

УДК 159.96

Белоножко А. В.

канд. психол. наук, доцент кафедри клінічної психології
Одеського національного університету ім. І. І. Мечникова,
Інститута інноваційного і послєдипломного освіти

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВОСПРИЯТИЕ ВРЕМЕНИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

В статье рассматриваются факторы, влияющие на восприятие человеком времени. Исследуются возможности управления временем и контроль чувства хода времени посредством внутренних ресурсов.

Ключевые слова: период поздней зрелости, геронтогенез, когнитивные функции, аффективная сфера, психологическое время, процесс старения, медитация, «позитивное» бодрствование.

Постановка проблемы. Период поздней зрелости часто называют геронтогенезом, или периодом старения. Многие исследователи считают, что это время жизни человека начинается с 60 лет. Главной особенностью данного возраста является процесс старения, который представляет собой генетически запрограммированный процесс, сопровождающийся определенными возрастными изменениями в организме.

Старость — явление далеко не однозначное. В высокоразвитых странах зрелость продолжительность жизни людей, удлинился период старости, который занимает около трёх десятилетий.

В настоящее время наблюдается тенденция увеличения доли пожилых людей в современном обществе. Ожидаемое увеличение продолжительности жизни вызовет среди общего народонаселения рост процентного соотношения людей, чей возраст больше 65 лет. Ожидается, что «бум» достигнет максимума приблизительно в 2030–2050 годах. В зарубежных странах преимущественно за счет увеличения средней продолжительности жизни, а в украинском обществе в первую очередь за счет снижения деторождаемости и так называемой «демографической ямы». Этим обусловлена значимость исследования восприятия старости и отношения к ней, влиянии личностных особенностей на выработку индивидуальной стратегии адаптации и стилей жизнедеятельности в новом периоде жизни, идентификации человека в предпенсионный и пенсионный периоды.

Президент геронтологического общества, профессор В. Н. Анисимов утверждает: что «эффективная терапия старения может быть реализована уже во второй четверти XXI века, а вчерашние пенсионеры будут выглядеть моложе, чувствовать себя лучше. Нужно стараться замедлить скорость старения и тогда качество жизни в пожилом возрасте будет значительно выше» [2, с. 4, 5].

Проблемы пожилых отличаются многогранностью и требуют принятия комплексных мер по улучшению всех показателей качества жизни. Ста-

рость имеет много ценных и положительных качеств, но наблюдаются и отрицательные черты. У людей предпенсионного и пенсионного возраста старость ассоциируется преимущественно с негативным отношением, а не с позитивным.

Одним из негативных факторов является ускорение восприятия течения времени в пожилом возрасте. В рамках подготовки и адаптации пожилых людей к завершающему периоду жизненного цикла, а также для улучшения условий и качества жизни пожилых людей, проблемы оказания им психологической помощи, мы исследовали факторы, влияющие на восприятие времени в пожилом возрасте, с целью научиться управлять временем в собственной жизни и расширять его, чтобы практически жить дольше.

Анализ актуальных исследований. В процессе старения большинство сенсорных функций у человека существенно ухудшается. У людей, достигших этого возраста, увеличивается время реакции, замедляется обработка перцептивной информации и снижается скорость когнитивных процессов. Динамика характеристик когнитивной сферы у лиц, достигших этого возрастного периода, зависит в значительной степени от субъективных факторов, и в первую очередь от особенностей личности конкретного человека.

Для периода поздней зрелости характерны специфические изменения в эмоциональной сфере. У большинства пожилых людей появляется тенденция к эксцентричности, уменьшению чуткости, погружению в себя и снижению способности справляться со сложными ситуациями. В старости ослабление аффективной сферы человека лишает красочности и яркости новые впечатления, отсюда — привязанность пожилых людей к прошлому, власть воспоминаний.

Многие пенсионеры используют свободное время для самосовершенствования или для общественной и политической деятельности, испытывают потребность в самореализации, созидании и передаче духовного наследия следующему поколению.

Чувство удовлетворенности жизнью в старости является важным показателем психологического здоровья человека, которое проявляется в наличии у него интереса к жизни и потребности жить дальше. Как показали психологические исследования, удовлетворенность человека жизнью в поздней зрелости и успешность приспособления к ней зависят от множества факторов, одним из которых является субъективное восприятие времени.

