсионеров характеризуется большим числом и разнообразием каждодневных занятий, интересов и деятельности как дома, так и вне его.

В анкете мы также спрашивали респондентов о том, насколько часто им удаётся

позаниматься любимым делом. Ответы распределились следующим образом: «в любое время, как захочу» (ОСО – 58,62 %; ОДП – 36,84 %), «хотелось бы чаще, но не всегда получается» (ОСО – 24,14 %; ОДП – 57,89 %), «недостаточно часто, редко» (ОСО – 17,24 %; ОДП – 5,26 %). При этом активные пенсионеры значительно чаще указывают на то, что хотели бы больше времени посвятить своим увлечениям, но им не всегда удаётся это сделать ($\phi^*_{эмп} = 2,379$ $p = 0,009$). На наш взгляд, это свидетельствует о достаточной наполненности времени и желании иметь больше, чем есть сейчас.

Относительно общения статистически значимых различий по группам не установлено. Большинство людей обеих групп больше всего поддерживают контакт с близкими родственниками (ОСО – 52,50 %; ОДП – 54,16 %), затем с друзьями и соседями (ОСО – 35,00 %; ОДП – 37,50 %), потом с дальними родственниками (ОСО – 5,00 %; ОДП – 4,17 %); предпочитают одиночество (ОСО – 7,50 %; ОДП – 4,17 %).

Чаще всего общение происходит несколько раз в месяц (ОСО – 60,71 %; ОДП – 36,84 % ($\phi^*_{эмп} = 1,622$; $p = 0,052$)), далее – несколько раз в неделю (ОСО – 17,87 %; ОДП – 26,32 %), затем – ежедневно (ОСО – 10,71 %; ОДП – 21,05 %) и в завершении – крайне редко (ОСО – 10,71 %; ОДП – 15,79 %).

Важно подчеркнуть: несмотря на то, что пенсионеры на домашнем обслуживании чаще отмечали общение с людьми в числе основных занятий и интересов, они реже осуществляют это общение, но при этом удовлетворены его частотой. По нашему мнению, это ещё раз характеризует активных пенсионеров как людей, имеющих большие притязания в жизни.

Кроме пунктов, касающихся образа жизни, анкета содержала вопросы о том, что значит для респондентов идеальная жизнь и каковы её критерии. Ведущими по частоте встречаемости в группе ре-

спондентов, зависимых от социальной помощи, являются ответы, связанные с семьей – 28,1 % («счастье в семье», «хорошие отношения с родными», «успехи близких», «здоровье близких», «семья рядом», «любовь и поддержка близких» и др.) и здоровьем – 21,1 %. Довольно часто также встречаются ответы, касающиеся занятости, – 10,5 % («интересное дело», «интересные занятия», «удовлетворенность от работы» и др.). У активных пенсионеров распределение ответов немного иное. Ведущей по-прежнему является категория «семья» – 22,0 %. Далее идут ответы, связанные с материальным достатком («желаемый материальный уровень», «обеспеченный хороший стол», «жилье» и др.), – 14,6 %, что в значительной степени превышает долю аналогичных ответов в группе ОСО – 1,8 % ($F^*_{эмп} = 2,536$; $p = 0,006$). На третьем месте находятся такие ответы, как «уверенность в завтрашнем дне», «спокойствие и уверенность в будущем», «стабильная жизнь (без катаклизмов, дефолтов, терроризма)» и др., – 9,8 %, что также значимо превышает соответствующий показатель в сравниваемой группе – 1,8 % ($F^*_{эмп} = 1,805$; $p = 0,036$). Такие различия могут говорить о желании людей и в дальнейшем иметь возможность вести привычный образ жизни, жить в достатке.

Интерес также представляет то, что некоторые ценности, критерии идеальной жизни встречаются только у респондентов одной из групп. В группе активных пенсионеров это «культурные интересы», «культурная жизнь» – 2 %, активная жизнь («активная, творческая, спортивная», «жить, любить, творить») – 2 %. В группе пенсионеров, зависимых от социальной помощи, это интерес к жизни – 5,3 %, свобода передвижения («умение ходить», «возможность двигаться без ограничений») – 3,5 %, «идеальная жизнь невозможна» – 5,3 %. Как видно, доля таких ответов невелика, тем не менее они демонстрируют отличительные особен-

ности изучаемых групп: стремление к активной, насыщенной жизни в противовес жизни в условиях, ограниченных состоянием здоровья.

В анкете мы также просили респондентов ответить на вопрос о том, хотят ли испытуемые что-то изменить в себе, в чём-то стать лучше, и если да, то указать, в чём именно. Получилось, что респонденты группы активных пенсионеров относятся к себе более критично: 63,2 % хотели бы что-то поменять в себе, в группе людей, находящихся на надомном социальном обслуживании, это количество составляет 41,4 %, хотя статистически значимых различий здесь нет. Люди из группы ОДП также дали практически в 2 раза больше ответов на одного человека в среднем – 1,11, в группе ОСО – 0,66.

