

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2023.12.26.038

Временная перспектива личности в старшем возрасте: коучинговый аспект

Лучистая Раиса Сергеевна

Соискатель ученой степени кандидата психологических наук,
Институт психологии творчества Павла Пискарёва,
195267, Российская Федерация, Санкт-Петербург, ул. Ушинского, 5к1;
e-mail: raisaluchistaya@mail.ru

Аннотация

Роль человека в пожилом возрасте в современном мире весьма неоднозначна. Само понятие «пожилой человек», как и границы пожилого, «старшего» возраста, существенно различаются в различных странах. Растущая продолжительность жизни человека заставляет специалистов переосмыслить старший возраст – не как «возраст дожития», а как возраст активной жизни и продуктивной деятельности. Человек старшего возраста может быть полезным не только себе, своим близким людям, но и социуму в целом. Наступление старости, изменения когнитивных свойств, нарушения памяти и т.д. – подобные явления ассоциированы с ухудшением восприятия времени и несбалансированной временной перспективой у людей старшего возраста, что также способно приводить к ухудшению их психоэмоционального состояния. Автором предложен коучинговый метод, направленный на гармонизацию временной перспективы личности и восприятия времени людьми старшего возраста, что способно существенно продлить срок полноценной жизни человека.

Для цитирования в научных исследованиях

Лучистая Р.С. Временная перспектива личности в старшем возрасте: коучинговый аспект // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 11А. С. 289-301. DOI: 10.34670/AR.2023.12.26.038

Ключевые слова

Временная перспектива личности, восприятие времени, психология старшего возраста, продолжительность жизни, творческое долголетие, внутреннее время, психологическое время, коучинг, нейрографика, ритмология.

Введение

Актуальность выбранной темы связана не только с трансформацией возрастных границ в современном мире, но и с сохранением у людей старшего возраста высокого уровня активности, с тем, что даже после выхода на пенсию человек, по его ощущению, способен принести как обществу, семье, так и самому себе, ещё много полезного и нужного, поскольку, как правило, накоплен колоссальный духовный опыт, мудрость, огромные достижения в профессиональной сфере, на фоне растущей продолжительности жизни и сохранности здоровья. Но в силу ряда причин, связанных с проживанием индивида в определенном государстве, его устройства и принятых демократических норм, а также согласно определению ВОЗ, рамки возрастных границ и представления о полезной для общества деятельности, которую может осуществлять человек в том или ином возрасте, очень сильно разнятся. Человек, находясь на заслуженном отдыхе, всё ещё испытывает тягу и желание продолжения трудовой деятельности, однако он вынужден прерывать карьеру. Испытывая ограничения со стороны законодательства, человек вынужден подстраиваться и пристраиваться к предложенным условиям и границам, нередко дискриминирующим человека: например, заниженная оплата труда, неудобный график работы, когда отдых от рабочей недели предоставляется не в выходные, а в те дни, когда удобно работодателю, чтобы не простаивал производственный процесс, а также эйджизм в трудовой сфере – возрастная дискриминация (когда не принимают на работу после определенной возрастной границы) и т.д.

При этом важно понимать, что в современном мире существенно изменились возрастные границы социальных групп: так, согласно классификации ВОЗ, молодежью признаны люди от 18 до 45 лет, средний возраст также сдвинулся – от 45 до 60 лет (ранее люди старше 55 лет уже считались пожилыми). Обратим внимание на то, что подобное изменение возрастных границ не умозрительно; оно имеет под собой реальные основания, среди которых – растущая продолжительность жизни человека, рост возраста, в котором человек сохраняет активность (и, соответственно, рост пенсионного возраста). Это связано, в свою очередь, с развитием медицины, техники и технологий здравоохранения, популяризацией здорового образа жизни среди людей всех возрастов. Также смещение возрастных границ связано с трансформацией продолжительности социализационных периодов (в частности, ростом сроков, необходимых на получение среднего и высшего образования): так, двенадцатилетнее школьное образование, принятое сегодня во многих западных странах, предполагает выпуск из школы в возрасте около 19-20 лет; подобный возраст еще сто лет назад был возрастом трудовой карьеры.

Основная часть

Психологический возраст человека зачастую ассоциируется с его социальными возможностями, идентификацией себя на предмет собственных возможностей («могу – не могу»); например: «могу учиться, путешествовать, заниматься творчеством, продолжать работать, проживать насыщенную жизнь» и т.д. Подобное самовосприятие расширяет горизонт планирования и гармонизирует временную перспективу личности, с преимущественным оптимистическим восприятием будущего, а не ностальгическими воспоминаниями о прошлом; дарит ему дополнительное время активной жизни (человек молод, невзирая на паспортный возраст). И наоборот, даже если человек достаточно молод, но ему свойственно негативное восприятие собственных возможностей («мне уже поздно», «я уже ничего не могу»), он не

только «стар» в своем представлении, не только демонстрирует не свойственную молодым людям временную перспективу (с преимущественной концентрацией в прошлом и негативным восприятием будущего), но и в реальности «крадет у себя» время собственной жизни, в первую очередь психологическое. Соотношение астрономического и психологического времени интересует как ученых-психологов, так и помогающих практиков, поскольку расхождения астрономического и психологического времени (измеренные, в частности, посредством методики «Субъективная минута») позволяет судить о психологическом профиле испытуемого – не только о его психологическом возрасте, но и наличии у него тревожных расстройств, депрессивных проявлений и т.д.