В разные возрастные периоды мы воспринимаем время по-разному. Чем старше мы становимся, тем быстрее идет время. Тот факт, что время движется только вперед, означает, что любая радость недолговечна, ведь обстоятельства, ее породившие, скоро изменяться. Шопенгауэр писал: «В таком мире, где нет никакой стабильности, никакой возможности обнаружить нечто устойчивое, где все исчезает в бесконечном водовороте перемен... невозможно даже вообразить счастье» [1, с. 11].

Поэтому большинство из нас изо всех сил старается удержать время или замедлить его течение. Как показали исследования, психологическое время определяется двумя факторами — процессом обработки информации и нашим внутренним «Я». Под внутренним «Я», мы будем понимать ту часть

внутри нас, которая существует как сознающая себя личность, которая думает, планирует, принимает решения, мечтает и чувствует. Именно это внутреннее «Я» связано с нашим чувством времени.

Проведенный социологический опрос показал, что 93 % пожилых людей чувствуют, что время с возрастом ускоряется. Почти каждый из опрошенных считает, что время для него теперь идет быстрее, чем когда он был вдвое моложе. Эксперименты показали, что когда человека просят оценить длительность некоторого интервала времени, люди более старшего возраста называют или показывают более короткие интервалы, чем молодые.

Некоторые психологи считают, что человек проживает две жизни — одну до пятилетнего возраста, вторую после. Первые пять лет нашей жизни содержат огромное количество времени, за эти годы мы проживаем столько же времени, сколько за последующие семьдесят или больше лет. «Поскольку в Мире Детства время движется медленнее... детство продолжается десятки лет по взрослому счету» [3].

Согласно исследованиям Жана Пиаже, в первые месяцы жизни мы вообще не ощущаем никакого времени, мы существуем в состоянии «беспространственности» и не способны не только различать объекты, но и отличать себя от внешних объектов. В это время мы едины с миром и не осознаем, где кончаемся мы сами и где начинается окружающий мир. Этот период нашей жизни характеризуется безвременностью, поскольку — точно так же, как мы не можем различать объекты, — мы не в состоянии отличить один момент времени от другого. Мы не понимаем, когда начинается событие и когда оно заканчивается [7].

Для новорожденного ребенка «нет настоящего пространства... в том смысле, что не существует никакого промежутка, расстояния или границы между им самим и окружающим миром. И точно так же не существует времени, поскольку определить последовательность объектов в пространстве невозможно» [6].

По мере взросления, у нас начинает развиваться чувство «отдельности» и мы постепенно выходим из этого состояния безвременья. По Пиаже, этот процесс начинается примерно в семь месяцев. Мы начинаем осознавать себя как отдельную от остального мира сущность и различать отдельные объекты. Вследствие этого мы начинаем воспринимать отдельные события и осознавать промежутки между ними. У нас развивается ощущение последовательного времени, ощущение прошлого и будущего.

По Пиаже, этот процесс проходит в четыре стадии. Сначала мы учимся понимать, что люди приходят и события начинаются; затем — что люди уходят и события заканчиваются; позже мы осознаем, что люди или объекты при движении преодолевают какое-то расстояние; и наконец, мы оцениваем расстояние между различными движущимися объектами или людьми — и к этому моменту мы уже обладаем чувством последовательного времени [7]. Процесс ощущения ускорения времени начинается в раннем детстве и продолжается всю жизнь.

В результате постепенного осознания себя как отдельной сущности развивается и ощущение последовательности событий. Чем сильнее мы осо-

знаем себя, тем более развитым становится чувство последовательности. То есть время начинает двигаться быстрее.

Эрик Эриксон считал, что чувство времени у человека полностью развивается между пятнадцатью и шестнадцатью годами. Если до этого мы живем в состоянии «временной путаницы», то теперь обретаем «временную перспективу» [9, с. 10]. К этому моменту у человека полностью развивается самосознание, ощущение отдельности от мира, способность мыслить абстрактно и рационально.

Согласно исследованиям, большинство людей начинает замечать ускорение времени только к тридцати годам, т. к. в юности и ранней молодости жизнь наполнена яркими, новыми впечатлениями и время в нашем восприятии движется довольно медленно. Постепенно наша жизнь становится все более однообразной и упорядоченной, что приводит к ускорению восприятия времени.

«Тому, кто хранит не одно десятилетие в своей памяти, достаточно просто задать себе вопрос, чтобы выяснить: последние пять лет пролетели гораздо быстрее, чем предыдущие периоды той же длительности. Любой может вспомнить последние восемь — десять школьных лет: они тянулись целый век. Сравните с ними последние восемь или десять лет своей жизни: они промелькнули за час» [8].