Ответы на вопрос о том, в чём именно хотят стать лучше респонденты, оказались очень разнообразными и распределились по-разному в изучаемых группах. Первое место в обеих группах занимают ответы, которые встречались лишь единожды (ОСО – 31,6 %; ОДП – 23,8 %). Их мы отнесли к категории «Другое». Для группы ОСО – это, например, «стать более мобильной», «стать менее доверчивой», «не баловать детей и внуков», «быть добрее» и др.; для группы ОДП – «изучить компьютер», «поступать более обдуманно», «заняться физкультурой» и др. В группе пенсионеров, находящихся на надомном социальном обслуживании, далее идут ответы «Укрепить здоровье, не болеть» – 26,3 %, что оказалось значимо чаще по сравнению с группой активных пенсионеров – 4,8 % ($F^*_{эмп} = 2,013$; $p = 0,022$). Интересно также отметить, что формулировки с указанием на болезнь («не болеть», «перестать быть больной») встречались только в ответах группы ОСО. На третьем месте находится категория «Стать более терпимым к окружающим» («терпимее к чужим недостаткам», «чтобы не было срывов в общении с близкими», «быть ласковее с близкими» и др.) – 21,1 %.

У пенсионеров, ведущих активный образ жизни, вторыми по частоте встречаемости оказались ответы, касающиеся расширения кругозора и интересов («расширить кругозор», «разнообразии в интересах», «повысить уровень знаний в различных областях» и р.) – 23,8 %. В группе ОСО таких ответов не встречалось вовсе. Аналогично желание преобразиться внешне («похудеть», «избавиться от морщин») характерно только для респондентов группы ОДП – 9,5 %. На третьем месте в данной группе ответы категории «Стать более уравновешенным, спокойным» («стать спокойнее», «стать уравновешеннее», «не нервничать понапрасну» и др.) – 19,0 %.

В обеих группах респонденты затрачивают схожие по силе старания на то, чтобы изменить что-то в себе ($U = 49,0$; $p = 0,668$): ОДП – $Me = 4,0$; ОСО – $Me = 3,75$ по шкале от 1 до 7, что соответствует среднему уровню.

Подводя итоги, можно выделить следующие групповые особенности. В обеих группах основное время препровождения – чтение книг и газет. Тем не менее образ жизни пенсионеров, проводящих большую часть времени дома, отличается меньшим разнообразием и числом интересов и ежедневных занятий. Они чаще проводят своё время, общаясь с родственниками, в том числе по телефону, и довольно часто заняты просмотром телевизора. Активные же пенсионеры более ориентированы на увлечения и занятия творчеством, включая посещение кружков, и не отмечают среди основных занятий просмотр телевизора. Для них также характерны желание получить от жизни больше и стремление к саморазвитию. Они чаще хотят расширить свой кругозор и сферу интересов.

Для респондентов обеих групп ведущими критериями идеальной жизни являются ценности, связанные с семьёй. Наряду с этим в группе активных пенсионеров чаще отмечаются материальный достаток и уверенность в завтрашнем

дне. В то время как пенсионеры, зависящие от социальной помощи, чаще хотят укрепить здоровье, не болеть, т. е. их образ жизни существенно ограничен состоянием здоровья в противовес насыщенной различной деятельностью жизни респондентов другой группы.

Особенности временной перспективы

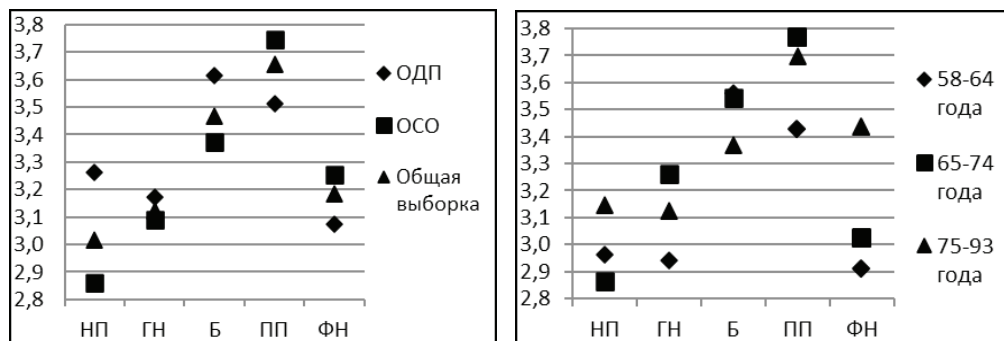
Ф. Зимбардо рассматривает временную перспективу как отражение убеждений, ценностей и установок, связанных со временем. Как ориентации (прошлое, настоящее, будущее) и установки временная перспектива представляет собой устойчивые личностные черты. Классифицируется пять основных временных ориентаций личности: негативное прошлое, позитивное прошлое, гедонистическое настоящее, будущее и фаталистическое настоящее [4].