В книге, посвященной когнитивному тренингу людей старшего возраста [Пекарска и др., 2021], авторы подчеркивают сложность определения момента наступления старости ввиду того, что отсутствуют четкие временные границы, отделяющие старость от молодости, четкие возрастные критерии, позволяющие определить человека как «пожилого» или «старого». Определить момент наступления старости достаточно сложно ввиду отсутствия четких временных границ, соответствующих конкретному паспортному возрасту. Внешним событием, с которого начинается последняя часть зрелого возраста, как правило, является выход на пенсию, что влечет за собой значительные изменения в образе жизни человека и восприятии им самого себя. Однако в профессиональной литературе нет единой точки зрения относительно критериев старости и ее периодизации, а расхождения, существующие в этой области, связаны с ростом средней продолжительности жизни, индивидуальными темпами старения разных людей, а также отсутствием однозначных представлений о старости в биологическом или психосоциальном аспекте. В связи с этим мы можем также сказать (опираясь на собственный опыт помогающего практика), что старость действительно в значительной мере определяется характером человеческого самовосприятия, когнитивными способностями человека, наличием или отсутствием способности к активной, продуктивной деятельности, творчеству и саморазвитию.

В настоящее время специалисты переосмысливают не только возрастные границы, но и сам феномен старости. В связи с этим можно вспомнить высказывание В.В. Козлова [Козлов, 2017], который, не стремясь определить границы старческого возраста, указывает на сущностную характеристику старости: «старость – это когда ты никому не нужен». В этом определении старость представлена через призму деятельности и социальных контактов: «кому-то нужным» может быть как любимый друг, близкий человек (родственник), так и ценный специалист, обладающий уникальными знаниями. По представлениям В.В. Козлова, для человека, вышедшего на пенсию формально, существует не только прошлое и настоящее, но и будущее, так как ему открываются возможности и временные ресурсы для творческой деятельности, развития и самоактуализации, а верхняя граница его жизни может быть значительно удалена от дня выхода на пенсию. Именно эта мысль развивается в афоризме «старость – это когда ты никому не нужен»: мы полагаем, что это не столько об отношении к человеку других людей, сколько о прекращении его развития, самоактуализации, активной деятельности; в конечном счете, это о том, нужен ли человек самому себе. В этом смысле временная перспектива человека в любом возрасте значительно обусловлена его деятельностью и стремлением к развитию. Думается, что характер временной перспективы человека способен изменяться в зависимости от его вовлеченности в активную деятельность: так, временная перспектива деятельного, активного человека старшего возраста характеризуется теми же особенностями, что и временная перспектива молодых людей, ей свойственна концентрация на настоящем (в котором,

собственно, можно действовать) и направленность в будущее (как временной отрезок, в котором будет реализовано запланированное).

Мы приходим к выводу о том, что временная перспектива людей старшего возраста, направленная у большинства, как пишут исследователи, в прошлое, способна трансформироваться под влиянием образа жизни человека, его деятельности, желаний и стремлений и даже под влиянием представлений о самом себе, о своих способностях и возможностях. Таким образом, целесообразна помогающая работа с людьми старшего возраста, направленная на актуализацию их желаний, стремлений и деятельности (в частности, желания двигаться, видеть и узнавать новое, а также творческой деятельности), которая может не только гармонизировать их временную перспективу, но и существенно продлить жизнь человека, которому, образно говоря, теперь «есть, для чего жить». Думается, что в условиях современного мира, где продолжительность жизни людей растет, растет и актуальность коучинга и другой помогающей практики, направленных на работу с людьми старшего возраста.

В книге «Ритмология от события» [Лучезарнова (Марченко), 2006, 72], глава «Кровные рубежи», автор описывает на примере своего отца, 1917 года рождения, как удалось продлить его жизнь после восьмидесяти трех лет. Первое, на что обратила внимание его дочь, стремившаяся продлить его жизнь, – его поездки и перемещения. Было непросто побудить путешествовать человека, не выезжавшего от своего жилища дальше, чем на 300 км, в течение последних 15 лет. Е.Д. Лучезарнова стремилась «раздвигать» своего отца (расшевелить, побудить двигаться), – это авторское выражение, означающее способность к путешествиям, пространственным перемещениям. Сопровождение человека старшего возраста основывалось на таких бытовых аспектах: жёсткую, тяжёлую для тела и мозга мясную пищу постепенно заменили на более «лёгкую»; была разработана программа освобождения от курения (что было непросто, учитывая возраст, фронтовое прошлое и стаж курения); было решено также изменить «культуру празднования» – праздничные компании в составе пьющих людей заменили празднованием в кругу непьющих. Отдельное внимание автор, разработавшая программу «продления жизни» для собственного отца, обратила на образ его мысли и культуру его речи: так, постепенно из его речи удалось «вывести» ругательства, которыми он пользовался еще с фронтовых времен. Таким образом, человек старшего возраста, с множеством фронтовых ранений (и негативных последствий ранений для здоровья), который всю жизнь тяжело работал в аграрной сфере, которому большую часть жизни были свойственны вредные привычки и который в возрасте 83 лет впервые за долгое время начал активно путешествовать, практиковать «чтение ритмов» (инструмент ритмологии как помогающей практики), программы по работе со временем, смог, несмотря на негативные прогнозы ожидаемой продолжительности его жизни, существенно расширить ее пространственные и временные границы. В результате принятых мер отец прожил дополнительно шесть лет, и в этот период жизнь его была насыщенной событиями и впечатлениями. Хотя в приведенном примере метод Е.Д. Лучезарновой был применён для ее отца, данный метод на тот момент уже широко применялся для других людей старшего возраста, а также для молодых людей, поскольку его базовые принципы – движение как «способ получить дополнительное время своей жизни», перемещения в пространстве и получение новых впечатлений, здоровый образ жизни и избавление от пагубных привычек – работают тем лучше, чем раньше начинают применяться.