Цель статьи — рассмотреть влияние факторов, приводящих к различному восприятию человеком времени в пожилом возрасте.

Изложение основного материала. Кэрол Рифф высказала предположение о том, что благополучие взрослого человека складывается из шести элементов:

- самоодобрение;
- позитивные отношения с другими людьми;
- автономия (личная свобода);
- умение владеть обстановкой;
- цель жизни;
- непрекращающийся личный рост [8].

Результаты исследования показали, что личностный рост и ощущение цели в жизни имеют тенденцию с годами идти на убыль. Однако эти спады компенсируются ростом двух других характеристик — позитивные отношения с другими людьми и умение ориентироваться в обстановке. Таким образом, совместное переживание жизненных радостей и бед вместе с другими, связанное с лучшим пониманием того, как устроен мир, может помочь людям успешно преодолеть период среднего возраста и войти в пожилую возрастную группу. Многие современные взрослые люди стремятся вести активный, здоровый образ жизни. Это способствует тому, что период зрелого возраста наполняется для человека позитивным жизненным содержанием, человек не страшится трудностей и стойко их переносит.

К 60 годам проблемы, связанные с поддержанием ощущения благополучия, осложняются неизбежным процессом старения. Имеется много вариантов того, каким человек бывает в старости. Большинству из нас известны два крайних проявления старости: те, кто находится в активном, бодром

состоянии, ясном уме, хорошем самочувствии и удовлетворены своей жизнью, и те, кто впадает в детство, становится беспомощным, дряхлым и слабоумным. В отношении возможностей микроскопических исследований мозга врач Алекс Комфорт комментирует: «Человеческий мозг не усыхает, не ослабевает, не теряет своих качеств и не разрушается с возрастом. В норме он продолжает функционировать до 90-летнего возраста» [8].

Геронтологи оценили, что только 25 % старых людей теряют трудоспособность по медицинским показателям. Оставшиеся 75 % связаны с социальными, политическими и культурными причинами. Регулярные физические упражнения, правильный, здоровый образ жизни и положительный настрой помогают минимизировать влияние физического старения. Многие пожилые люди имеют такие же способности, как в среднем и молодые. Пожилой человек сохранит острый ум в старости, если занимается интеллектуальными видами деятельности, такими как чтение, путешествия, участие в культурной жизни, продолжение образования и т. д.

Одна из теорий «благополучного старения» — это теория активности, согласно ей — активность является жизненной необходимостью для людей всех возрастов. Теория активности предсказывает, что у людей, которые остаются активными в физическом, интеллектуальном и социальном плане, процесс старения будет протекать более благополучно.

Именно на теории активности базируется наше предположение о том, что когда мы открыты новым впечатлениям или находимся в новой для себя обстановке, время замедляется. Исследования показали, что большинство испытуемых ощущали замедление времени всякий раз, когда покидали привычное окружение и отрывались от привычной рутины. Незнакомое окружение и новые впечатления растягивают дни и часы сильнее обычного. В данном случае время растягивается из-за того, что в жизни человека происходит много новых событий. Скорость хода времени в значительной степени зависит от количества перцептивной информации, которую получает и обрабатывает наше сознание, — чем больше информации, тем медленнее течет время.

Как было сказано выше, одним из факторов благополучия взрослого человека являются позитивные отношения с другими людьми: супругами, детьми и внуками, братьями и сестрами. Внуки и правнуки обычно являются одной из самых больших радостей этого возрастного периода. Новизна ощущений, которые в данном случае получает человек, растягивает время и нормальный процесс ускорения времени по мере того, как он становится старше, оказывается прерванным из-за огромного количества новых впечатлений. Интересен и обратный феномен — новизна ощущений растягивает время, но именно ощущение замедления времени может быть одной из причин, по которой нас так привлекает все новое и неизведанное.

Немецкий философ XVIII в. И. Кант предположил, что такой вещи, как «объективное время», не существует. Время — всего лишь «категория» нашего сознания, необходимая нам для упорядочивания опыта [8]. Таким образом, чувство линейного времени необходимо нам, чтобы жить в мире и правильно организовать свою жизнь. Мы предположили, что два

фактора определяют ход психологического времени — информация и наше внутреннее «Я».