Опираясь на подход Ф. Зимбардо, А. Сырцова [13] выделяет конструкт сбалансированной временной перспективы, характеризующийся одновременно высокими показателями по шкалам «Позитивное прошлое» (ПП), «Гедонистическое настоящее» (ГН) и «Будущее» (Б) и низкими – по шкалам «Негативное прошлое» (НП) и «Фаталистическое настоящее» (ФН), т. е., когда человек без сожаления воспринимает своё прошлое, он в полной мере может интегрировать свой опыт в актуальные ситуации, с наслаждением и удовольствием относится к настоящим событиям, строит планы на будущее и реализует их. У людей со сбалансированной временной перспективой отмечаются [13] более высокая осмысленность жизни, удовлетворённость жизнью, а также жизнестойкость (посредством активного участия в происходящих событиях).

Данные теста ZPTI показывают, что преобладающими временными ориентациями как для общей выборки, так и для подгрупп ОСО и ОДП являются «Позитивное прошлое» и «Будущее» (рис. 1, табл. 2). Вместе с тем сбалансированная временная

перспектива наблюдается лишь у трети респондентов (общая выборка – 28,3 %, ОДП – 27,8 %, ОСО – 28,6 %). Такое распределение со снижением показателей

настоящего момента может указывать на уход от актуальных событий либо в ностальгические воспоминания о прошлом, либо в мечты о будущем.



Источник: составлено авторами.

Рис. 1 / Figure 1. Распределение средних значений по показателям временной перспективы личности в группах людей разных возрастов и ведущих различный образ жизни / Distribution of average values by indicators of the time perspective of the individual in groups of people of different ages and leading different lifestyles

Таблица 2 / Table 2

Значения среднего арифметического (M) и стандартного отклонения (σ) по показателям временной перспективы / Values of the arithmetic mean (M) and standard deviation (σ) for time perspective indicators

Факторы временной перспективы	Общая выборка (N = 46)	ОДП (n = 18)	ОСО (n = 28)	58–64 года (n = 11)	65–74 года (n = 14)	75–93 года (n = 21)
Негативное прошлое	3,02±0,70	3,26±0,60	2,86±0,72	2,96±0,71	2,86±0,62	3,15±0,75
Позитивное прошлое	3,65±0,48	3,51±0,48	3,75±0,46	3,42±0,38	3,77±0,41	3,70±0,53
Гедонистическое настоящее	3,12±0,37	3,17±0,41	3,09±0,35	2,94±0,36	3,26±0,34	3,12±0,37
Фаталистическое настоящее	3,18±0,53	3,07±0,53	3,25±0,52	2,91±0,37	3,02±0,38	3,43±0,58
Будущее	3,47±0,39	3,62±0,40	3,37±0,36	3,56±0,26	3,54±0,48	3,37±0,38

Примечание: Во всех группах по всем шкалам получены данные, соответствующие нормальному распределению. Серым цветом выделены ячейки, где есть статистически значимые различия по t-критерию Стьюдента между сравниваемыми подгруппами.

Источник: составлено авторами.

Внутри самой структуры временной перспективы фактор «Позитивное прошлое» положительно взаимосвя-

зан с «Гедонистическим настоящим» ($r_s = 0,358$; $p = 0,015$) и отрицательно – с «Фаталистическим настоящим»

($r_s = -0,375$; $p = 0,010$) и с «Негативным прошлым» ($r_s = -0,326$; $p = 0,027$). «Негативное прошлое» также коррелирует с «Фаталистическим настоящим» ($r_s = 0,475$; $p = 0,001$). Фактор «Будущее» не имеет связей с другими аспектами временной перспективы, являясь обособленным. Таким образом, ориентация на будущее в исследуемом возрастном диапазоне не зависит от прошлого опыта человека и его отношения к настоящим событиям.

Установлено также, что активные пенсионеры более ориентированы на будущее по сравнению с людьми, зависимыми от социальной помощи ($t = 2,128$; $p = 0,039$). Это свидетельствует о том, что им в большей степени свойственно строить планы, формулировать цели на будущее и направлять своё поведение на реализацию задуманного. Они видят в будущем больше возможностей по сравнению с людьми, большую часть времени проводящими дома. Вместе с тем структура временной перспективы респондентов группы ОДП отличается отсутствием интеграции её модусов: настоящего, прошлого и будущего. В то время как в группе ОСО наблюдаются те же связи, что и в общей выборке. Данный факт требует дополнительной проверки, поскольку может быть следствием недостаточной численности испытуемых группы ОДП.

По причине ограниченности выборки, возможно, также нет корреляций внутри структуры временной перспективы и в группах 58–64-летних и 65–74-летних людей.

Говоря о возрастных особенностях, можно отметить следующее: окончание трудовой деятельности и выход на пенсию связаны с глобальными изменениями образа жизни и самоидентичности, что, по всей видимости, находит своё отражение и в отношении ко времени – ведущими ориентациями в группе людей 58–64 лет являются «Позитивное прошлое» и «Будущее». Аспект настоящего выражен слабо, что свидетельствует о

кризисном этапе, поиске себя в новых актуальных жизненных условиях.