П.М. Пискарев [Пискарев, www] пишет о том, что ощущение безвременности и бессмертия, преодоление временных границ своего земного существования – все это может человек ощутить в состоянии сна и сновидений: так, во снах человек способен попадать в прошлое и будущее,

видеть уже умерших и еще не родившихся людей, заново переживать уже произошедшее событие. По мнению П.М. Пискарева, «бессмертие» и «бевременность», с которыми человек знаком по собственным снам, способно усиливать его веру в достижение того же наяву.

Здесь стоит отметить, что и сам сон как таковой способен существенно расширить границы времени земной жизни человека. Это связано как с важностью сна для здоровья, так и с ритмическим рисунком жизни человека, времени его сна и бодрствования, времени засыпания и пробуждения. Кроме того, сновидения также могут быть исцеляющими и гармонизирующими человека, оказывающими терапевтическое, вдохновляющее воздействие на него.

Согласно подходу ритмологии как помогающей практики, сны (и соответствующие им сновидения), согласно их функции, бывают [Лучезарнова, 2022, 199] различными, среди них выделяют: «восстанавливающие», «корректирующие», «сон в будущем», «сон из прошлого», «сон из настоящего», «оздоравливающий сон», «профилактический сон», «ритмометодный сон» и т.д.

Рассмотрим подробнее «профилактический» сон [там же, 199]. Согласно Е.Д. Лучезарновой, профилактический сон, образно говоря, «направляется» в самые сложные места организма («у каждого человека в этой жизни наверняка были травмы, падения, от них остались шрамы; может быть, у кого-то отсутствуют некоторые органы или их прооперировали») и «дает дополнительное время» данному органу или данной системе организма. В результате «профилактического сна» человек «получает дополнительное время» жизни. Такие сны терапевтичны для человека, они позволяют снять тревожность, связанную с болезнью, склонность пристально отслеживать состояние больного органа или системы, снимают излишнее внимание к больному органу и болезни в целом и способствуют, таким образом, выздоровлению (при параллельно проводимом лечении) [там же, 199]. «Профилактический сон всегда начинается с нервной системы: успокаивает, утешает, убирает боль. Мозг получает небольшой диапазон отдыха, а телом в это время “занимается” профилактический сон». Е.Д. Лучезарнова подчеркивает, что нездоровый, беспокоящий человека орган, как правило, получает значительное внимание – как самого человека, так и его близких, что нередко только усугубляет психоэмоциональное состояние человека и способствует росту мнительности в связи с заболеванием. Профилактический сон «выверяет внимание мозга», смещая излишний фокус внимания с больного органа; задача такого сна – гармонизировать психоэмоциональное и физическое состояние человека, благодаря чему, в частности, во время бодрствования он также сможет более эффективно выздоравливать, вести более эффективное лечение.

Заметим, что сон (и сопровождающее его сновидение), таким образом, положительно влияет на психоэмоциональное здоровье человека, обеспечивает психоэмоциональную разгрузку (что особенно актуально в случае с нарушениями здоровья); может продлить время жизни человека любого возраста; сон – это не «время, украденное у жизни» (как воспринимают его люди, стремящиеся к максимальной эффективности), а «время, дающее жизнь», «время, творящее жизнь и здоровье человека». В современном динамичном мире достаточное время, уделенное качественному сну, особенно важно.

О продолжительности жизни современного человека, как и о значительном продлении активной части жизни, П.М. Пискарев рассуждает [Пискарев, 2019] в контексте разработанной им теории метамодерна; автор полагает, что эпоха метамодерна будет продолжительной, и такой же продолжительной будет жизнь современного человека на четвертом ее этапе – этапе поздней зрелости. В этом П.М. Пискарев видит «преодоление» временной ограниченности человеческой жизни, связанное с ростом и развитием медицинских технологий, а также

появлением других возможностей для роста продолжительности бытия человека на земле.

В монографии «Метамодерн – время севера» П.М. Пискарев определяет эпоху метамодерна как «космическую эпоху», когда современному человеку удастся выйти за пределы возможностей человеческой жизни, прежде всего, пространственной и временной ее ограниченности [Пискарев, www, 66]. Автор связывает преодоление временных и пространственных границ бытия человека с космизмом и философией космизма (так, философы-космисты стремились к достижению человеком бессмертия). При этом космизм он считает одной из важных характеристик новой эпохи – метамодерна. «Мы полагаем, что одной из ключевых характеристик метамодерна как эпохи является космизм – как преодоление, прежде всего, ограниченности временной и пространственной. Человек метамодерна – «человек космический», устремленный в будущее, стремящийся к бессмертию» [там же, 66-67].

Тем не менее, современная эпоха («эпоха наступившего будущего», как ее называет П.М. Пискарев) дает человеку возможность преодолеть границы собственного будущего, времени и пространства своей жизни. «Мы настаиваем на том, что будущее есть – как у человечества в целом, так и у каждого современного человека. Это выражается в том, что наш современник живет дольше, чем его предки (физическое будущее, возможность планировать на много лет вперед...)» [там же, 66-67].