В первом случае для замедления времени нам необходимо получать как можно больше новой информации, но не все люди пожилого возраста могут позволить себе путешествия и развлечения. В связи с этим, чтобы эффективно увеличить количество времени в нашей жизни, мы предлагаем подробнее рассмотреть второй вариант — более связанный с внутренним миром. Мы сможем растягивать время — если изменим себя. Для расширения чувства времени и выхода за его пределы необходимо блокировать или ослабить структуру нашего внутреннего «Я» с помощью медитации. Медитация — наиболее эффективный способ быстро сконцентрировать и одновременно успокоить ментальную энергию. Когда мы медитируем, мы закрываем глаза и молчим, тем самым резко уменьшая количество информации, которую должен обработать мозг. В результате «исходящий поток» из нашего сознания резко уменьшается, и внутри концентрируется энергия — благодаря чему деавтоматизируется восприятие, возникает ощущение благополучия и другие признаки особых состояний сознания. Медитация — мощнейшее средство трансформации сознания, инструмент преобразования нашей психики. Медитация естественна для человека. Почти в каждой культуре имеется собственная форма медитации. Цель медитации — успокоить сознание, замедлить постоянно мелькающие в сознании хаотические мысли и тогда приходит состояние ментального покоя, или чистого сознания. Медитация эффективна на самых разных уровнях. Исследования показали, что она может улучшить физическое состояние человека по целому ряду параметров. Помимо физической, медитация приносит и огромную психологическую пользу. Регулярная медитация снимает тревогу и стресс, может помочь человеку справиться с бессонницей, депрессией. В целом практика медитации способствует психологическому благополучию и ощущению счастья. Согласно нашему исследованию, медитация всегда приводит к обостренному восприятию и ослабленному чувству внутреннего «Я», а значит, к растянутому чувству времени.

Выводы. Опыт и зрелость мысли остаются привилегией пожилых. Преклонный возраст имеет свои привлекательные стороны. Нужно помнить, что развитие личности никогда не прекращается. Процесс старения во все не означает деградацию личности, это процесс ее преобразования в лучшую сторону. Для того, чтобы процесс старения протекал благополучно, необходимо контролировать субъективное чувство хода времени. Два фактора, определяющие ход психологического времени, — информация и наше внутреннее «Я». Для замедления времени нам необходимо получать как можно больше новой информации, а также блокировать или ослабить структура нашего внутреннего «Я» с помощью медитации.

Перспективами дальнейших исследований в этой области является разработка на основе полученных данных методических рекомендаций и коррекционных программ, которые позволят людям пожилого возраста улучшать физическое и психологическое состояние, качество своей жизни и более продуктивно проводить последние годы.

Список использованных источников и литературы

1. Андреева И. С. Шопенгауэр / И. С. Андреева, А. В. Гулыга. — М.: Молодая гвардия, 2003. — 367 с.
2. Анисимов В. Н. Молекулярные и физиологические механизмы старения: В 2 т. / В. Н. Анисимов. — 2-е изд., перераб. и доп. — СПб.: Наука, 2008. — Т. 1. — 481 с.; Т. 2. — 434 с.
3. Брайсон Б. Краткая история почти всего на свете / Билл Брайсон. — М.: Гелиос, 2007. — 672 с.
4. Геронтология in silico: становление новой дисциплины. Математические модели, анализ данных и вычислительные эксперименты / Под ред. И. Г. Марчука, В. Н. Анисимова, А. А. Романюхи, А. И. Яшина. — М.: Изд-во БИНОМ. Лаборатория знаний, 2007. — 535 с.
5. Пожилой человек в современном мире: Сборник работ / Под ред. Ю. А. Щербука, А. Н. Ржаненкова, В. Н. Анисимова, В. Х. Хавинсона. — СПб.: ООО «ИПК «КОСТА», 2008. — 256 с.
6. Уилбер К. Никаких границ. Восточные и западные пути личностного роста / Кен Уилбер. — К: PSYLIB, 2004. — 283 с.
7. Пиаже Ж. Психология интеллекта / Жан Пиаже; пер. с франц. А. М. Пятигорского. — СПб.: Питер, 2001. — 656 с.
8. Тейлор С. Покорение времени / Стив Тейлор. — М.: Альпина нон-фикшн, 2010. — 256 с.
9. Элкин Д. Эрик Эриксон и восемь стадий человеческой жизни / Д. Элкин; перевод с англ. — М.: Когито-центр, 1996. — 289 с.
10. Эриксон Э. Г. Детство и общество / Э. Г. Эриксон. — СПб.: Летний сад, 2000. — 416 с.
11. Ялом И. Д. Шопенгауэр как лекарство / Ирвин Дэвид Ялом. — М.: ЭКСМО, 2006. — 544 с.