Далее, в период 65–74 лет возрастает ориентация на «Гедонистическое настоящее» ($t = -2,273$; $p = 0,033$) и «Позитивное прошлое» ($t = -2,157$; $p = 0,042$). Вместе с высокими показателями параметра «Будущее» временная перспектива становится более сбалансированной. Следует отметить, что в этой возрастной группе сбалансированная временная перспектива наблюдается чаще всего – 50,0 % по сравнению с группой 58–64-летних (36,4 %) и 75–93-летних (28,6 %).

После 75 лет категория «Позитивное прошлое» также остаётся одной из ведущих, но вместе со снижением показателей качества жизни, ухудшением здоровья и приближением окончания жизни значительно возрастает роль «Фаталистического настоящего» по сравнению с группой 58–64-летних ($t = -2,707$; $p = 0,011$) и с группой 65–74-летних ($t = -2,314$; $p = 0,027$). В этом возрастном периоде фаталистическое отношение к настоящему связано с оценкой своего прошлого: прямая зависимость с «Негативным прошлым» ($r_s = 0,656$; $p = 0,001$) и обратная – с «Позитивным прошлым» ($r_s = -0,550$; $p = 0,010$). Отметим, что и компоненты прошлого в этой группе взаимосвязаны между собой ($r_s = -0,557$; $p = 0,009$).

Установлено также в целом усиление ориентации на «Фаталистическое настоящее» по мере старения (общая выборка: $r_s = 0,325$, $p = 0,027$; ОДП: $r_s = 0,508$; $p = 0,032$), т. е. у людей с возрастом теряется вера в собственные силы и способность влиять на события жизни.

Однако стоит обратить внимание на то, что в группе ОСО связь «Фаталистического настоящего» с хронологическим возрастом не наблюдается.

В целом наши результаты соотносятся с данными, полученными А. Сырцовой [13]. Её исследование показало, что у людей старше 50 лет происходит возрастание фаталистической оценки событий

настоящего времени, а у людей старше 70 лет – увеличение ориентации на позитивные события прошлого.

Таким образом, можно отметить, что с точки зрения отношения ко времени период 64–75 лет является наиболее сбалансированным, когда все три аспекта времени актуализированы и интегрированы во временной перспективе личности.

Подчеркнём выраженность «Позитивного прошлого» во всех возрастных периодах, особенно после 65 лет. Как мы отмечали выше, этот фактор положительно связан с «Гедонистическим настоящим» и отрицательно – с «Фаталистическим настоящим». По всей видимости, приятные воспоминания и положительное отношение к своему прошлому являются ресурсным аспектом, поддерживающим пожилого человека и в настоящем времени.

Кроме того, многочисленные исследования [5; 7; 8; 9; 15], в том числе и наше [6; 10], показали, что с увеличением количества прожитых лет характерно усиление положительной иллюзии оценки возраста. Это означает, что людям свойственно оценивать себя моложе своих лет. Эта иллюзия, с одной стороны, позволяет человеку субъективно увеличивать свой временной ресурс, а с другой – усиливает идентификацию с собой в прошлом. Возможно, и поэтому фактор «Позитивного прошлого» является одним из ведущих как для общей выборки, так и для подгрупп, различных по образу жизни и возрасту. К аналогичным выводам относительно представленности прошлого и его компенсаторной функции в процессах биологического и социального старения также пришли Л. А. Головей с А. В. Криулиной в своём исследовании темпоральных характеристик личности пожилых людей [2].

Анализ групп людей, совместно или одиноко проживающих, не дал статистически значимых различий по показателям временной перспективы.

Работа с анкетой позволила нам содержательно наполнить аспекты времен-

ной перспективы. Относительно главных результатов, достигнутых к настоящему времени, в группах активных пенсионеров и пожилых людей, находящихся на надомном социальном обслуживании, статистически значимых различий нет. Тем не менее ответы распределились поразному. Для группы ОДП в порядке убывания:

1. ответы, которые встречались лишь единожды: «счастлива в личной жизни», «выжил при операции на сердце», «начал решать вопросы, которые откладывал на лучшие времена», «заставил себя бросить работу» и др. – 37,5 %;

2. в конкурсах, соревнованиях: «победа в конкурсе супербабушка», «участие в конкурсе супербабушка», «участие в конкурсе в качестве модели» – 18,8 %;

3. спокойствие: «спокойствие», «жизнь вошла в спокойное русло» – 12,5 %.

Важно отметить, что категории ответов из пунктов 2 и 3 встречались только в этой группе. В группе ОСО таких ответов не было. Здесь получилась другая последовательность:

1. ответы, которые встречались лишь единожды: «ни от кого не зависеть материально и физически», «вышла на улицу», «опубликовала 3 книги», «поняла, в чём моё призвание», «простила тех, кого не могла простить» и др. – 37,0 %;

2. помогаю другим людям: «помогаю учиться внукам и правнукам», «помогаю бывшим ученикам», «помогаю близким» – 11,1 %;

3. поддержание здоровья – 11,1 %;

4. никаких достижений – 11,1 %.