В русле философии космизма возникает «философско-оптимистический» подход к решению проблемы бессмертия. «Наглядным и убедительным свидетельством этому может служить космическая философия К.Э.Циолковского, в контексте которой, исходя из представлений материализма и панпсихизма, он пришел к выводу, что субъективно смерти нет, что в мире торжествует жизнь» [Циолковский, 1992] [Ударцев, 1991, С.71]. «Более последовательной в своем философском оптимизме стала «новая идеология» анархистов-биокосмистов. Они считали назревшей задачей, исходя из достижений науки и техники, преодолеть временной локализм человеческой жизни, достигнув личного бессмертия (иммортализм [Соловьев, 1997]), а также пространственный локализм, освоив космическое пространство и установив межпланетные сообщения (интерпланетаризм)» [Вишев, 2006, С. 220]. Космисты А.Агиенко и П. Иваницкий в статье «Биокосмизм» писали: «Вся предшествующая история от первых проявлений органической жизни на земле до солидных потрясений последних лет — это одна эпоха. Это эпоха смерти и мелких дел. Мы же начинаем великую эру бессмертия и бесконечности». Главной особенностью биокосмизма было осознание необходимости достижения фундаментальных свобод: в пространстве – через осуществление межпланетных перелетов, расселение человечества в космосе и во времени – через достижение физического бессмертия» [Никитин, 2015]. Преодоление пространственных и временных ограничений, как полагали биокосмисты, и является путем достижения бессмертия.

П.М. Пискарев пишет, что подход философии и психологии метамодерна родственен биокосмизму, основатели которого стремились к преодолению человеком ограничений – в первую очередь, временного и пространственного: «Мы утверждаем, что человек метамодерна преодолевает как временные, так и пространственные ограничения: растет продолжительность жизни и мобильность, формируется явление, названное нами метаполитизмом, – в отличие от космополитизма, представляет собой не «мировое гражданство», а «повсеместную локальность» (человек метамодерна «местный» во многих местах одновременно)» [там же, 73].

Расширение пространства и времени жизни в современную эпоху происходит также благодаря Интернету. Сегодня мы имеем возможность работать и учиться удаленно, сохранять

контакты с близкими людьми, формировать социальные сообщества, живя при этом в любой точке мира, – все это – о работе с пространством. Работа со временем выражается и в том, что интернет-общение и другие виды работы в цифровом пространстве позволяют сохранить время. Также Интернет сохраняет информацию о людях, их «цифровой слепок» на протяжении жизни. (...) «Дополнительное пространство и время, о которых мечтали космисты начала XX века, современным человеком уже получены, и эта тенденция будет развиваться: пространство и время – через устранение границ и рост скоростей перемещения, время – через рост продолжительности жизни, пространство и время – через развитие интернета и цифровых технологий, через преодоление социальных барьеров в интернет-пространстве» [там же, 74].

В связи с этим возникает необходимость переосмыслить особенности временного восприятия и характер временной перспективы у людей разных возрастов. Дело в том, что характер временной перспективы, а также особенности ощущения и восприятия времени зависят не от возраста как такового, а от социальных возможностей и активности, соответствующей тому или иному возрасту (здесь можно вспомнить приведенный нами выше пример отца Е.Д. Лучезарновой). Известно, что временной период воспринимается (воспроизводится в памяти человека) как более продолжительный, если он был насыщен событиями. Известно также, что трансформация восприятия времени свойственна человеку в периоды творческой деятельности («трансценденция времени» [Козлов, Фролова, 2013]), а, чтобы подобная трансформация ощущения времени была свойственна человеку старшего возраста, необходимо, чтобы он был способен к активной творческой деятельности, поглощающей его внимание полностью.

Специалисты разделяют субъективное и объективное, психофизиологическое и астрономическое время. Говоря об «ощущении» и «восприятии» времени, мы имеем в виду следующее: в контексте психофизиологического времени существует условно-рефлекторный отсчет интервалов времени (который исследователи называют «ощущением времени»), иными словами, это способность ощущать течение времени в моменте, «врожденное чувство времени». Помимо «врожденного чувства времени» («ощущения времени»), существует когнитивная способность человека к осознанной оценке времени, которая называется «восприятием времени» (на это указывают ученые, в частности С.Л. Рубинштейн [Рубинштейн, 2002]). Восприятие времени отражает, например, особенности течения субъективного времени при воспоминании о прошлом или представлении о будущем. «В восприятии времени мы различаем: 1) составляющее его чувственную основу непосредственное ощущение длительности, обусловленное в основном висцеральной чувствительностью, 2) собственно восприятие времени, развивающееся на этой чувственной органической основе. Подобно тому, как в отношении пространства мы различаем элементарную протяжённость и собственно пространство, в отношении времени нужно таким образом различать два понятия – длительность и собственно время, но с тем чтобы, различая, связать их в едином целом. В собственно восприятии времени мы различаем: а) восприятие временной длительности и б) восприятие временной последовательности» [Рубинштейн, www].

Согласно У. Джеймсу, время кажется человеку быстро протекающим в моменты, когда он увлечен работой или другим интересным занятием («ощущение времени» по С.Л. Рубинштейну) [Джеймс, 1991]. При этом тот же самый временной отрезок при воспоминании о нем («восприятие времени») кажется очень продолжительным. И наоборот, если время не заполнено увлекательными занятиями, оно кажется медленно протекающим (в аспекте «ощущения времени»), а при воспоминании о нем («восприятии времени») кажется очень

непродолжительным, коротким.