References

1. Andreeva Y. S. Shopenhauer / Y. S. Andreeva, A. V. Hulyha. — М.: Molodaya hvardyya, 2003. — 367 s.
2. Anysymov V. N. Molekulyarnye y fyzyolohycheskye mekhanyzmy starenyya: V 2 t. / V. N. Anysymov. — 2-e yzd., pererab. y dop. — SPb.: Nauka, 2008. — T. 1. — 481 s.; T. 2. — 434 s.
3. Brayson B. Kratkaya ystoryya pochty vseho na svete / Byll Brayson. — М.: Helyos, 2007. — 672 s.
4. Herontolohyya in silico: stanovlenye novoy dystsyplyny. Matematycheskye modely, analiz dannykh y vichyslytel'nyye eksperimenty / Pod red. Y. N. Marchuka, V. N. Anysymova, A. A. Romanyukhy, A. Y. Yashyna. — М.: Yzd-vo BYNOM. Laboratoryya znanyy, 2007. — 535 s.
5. Pozhyloy chelovek v sovremennom myre: Sbornyk rabot / Pod red. Yu. A. Shcherbuka, A. N. Rzhanenкова, V. N. Anysymova, V. Kh. Khavynsona. — SPb.: ООО «УПК «КОСТА», 2008. — 256 с.
6. Uylber K. Nykakykh hranyts. Vostochnye y zapadnye puty lychnostnoho rosta / Ken Uylber. — К: PSYLIB, 2004. — 283 с.
7. Pyazhe Zh. Psykholohyya yntellekta / Zhan Pyazhe; per. s frants. A. M. Pyatyhorsko. — SPb. : Pyter, 2001. — 656 s.
8. Teylor S. Pokorenye vremeny / Styv Teylor. — М.: Al'pyna non-fykshn, 2010. — 256 s.
9. Elkynd D. Eryk Erykson y vosem' stadyy chelovecheskoy zhyzny / D. Elkynd; perevod s anhl. — М.: Kohyto-tsentr, 1996. — 289 s.
10. Erykson E. H. Detstvo y obshchestvo / E. H. Erykson. — SPb.: Letnyy sad, 2000. — 416 s.
11. Yalom Y. D. Shopenhauer kak lekarstvo / Yrvyn Devyd Yalom. — М.: EKSMO, 2006. — 544 s.

Білоножко А. В.

канд. психол. наук, доцент кафедри клінічної психології
Одеського національного університету ім. І. І. Мечникова,
Інституту інноваційної та післядипломної освіти

ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ В ЛІТНЬОМУ ВІЦІ

Резюме

У статті розглядаються фактори, що впливають на сприйняття людиною часу. Досліджуються можливості управління часом і контроль почуття ходу часу з допомогою внутрішніх ресурсів.

Ключові слова: період пізньої дорослості, геронтогенез, когнітивні функції, афективна сфера, психологічний час, процес старіння, медитація, «позитивне» пильнування.

Belonozhko A. V.

Psychology Ph. D., Associate Professor of Department of Clinical Psychology
in Odessa National University named by I. I. Mechnikov,
Institute of Innovational and Graduate Education

FACTORS AFFECTING THE PERCEPTION OF TIME IN AN OLD AGE

Abstract

Currently there is a trend of increasing part of older people in a modern society. Problems of older people differ versatility and require comprehensive measures to improve the quality of life of all indicators. Old age has many valuable and positive qualities, but negative features are also observed.

Experience and maturity of thought remain a privilege of the elderly. Old age has its attractions. We must remember that personal development never stops. The aging process does not mean the degradation of the individual, it is the process of transforming it in the better way. To the aging process proceeded successfully, it is necessary to control the subjective feeling of the passage of time. Two factors determine the course of psychological time — information and our inner «I». To slow down the time we need to get as much new information as possibly, and also block or weaken the structure of our inner «I» through meditation.

Prospects for further research in this area is the development on the basis of the data obtained guidelines and intervention programs, that allow older people to improve the physical and psychological condition, quality of life and be more productive spending the last years.

One of the negative factors is the acceleration of the flow of time perception in the elderly. As part of the preparation and adaptation of older people to the final period of the life cycle, and also to improve the conditions and quality of life of older people, providing them with psychological problems help, we investigated the factors affecting the perception of time in older age, with a view to learn how to manage their own time in life and to expand it, to practically live longer.

Key words: period of late adulthood, gerontogenез, cognitive function, affective sphere, psychological time, the aging process, meditation, positive vigor.

Стаття надійшла до редакції 20.05.2014