Категории пунктов 2, 3, 4 были представлены только в ответах респондентов группы ОСО. Для этой группы специфичными также оказались достижения детей и внуков (7,4 %). Таким образом, для пенсионеров, находящихся на надомном социальном обслуживании, помимо своих достижений, важными аспектами являются успехи родных и близких, а также оказание им помощи. В то время как для активных пенсионеров, кроме

личных достижений, значимы победы и участие в публичных мероприятиях, конкурсах, соревнованиях.

Респонденты обеих групп удовлетворены степенью осуществления главных жизненных целей к настоящему моменту: ОДП – $M_e = 4,5$; ОСО – $M_e = 5,0$ по шкале от 1 до 7. При этом они приложили доста-

точно много усилий для их реализации: ОДП – $M_e = 5,0$; ОСО – $M_e = 6,0$ по шкале от 1 до 7.

При выстраивании целей на будущую жизнь мы просили респондентов отдельно указывать планы на ближайший год, на ближайшие 3 года и на всю жизнь. Ответы на эти вопросы представлены в таблице 3.

Таблица 3 / Table 3

Цели на ближнюю и дальнюю временную перспективу пожилых людей, ведущих различный образ жизни / Short-and long-term goals for older people with different lifestyles

Цели на ближайший год	Цели на ближайшие 3 года	Цели на всю жизнь
ОСО		
Поддерживать здоровье («следить за здоровьем», «улучшить здоровье», «сделать операцию на глаза», «сохранить память, мышление, внимание», «справляться со своими болезнями», «не заболеть ещё больше» и др.) – 40,0 %	Поддерживать здоровье; Ответы, которые встречались единожды («выходить на улицу», «взаимопонимание в семье», «трудно сказать, мне много лет» и др.) – 19,2 %	Поддерживать здоровье – 22,7 %
Ответы, которые встречались единожды («сохранить интерес к жизни», «научиться жить без сиделки», «взаимопонимание в семье», «продать сделанные мной изделия», «жить» и др.) – 26,7 %	Помощь внукам, родным; Съездить в путешествие – 11,5 %	Помощь внукам, родным; Съездить в путешествие; Ответы, которые встречались единожды («выходить на улицу», «взаимопонимание в семье» и др.) – 13,6 %
Помощь внукам, родным – 10,0 %		
ОДП		
Ответы, которые встречались единожды («сохранить то, что приобрела», «разнообразить повседневную жизнь», «не ухудшать качество жизни», «стать спокойнее», «посещение кружка рукоделия», «сделать подарки близким своими руками» и др.) – 33,3 %	Ответы, которые встречались единожды («переезд в комфортное жильё», «разнообразить повседневную жизнь», «не ухудшать качество жизни», «сделать ремонт в квартире») – 33,3 %	Поддерживать здоровье – 30,0%
Съездить в путешествие; Изучить что-то новое («научиться играть на гитаре», «расширить знания компьютерной грамотности», «продолжить изучать иностранный язык») – 19,0 %	Поддерживать здоровье; Помощь внукам, родным; Съездить в путешествие; Никаких не планирую – 16,7 %	Помощь внукам, родным; Никаких, не планирую; Ответы, которые встречались единожды («не ухудшать качество жизни», «прожить достойно») – 20,0 %
Поддерживать здоровье – 14,3 %		Сохранить интерес к жизни – 10 %

Источник: составлено авторами.

При планировании целей на ближайший год пожилые люди, зависимые от социальной помощи, значимо чаще указывали ответы, касающиеся поддержания здоровья ($F^*_{эмп} = 2,089$; $p = 0,018$), в то время как активные пенсионеры чаще хотели изучить что-то новое (ОСО – 3,3 %, ОДП – 19,0 %, $F^*_{эмп} = 1,884$; $p = 0,030$).

Статистически значимых различий среди целей на 3 года и на всю жизнь выявлено не было, тем не менее присутствует групповая специфика. У пенсионеров, находящихся на надомном социальном обслуживании, категория «поддерживать здоровье» является актуальной на протяжении всех периодов. Она также часто встречается среди критериев идеальной жизни. При этом, нами установлено [6], что показатели физического компонента здоровья значимо ниже в этой группе. Таким образом, ограничения, связанные с состоянием здоровья, являются особо выраженными и значимыми для этой группы, что находит своё отражение и в выстраивании временной перспективы будущего.

Для группы активных пенсионеров поддержание здоровья приобретает ведущую значимость лишь в долгосрочной перспективе. Кроме того, в этой группе не удалось выделить наиболее выраженные общие цели на ближайший год и ближайшие 3 года. Это говорит о разнообразии интересов, ценностей и смыслов этих респондентов.