А.И. Мелехин [Мелёхин, 2015] в статье, посвященной восприятию и познанию времени людьми старшего возраста, пишет о том, что интеллектуальную способность познания мира и индивидуальное восприятие времени у людей пожилого и старческого возраста пристально изучают психологи и геронтологи, которые пытаются ответить на вопрос о том, почему восприятие времени у людей старшего возраста трансформируется: с одной стороны, течет очень быстро, а с другой – как будто «замедляется». Исследования показали, что характер течения времени зависит от способности к деятельности – физической, интеллектуальной, социальной – и соответствующей активности. Продуктивная деятельность пожилых людей связана с их активной социализацией, способностью насыщать свое время позитивными событиями; люди, ведущие активную жизнь, ощущали себя моложе своего хронологического возраста, оценивали время как быстро текущее (в аспекте ощущения времени), и как более продолжительное в аспекте восприятия времени (временная ретроспектива, воспоминания о времени), у них отсутствовали депрессивные состояния. Восприятие себя как более «старого», а также сопровождающее его депрессивное состояние и когнитивный дефицит влияют негативно на скорость внутреннего течения времени в сторону его замедления в аспекте ощущения («день тянется») и ускорения в аспекте восприятия времени, воспоминаний о нем («год пролетел»).

Исследование С Баума и Р. Боксли [Baum, Vohley, 1984], проведенное в 1984 году, показало, что в восприятии пожилых людей время течет быстрее, чем текло в их молодости. Исследования, проводимые при помощи опросников (например, «тест метафоры времени», Time Metaphor Test, валидность которого оценивали на основе корреляции его данных с результатами опросников удовлетворенности жизнью, временной перспективы личности, «большой пятерки» – пятифакторного опросника личности, опросника внимательности и осознанности, а также шкалы позитивного и негативного аффектов – PANAS), также подтвердили эти результаты. Исследования показали, что скорость течения времени в старшем возрасте повышается, по сравнению с более молодым возрастом, примерно в два раза [McComack, Brown, 2002]: респонденты в возрасте 60 лет показывали, что «скорость течения» их времени в 1,58 раз выше, чем она была в возрасте 15 лет, и в 1,46 – по сравнению с возрастом 30 лет. Также проведенные исследования показали наличие корреляции между характером психической сферы личности (психическим здоровьем человека) и «скоростью» его субъективного времени.

Исследования показали [Мелёхин, 2015, 15,] что с возрастом у людей наблюдается искажение оценки времени из-за изменений внутреннего времени, происходящего из-за целого ряда причин, среди которых снижение внимания и памяти, связанное с возрастными изменениями функций мозга человека, изменение временного интервала регулятора скорости мышления, который может работать как медленнее, так и быстрее, – в любом случае отличаться от хронологического времени. Индивидуальная оценка человеком его временного интервала обеспечивается процессами его долговременной памяти, а также ресурсами внимания; была зафиксирована их зависимость от когнитивных возможностей человека в скорости обработки информации. Таким образом, характер временной перспективы личности и особенностей восприятия человеком течения его психологического, а также хронологического времени зависит от когнитивных способностей и характера деятельности человека.

Эксперимент, проведенный в рамках практической части нашего исследования характера временной перспективы личности и особенностей восприятия времени, также показал, по

предварительной оценке полученных результатов, позитивные изменения в области когнитивных способностей и восприятия времени испытуемыми. Исследование проводилось в группе из 66 человек, которые на протяжении 21 дня практиковали авторский коучинговый метод, созданный с применением нейрографики (П.М. Пискарев) и ритмологии (Е.Д. Лучезарнова).

Само нейрографическое рисование, как творческий процесс, способствовало развитию способности к творческой деятельности и в перспективе творческой реализации участников, а сопровождающая рисование рефлексия способствовала развитию видения их жизненных ситуаций с различных сторон, что, в частности, выполняло функцию когнитивного тренинга. Также в рамках авторского метода применялось заучивание «ритмов» (ритмометод 7P0 – метод работы со временем и использования времени человеком в своей жизни [Наумова, 2018]) из книг Е.Д. Лучезарновой. Нейрографическое рисование и ритмологическое сопровождение в рамках разработанного нами метода дополнялось рядом рекомендаций относительно стиля жизни участников эксперимента в целом: интенсивные прогулки по утрам, изменение рациона питания, режима сна и бодрствования (ранний подъем, ранний отход ко сну). По предварительным результатам (математический анализ применяемых для оценки эффективности авторского метода будет осуществлен после завершения всех этапов эксперимента) мы можем заключить, что авторский метод способствовал изменению восприятия времени участниками, гармонизации их временной перспективы, а также улучшению качества жизни в целом, о чём свидетельствуют видеозаписи и другая обратная связь, полученная от участников экспериментов. Мы связываем описанные улучшения с тем, что в рамках авторской программы применялись отдельные методы, направленные на работу с когнитивной сферой участников, их психоэмоциональной сферой, а также физиологической сферой, которая существенно влияет на характер временной перспективы личности.