Специфичные ответы, встречающиеся только в одной из групп, были присущи лишь пенсионерам на надомном социальном обслуживании. Среди целей на ближайший год – это дожить до какого-либо события (6,7 %); на ближайшие три года – по 7,7 % дожить до какого-либо события, заниматься творчеством, изучить что-то новое, сохранить интерес к жизни; на всю жизнь – съездить в путешествие (13,6 %), заниматься творчеством (9,1 %), изучить что-то новое (9,1 %), ожидание ухода из жизни (9,1 %).

Стоит отметить, что по мере увеличения периода планирования количество

называемых целей сокращалось, из расчёта в среднем на одного человека (ОСО: на год – 1,03, на три года – 0,90, на всю жизнь – 0,76; ОДП: на год – 1,11, на три года – 0,63, на всю жизнь – 0,53). Выстраивание долгосрочной перспективы в обеих группах вызывало у большинства респондентов затруднения. При этом цели на ближайший год и отдалённую перспективу зачастую дублировались. Таким образом, пожилые люди в большей степени ориентированы на ближайшую временную перспективу. Указать конкретные причины этого трудно. Это может быть и ориентация на жизнь сегодняшним днём, и состояние здоровья, и нестабильная социально-экономическая ситуация и др.

Мы также задавали вопрос о том, насколько респонденты сейчас удовлетворены реализацией своих планов. В группе пенсионеров, зависимых от социальной помощи, средняя оценка равна 4,7 ($M_e = 4,0$), а в группе активных пожилых людей – 4,1 ($M_e = 4,0$). Эти результаты соответствуют среднему уровню по шкале от 1 до 7. При этом в обеих группах респонденты считают, что в будущем они будут довольны осуществлением своих намерений примерно в той же степени (ОСО: $M = 4,9$, $M_e = 5,5$; ОДП: $M = 4,0$, $M_e = 4,0$). В обеих группах испытуемые затрачивают средние по величине усилия на реализацию своих целей (ОСО: $M = 4,8$, $M_e = 6,0$; ОДП: $M = 4,6$, $M_e = 4,75$). Статистически значимых различий по всем трём вопросам между группами не установлено.

Не получены различия и в оценке ресурсов и препятствий, а также в способах достижения сформулированных планов. В ответах на эти вопросы мы оценивали то, какие факторы респонденты склонны больше указывать: внутренние или внешние. Все ответы испытуемых делились на группы по этому критерию, и, если число ответов в одной из групп превосходило на 2 и более, тогда мы считали факторы этой группы преобладающими. В итоге получилось, что среди способов достижения целей респонденты обеих групп чаще

называют свои действия (ОСО – 70,6 %, ОДП – 66,7 %). При оценке возможных помех и ресурсов, необходимых для реализации планов, наоборот, испытуемые чаще отмечают внешние факторы (ОСО: 82,4 % и 60,0 %; ОДП: 88,9 % и 54,5 % соответственно).

Выводы

1. Группа активных пенсионеров характеризуется большим разнообразием целей, занятий и увлечений как дома, так и вне его. Образ жизни пенсионеров, находящихся на надомном социальном обслуживании, существенно ограничен состоянием их здоровья, что проявляется среди основных занятий и увлечений, желаемых изменений в себе, основных достижений в жизни и планов на ближнюю и дальнюю перспективу.

2. Пожилые люди, зависимые от социальной помощи, чаще проводят своё время, общаясь с родственниками, в том числе по телефону, и довольно часто заняты просмотром телевизора. Активные же пенсионеры чаще увлекаются и занимаются творчеством, включая посещение кружков, и не отмечают среди основных занятий просмотра телевизора. Для них также характерны желание получить от жизни больше и стремление к саморазвитию. Они чаще хотят расширить свой кругозор и сферу интересов.

3. Пожилые люди в большей степени ориентированы на ближайшую временную перспективу. У пенсионеров, находящихся на надомном социальном обслуживании, на протяжении всех периодов планирования будущего является актуальной цель «поддерживать здоровье». В то время как для группы активных пенсионеров поддержание здоровья приобретает ведущую значимость лишь в долгосрочной временной перспективе. При планировании целей на ближайший год активные пенсионеры чаще хотят изучить что-то новое. Статистических значимых различий среди целей на 3 года и на всю жизнь выявлено не было.

4. Среди способов достижения целей респонденты обеих групп чаще называют свои действия. При оценке возможных помех и ресурсов, необходимых для реализации планов, – внешние факторы.

5. Респонденты обеих групп удовлетворены степенью осуществления жизненных целей, как уже достигнутых, так и актуальных. При этом они прикладывают достаточно много усилий для их реализации.

6. Выделить общие преобладающие основные жизненные достижения среди пожилых людей не удалось. Для пенсионеров, находящихся на надомном социальном обслуживании, помимо своих достижений, важными аспектами являются успехи родных и близких, а также оказание им помощи. В то время как для активных пенсионеров, кроме личных достижений, значимы победы и участие в публичных мероприятиях, конкурсах, соревнованиях.

7. Для респондентов обеих групп ведущими критериями идеальной жизни являются ценности, связанные с семьёй. Наряду с этим в группе активных пенсионеров чаще отмечаются материальный достаток и уверенность в завтрашнем дне. В то время как пенсионеры, зависимые от социальной помощи, чаще хотят укрепить здоровье, не болеть.

8. Сбалансированная временная перспектива наблюдается лишь у трети респондентов на этапе позднего онтогенеза. Преобладающие временные ориентации – это «Будущее» и «Позитивное прошлое». Отношение к прошлому и настоящему взаимосвязано между собой, в то время как модус будущего оказался обособленным. При этом положительное отношение к своему прошлому является ресурсным аспектом.

9. Совместное или одинокое проживание, так же как и образ жизни, не сказывается на преобладающих временных ориентациях («Будущее» и «Позитивное прошлое»). Однако активные пенсионеры в большей степени ориентированы на

будущее по сравнению с людьми, зависящими от социальной помощи.

10. С точки зрения отношения ко времени период 64–75 лет является наиболее сбалансированным, когда все три аспекта времени актуализированы и интегрированы во временной перспективе личности. По сравнению с возрастом 58–64 лет возрастает ориентация на «Гедонистическое настоящее» и «Позитивное прошлое». Ведущими ориентациями в группе людей 58–64 лет являются «Позитивное прошлое» и «Будущее». Аспект настоящего выражен слабо. После 75 лет категория «Позитивное прошлое» также остаётся одной из ведущих, но вместе с тем значительно возрастает роль «Фаталистического настоящего». Установлено также в целом усиление

ориентации на «Фаталистическое настоящее» по мере старения.

Итак, специфика образа жизни пожилых и старых людей вносит существенный вклад в отношение к временной перспективе, которая является координатами целеполагания, самореализации, регуляции поведения. Выявление проблемных моментов в организации времени и планирования будущего (фиксация на неодолимости настоящего момента – «Фаталистическое настоящее» или негативное отношение к собственному прошлому – «Негативное прошлое») позволяют наметить адресную психологическую помощь в системе социальной помощи пожилым людям для раскрытия потенциала личности и её ресурсов.

Статья поступила в редакцию 19.06.2020

ЛИТЕРАТУРА

1. Анцыферова Л. И. Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности // Психологический журнал. 1996. Т. 17. № 6. С. 60–71.
2. Головей Л. А., Криулина А. В. Темпоральные характеристики личности пожилого человека // Вестник Удмуртского университета. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2017. Т. 27. Вып. 1. С. 82–90.
3. Ермолаева М. В. Практическая психология старости. М., 2002. 318 с.
4. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. СПб., 2010. 352 с.
5. Мелёхин А. И., Сергиенко Е. А. Предикторы субъективного возраста в пожилом и старческом возрасте // Экспериментальная психология. 2015. Т. 8. № 3. С. 185–201.
6. Павлова Н. С., Сергиенко Е. А. Исследование качества жизни во взаимосвязи с субъективным возрастом на этапе позднего онтогенеза // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2019. № 2. С. 36–53. DOI: 10.18384/2310-7235-2019-2-36-53
7. Сергиенко Е. А. Когнитивная иллюзия возраста // Психология зрелости и старения. 2012. № 4 (60). С. 5–32.
8. Сергиенко Е. А. Субъективный возраст в самоопределении человека на временной дистанции его жизнедеятельности // Мир психологии. 2011. № 3 (67). С. 104–119.
9. Сергиенко Е. А. Субъективный и хронологический возраст человека // Психологические исследования: [сайт]. 2013. Т. 6. № 30. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 21.02.2019).
10. Сергиенко Е. А., Павлова Н. С. Ментальные ресурсы позднего онтогенеза // Вестник Российского фонда фундаментальных исследований. 2019. № 4 (104). С. 59–68. DOI: 10.22204/2410-4639-2019-104-04-59-68
11. Сергиенко Е. А., Харламенкова Н. Е. Психологические факторы благополучного старения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. 2018. Т. 8. № 3. С. 243–257.
12. Стрижикская О. Ю. Самоотношение и временная трансспектива личности в период поздней взрослости: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2006. 24 с.
13. Сырцова А. Возрастная динамика временной перспективы личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2008. 25 с.
14. Сырцова А., Соколова Е. Т., Митина О. В. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 3. С. 101–109.

15. Barak B. Age identity: A cross-cultural global approach // *Intern. Journal of behavioral development*. 2009. Vol. 33. № 1. P. 2–11.
16. Brandmaier A. M., Ram N., Wagner G. G., Gerstorff D. Terminal decline in well-being: The role of multi-indicator constellations of physical health and psychosocial correlates // *Developmental Psychology*. 2017. Vol. 53 (5). P. 996–1012.