С.Л. Рубинштейн писал: «У нас имеется некоторое непосредственное переживание, ощущение или «чувство» времени. Оно обусловлено органическими ощущениями и связано с ритмичностью основных процессов органической жизни – пульса, дыхания и т.д. По крайней мере, у больных, у которых наблюдается анестезия внутренних органов, оказывается утраченной или очень сниженной непосредственная оценка времени. Значительную роль в «чувстве» или ощущении времени играют, по-видимому, необратимые химические реакции в нервной системе» [Рубинштейн, www]. Адаптация человека в системе текущего времени проявляется в различных формах, связанных с сердечными сокращениями, дыхательными циклами, биоритмами в целом, температурными изменениями тела, влажностью и т.д. Однако на сегодняшний день механизм функционирования биологических часов до конца не изучен, известно лишь то, что управляет ими гипофизарная область мозга человека, задающая ритм работы всех желез, регулирующих жизнедеятельность организма.

Исследования подтверждают, что у людей пожилого возраста наблюдается «дефицит оценки времени» из-за замедления течения их «внутреннего времени», на которое влияет снижение памяти и внимания, связанных со старением, снижением остроты зрения и слуха, что приводит к сокращению субъективной продолжительности временного интервала и нарушению функционирования регулятора скорости времени. В то же время ряд исследований показали, что пожилой человек может компенсировать снижение скорости субъективного времени, прибегая к когнитивным тренингам, поскольку изменения в функционировании внутренних часов зависят не столько от возраста как такового, сколько от снижения с возрастом и прекращением трудовой деятельности когнитивной нагрузки, которую человек испытывает

ежедневно, а также истощением ресурсов его направленного внимания. Человек старшего возраста в состоянии компенсировать эти тенденции, прибегая к когнитивным тренингам. Один из таких тренингов находим в книге, посвященной упражнению интеллекта в пожилом возрасте [Пекарска и др., 2021, 67]: «Творческое решение проблем; пожилой человек предлагает решения проблемы. Алгоритм действий а) исследуйте проблему; б) предложите максимум решений; в) выберите одно решение; г) оцените возможности и результаты применения».

В приведенном выше примере когнитивного тренинга мы видим, в сущности, стоящую перед человеком коучинговую задачу: определение и исследование проблемы, предложение максимума творческих решений для этой проблемы, выбор одного оптимального решения, а также прогноз возможных результатов применения данного решения. Обратим внимание на то, что коучинговая и самокоучинговая деятельность выполняет своеобразную «функцию когнитивного тренинга», в том числе для людей старшего возраста. Вероятно, применение коучинга в работе с людьми старшего возраста будет способствовать не только развитию их когнитивной сферы и сохранению активного, деятельного отношения к собственной жизни, но и гармонизации временной перспективы их личности. Этому может способствовать, в частности, коучинговый алгоритм работы «на линии времени», разработанный П.М. Пискаревым. Алгоритм направлен не только на «планирование будущего», но и на гармонизацию временной перспективы человека старшего возраста, в которой, как правило, наблюдается «дефицит будущего»: дисгармоничная направленность в прошлое. В процессе описанного нами выше авторского исследования участникам также предлагалось тренировать когнитивные качества: не только посредством постановки и решения коучинговых задач, но и посредством нейрографического рисования. Нейрографическое рисование – творческий процесс (творчество само по себе способствует трансформации ощущения и восприятия времени, о чем пишет, в частности, В.В. Козлов [Козлов, 2017]). Кроме того, нейрографика – коучинговый метод, в основе которого лежит рефлексия событий собственной жизни, жизненных задач и т.д., а также поиск их творческого решения, что, как пишут специалисты в области когнитивного тренинга людей старшего возраста, способно улучшать когнитивный профиль человека и положительно повлиять на его временную перцепцию, временную перспективу и, в конечном счете, на продолжительность его жизни.

Заключение

Подводя итог, можем сделать следующие выводы:

1. Сохранение высокого уровня активности – физической, когнитивной, повседневной, профессиональной – у людей старшего возраста чрезвычайно важно;
2. Психологический возраст человека зачастую определяется его социальными возможностями, идентификацией себя на предмет собственных возможностей в профессиональной сфере в частности и социальной сфере в целом (речь идет о возможности продолжения активного обучения, повышения квалификации, развития карьеры, а также развития в области творчества). Позитивное самовосприятие в контексте собственных возможностей расширяет горизонт планирования и гармонизирует временную перспективу личности, с преимущественным оптимистическим восприятием будущего;
3. В профессиональной литературе нет единой точки зрения о критериях старости и возрасте ее наступления: это объясняется постоянной трансформацией ее критериев и границ в связи с ростом средней продолжительности жизни, индивидуальными темпами старения человека и

т.д.. Мы полагаем, что старость в значительной мере определяется характером человеческого самовосприятия, когнитивными способностями человека, его способностью к жизненной и профессиональной активности, саморазвитию, творчеству и т.д.;

4. Интересно понимание старости В.В. Козловым, который представляет старость в контексте социальных контактов человека и его деятельности: «старость – это когда ты никому не нужен»;

5. Временная перспектива людей старшего возраста, направленная у большинства из них в прошлое, может трансформироваться под влиянием образа жизни человека, его деятельности, под влиянием представлений о самом себе, о своих способностях и возможностях;

6. Мы приходим к выводу о целесообразности помогающей работы с людьми старшего возраста (в частности, коучинга); целью такой работы будет актуализация желаний, стремлений человека, его творческой деятельности. Коучинговая работа с людьми старшего возраста способствует гармонизации их временной перспективы, а также, вероятно, улучшению не только качества, но и продолжительности их жизни;

7. Эксперимент, проведенный нами в рамках исследования характера временной перспективы личности и особенностей восприятия времени, показал позитивные изменения в области когнитивных способностей и восприятия времени испытуемыми. Коучинговый метод, используемый нами в эксперименте (нейрографическое рисование и элементы ритмологии), может использоваться при работе, связанной с развитием когнитивной сферы и способности к творческой деятельности людей старших возрастов, что окажет также положительное влияние и на их временную перспективу.