REFERENCES

1. Antsyferova L. I. [The late period of human life: types of aging and opportunities of the progressive development of the personality]. In: *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 1996, vol. 17, no. 6, pp. 60–71.
2. Golovey L. A., Kriulina A. V. [The temporal characteristics of the personality of the elderly person]. In: *Vestnik Udmurtskogo universiteta. Seriya: Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika* [Bulletin of Udmurt University. The Series: Philosophy. Psychology. Pedagogy], 2017, vol. 27, iss. 1, pp. 82–90.
3. Ermolaeva M. V. *Prakticheskaya psikhologiya starosti* [Practical psychology of elderly age]. Moscow, 2002. 318 p.
4. Zimbardo F. Boyd J. The time paradox (Russ. ed.: *Paradoks vremeni*. St. Petersburg, 2010. 352 p.).
5. Melekhin A. I., Sergienko E. A. [Predictors of subjective age in elderly and senile age]. In: *Eksperimental'naya psikhologiya* [Experimental psychology], 2015, vol. 8, no. 3, pp. 185–201.
6. Pavlova N. S., Sergienko E. A. [The study of quality of life in correlation with subjective age in the late stage of ontogenesis]. In: *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psikhologicheskie nauki* [Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychology], 2019, no. 2, pp. 36–53.
7. Sergienko E. A. [Cognitive illusion of age]. In: *Psikhologiya zrelosti i stareniya* [Psychology of maturity and aging], 2012, no. 4 (60), pp. 5–32.
8. Sergienko E. A. [Person's subjective age identity at the life time distance of his life activity]. In: *Mir psikhologii* [The world of psychology], 2011, no. 3 (67), pp. 104–119.
9. Sergienko E. A. [Subjective and chronological age of the individual]. In: *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological research], 2013, vol. 6, no. 30. Available at: <http://psystudy.ru> (accessed: 21.02.2019).
10. Sergienko E. A., Pavlova N. S. [Mental resources of late ontogeny]. In: *Vestnik Rossiiskogo fonda fundamental'nykh issledovaniy* [Bulletin of the Russian Foundation for basic research], 2019, no. 4 (104), pp. 59–68.
11. Sergienko E. A., Kharlamenkova N. E. [Psychological factors for successful ageing]. In: *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya i pedagogika* [Bulletin of Saint Petersburg University. Psychology and pedagogy], 2018, vol. 8, no. 3, pp. 243–257.
12. Strizhitskaya O. Yu. *Samootnoshenie i vremennaya transspektiva lichnosti v period pozdnei vzroslosti: avtoref. dis. ... kand. psikhol. nauk* [Self and temporary trans-perspective of personality in late adulthood: abstract of PhD thesis in Psychological sciences]. St. Petersburg, 2006. 24 p.
13. Syrtsova A. *Vozrastnaya dinamika vremennoi perspektivy lichnosti: avtoref. dis. ... kand. psikhol. nauk* [Age dynamics of temporal perspective of personality: abstract of PhD thesis in Psychological sciences]. Moscow, 2008. 25 p.
14. Syrtsova A., Sokolova E. T., Mitina O. V. [Adaptation of the questionnaire temporal perspective of the individual by F. Zimbardo]. In: *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 2008, vol. 29, no. 3, pp. 101–109.
15. Barak B. Age identity: A cross-cultural global approach. In: *Intern. Journal of behavioral development*, 2009, vol. 33, no. 1, pp. 2–11.
16. Brandmaier A. M., Ram N., Wagner G. G., Gerstorff D. Terminal decline in well-being: The role of multi-indicator constellations of physical health and psychosocial correlates. In: *Developmental Psychology*, 2017, vol. 53 (5), pp. 996–1012.

БЛАГОДАРНОСТИ

Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ № 17-29-02155 «Субъективные факторы психологического здоровья в современном обществе».

ACKNOWLEDGMENTS

The work was carried out with the financial support of RFBR № 17-29-02155 “Subjective factors of psychological health in modern society”.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Павлова Надежда Сергеевна – кандидат психологических наук, заведующий отделением социального обслуживания на дому Территориального центра социального обслуживания «Ломоносовский», филиала «Гагаринский»;
e-mail: makarachka@mail.ru

Сергиенко Елена Алексеевна – доктор психологических наук, профессор, главный научный сотрудник Института психологии РАН;
e-mail: elenas13@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Nadezhda S. Pavlova – PhD in Psychology, Head of the Department of social services at home, Regional Center of Social Service “Lomonosovskii”, “Gagarinskii” branch;
e-mail: makarachka@mail.ru

Elena A. Sergienko – Doctor of Psychology, Professor, Chief Researcher, Institute of Psychology RAS;
e-mail: elenas13@mail.ru

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Павлова Н. С., Сергиенко Е. А. Образ жизни пенсионеров и их отношение ко времени // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2020. № 2. С. 46–61.
DOI: 10.18384/2310-7235-2020-2-46-61

FOR CITATION

Pavlova N. S., Sergienko E. A. Pensioners' Way of Living and Their Relation to Time. In: *Bulletin of Moscow Region State University. Series: Psychology*, 2020, no. 2, pp. 46–61.
DOI: 10.18384/2310-7235-2020-2-46-61