Библиография

1. Вишев И.В. Проблема бессмертия человека: философско-антропологический и религиозный аспекты // Вестник ЮУрГУ. Серия: Социально-гуманитарные науки. 2006. № 17 (72). С. 219-22.
2. Джеймс У. Психология. М.: Педагогика, 1991. 368 с.
3. Козлов В.В. Психология творчества. Свет, сумерки и темная ночь души. М.: Институт консультирования и семейных решений, 2017. 184 с.
4. Козлов В.В. Фролова О.П. Психологические основы творческих состояний // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2013. № 2. С. 41-53.
5. Лучезарнова (Марченко) Е.Д. Ритмология от события. СПб: Авторский центр Радатс, 2006. 384 с.
6. Лучезарнова Е.Д. Жизнь тела сна. СПб.: Циферблаты, 2022. 320 с.
7. Мелёхин А. И. Восприятие и познание времени в пожилом и старческом возрасте: Обзор зарубежных исследований // Современная зарубежная психология. 2015. Том 4. № 2. С. 11-19
8. Наумова Е.В. Авторские неологизмы в творчестве Е.Д. Лучезарновой // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Вып. 7. № 4 (25). С. 80-83.
9. Никитин С.И. Сравнительный анализ трансгуманизма и биокосмизма // Молодой ученый. 2015. № 23. С. 1112-1114.
10. Пекарска И. и др. Когнитивный тренинг: упражнение интеллекта и речи в пожилом возрасте. М.: Перо, 2021. 68 с.
11. Пискарев П.М. К методологии исследования метамодерна: метод квадрантов, холизм, интегративность, системный подход, принцип системности, общая теория систем // Сборник статей по материалам XXI-XXII Международной научно-практической конференции «История, политология, социология, философия: теоретические и практические аспекты». № 6-7(15). Новосибирск: СибАК, 2019. С. 51-73.
12. Пискарев П.М. Метамодерн – время севера. URL: <https://piskarev.ru/theory/vremya-severa.php>.
13. Рубинштейн С.Л. О восприятии времени // Человек и мир. URL: <http://www.tempometry.ru/cntnt/rus/left-column-rus/s-rubinshteyn.html>.
14. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб: Питер, 2002. 720 с.
15. Соловьев М.В. Научный иммортализм и перспектива физического бессмертия. URL: <http://sufism.ru/barzah/nex05.htm>.
16. Соловьев М.В. Формирование научного иммортализма // Тезисы докладов и сообщений «Наука, философия и

культура в России и на Западе: XVII-XX век». СПб., 1997. С. 32-33.

17. Ударцев С.Ф. Биокосмизм: предпосылки возникновения, критика и ревизия теории анархизма // Труды XXV чтений, посвященных разработке научного наследия и развития идей К.Э. Циолковского Секция: К.Э. Циолковский и философские проблемы освоения космоса: Космонавтика и перспективы человечества: философско-социальный аспект. М.: Институт истории естествознания и техники АН СССР, 1991. С. 233-242.
18. Циолковский К.Э. Научная этика // Очерки о вселенной. М.: Паимс, 1992. С. 140-205.
19. Baum S., Boxley R. Time perception and psychological well-being in the elderly // *Psychiatric Quarterly*. 1984. Vol. 56. No. 1. P. 54-61.
20. McCormack T., Brown G. Effects of Aging on Absolute Identification of Duration // *Psychology and Aging*. 2002. Vol. 17. № 3. P. 363-378.

Temporal perspective of personality in older age: coaching aspect

Raisa S. Luchistaya

Applicant for a Degree Candidate of psychological sciences,
Institute of Psychology of Creativity by Pavel Piskarev,
195267, 5k1, Ushinsky str., Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: raisaluchistaya@mail.ru

Abstract

The role of an elderly person in the modern world is very ambiguous. The very concept of “older person”, as well as the boundaries of elderly, “older” age, vary significantly in different countries. The growing life expectancy of a person forces specialists to rethink older age – not as the “age of survival,” but as the age of active life and productive activity. An older person can be useful not only to himself, his loved ones, but also to society as a whole. The onset of old age, changes in cognitive properties, memory impairment, etc. – such phenomena are associated with a deterioration in time perception and an unbalanced time perspective in older people, which can also lead to a deterioration in their psycho-emotional state. The author proposes a coaching method aimed at harmonizing the time perspective of the individual and the perception of time by older people, which can significantly extend the life of a person.

For citation

Luchistaya R.S. (2023) Vremennaya perspektiva lichnosti v starshem vozraste: kouchingovy aspekt [Temporal perspective of personality in older age: coaching aspect]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (11A), pp. 289-301. DOI: 10.34670/AR.2023.12.26.038

Keywords

Temporal perspective of personality, perception of time, psychology of older age, life expectancy, creative longevity, internal time, psychological time, coaching, neurography, rhythmology.

References

1. Baum S., Boxley R. (1984) Time perception and psychological well-being in the elderly. *Psychiatric Quarterly*, 56 (1), pp. 54-61.

2. Dzheims U. (1991) *Psikhologiya* [Psychology]. Moscow: Pedagogika Publ.
3. Kozlov V.V. Frolova O.P. (2013) Psikhologicheskie osnovy tvorcheskikh sostoyanii [Psychological foundations of creative states]. *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psikhologiya* [News of Irkutsk State University. Series: Psychology], 2, pp. 41-53.
4. Kozlov V.V. (2017) *Psikhologiya tvorchestva. Svet, sumerki i temnaya noch' dushi* [Psychology of creativity. Light, twilight and the dark night of the soul]. Moscow: Institute of Consulting and Family Solutions.
5. Luchezarnova (Marchenko) E.D. (2006) *Ritmologiya ot sobytiya* [Rhythmology from the event]. Saint Petersburg: Avtorskii tsentr Radats Publ.
6. Luchezarnova E.D. (2022) *Zhizn' tela sna* [Life of the dream body]. Saint Petersburg: Tsiferblaty Publ.
7. McCormack T., Brown G. (2002) Effects of Aging on Absolute Identification of Duration. *Psychology and Aging*, 17(3), pp. 363-378.
8. Melekhin A.I. (2015) Vospriyatie i poznanie vremeni v pozhilom i starcheskom vozraste: Obzor zarubezhnykh issledovaniy [Perception and cognition of time in old and senile age: Review of foreign studies]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya* [Modern foreign psychology], 4 (2), pp. 11-19.
9. Naumova E.V. (2018) Avtorskie neologizmy v tvorchestve E.D. Luchezarnovoi [Author's neologisms in the works of E.D. Luchezarnova]. *Baltiiskii gumanitarnyi zhurnal* [Baltic Humanitarian Journal], 7: 4 (25), pp. 80-83.
10. Nikitin S.I. (2015) Sravnitel'nyi analiz transgumanizma i biokosmizma [Comparative analysis of transhumanism and biocosmism]. *Molodoi uchenyi* [Young scientist], 23, pp. 1112-1114.
11. Pekarska I. et al. (2021) *Kognitivnyi trening: uprazhnenie intellekta i rechi v pozhilom vozraste* [Cognitive training: exercise of intelligence and speech in old age]. Moscow: Pero Publ.
12. Piskarev P.M. (2019) K metodologii issledovaniya metamoderna: metod kvadrantov, kholizm, integrativnost', sistemnyi podkhod, printsip sistemnosti, obshchaya teoriya sistem [On the methodology of metamodern research: the quadrant method, holism, integrativeness, systems approach, the principle of systematicity, general systems theory]. In: *Sbomik statei po materialam XXI-XXII Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii «Istoriya, politologiya, sotsiologiya, filozofiya: teoreticheskie i prakticheskie aspekty»* [Proc. Int. Conf. "History, Political Science, Sociology, Philosophy: Theoretical and Practical Aspects"], 6-7(15). Novosibirsk: SibAK Publ., pp. 51-73.
13. Piskarev P.M. *Metamodern – vremya severa* [Metamodern – the time of the north]. Available at: <https://piskarev.ru/theory/vremya-severa.php> [Accessed 15/10/2023].
14. Rubinshtein S.L. O vospriyatii vremeni [On the perception of time]. *Chelovek i mir* [Man and the World]. Available at: <http://www.tempometry.ru/cntnt/rus/left-column-rus/s-rubinshteyn.html> [Accessed 15/10/2023].
15. Rubinshtein S.L. (2002) *Osnovy obshchei psikhologii* [Fundamentals of general psychology]. Saint Petersburg: Piter Publ.
16. Solov'ev M.V. (1997) Formirovanie nauchnogo immortalizma [Formation of scientific immortalism]. In: *Tezisy dokladov i soobshchenii «Nauka, filozofiya i kul'tura v Rossii i na Zapade: XVII-XX vek»* [Abstracts of reports and messages "Science, philosophy and culture in Russia and the West: XVII-XX centuries"]. Saint Petersburg, pp. 32-33.
17. Solov'ev M.V. *Nauchnyi immortalizm i perspektiva fizicheskogo bessmertiya* [Scientific immortalism and the prospect of physical immortality]. Available at: <http://sufism.ru/barzah/next05.htm> [Accessed 18/10/2023].
18. Tsiolkovskii K.E. (1992) Nauchnaya etika [Scientific ethics]. *Ocherki o vselennoi* [Essays on the Universe]. Moscow: Pains Publ., pp. 140-205.
19. Udartsev S.F. [(1991) Biokosmizm: predposylki vozniknoveniya, kritika i reviziya teorii anarkhizma Biocosmism: prerequisites for the emergence, criticism and revision of the theory of anarchism]. In: *Trudy XXV chtenii, posvyashchennykh razrabotke nauchnogo naslediya i razvitiya idei K.E. Tsiolkovskogo Sektsiya: K.E. Tsiolkovskii i filozofskie problemy osvoeniya kosmosa: Kosmonavtika i perspektivy chelovechestva: filozofsko-sotsial'nyi aspekt* [Proc. of the XXV readings "Cosmonautics and prospects for humanity: philosophical and social aspect"]. Moscow: Institute of History of Natural Science and Technology of the USSR Academy of Sciences, pp. 233-242.
20. Vishev I.V. (2006) Problema bessmertiya cheloveka: filozofsko-antropologicheskii i religiovedcheskii aspekty [The problem of human immortality: philosophical, anthropological and religious aspects]. *Vestnik YuUrGU. Seriya: Sotsial'no-gumanitarnye nauki* [Bulletin of the South Ural State University.. Series: Social Sciences and Humanities], 17 (72), pp. 219-22.