

Секция «28.8 Парадоксы и новые возможности зрелых возрастов в транзитивном мире»

Когнитивная гибкость как личностный ресурс субъективного благополучия в пожилом возрасте

Научный руководитель – Спиваковская Алла Семёновна

Хитрова Александра Вячеславовна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра нейро-и патопсихологии, Москва, Россия

E-mail: tabachnikova.alexandra@yandex.ru

В последние десятилетия в России наблюдается устойчивая тенденция демографического старения: доля населения старше трудоспособного возраста продолжает увеличиваться и превышает пятую часть общей численности населения [9]. Увеличение продолжительности жизни актуализирует проблему поддержания психологической адаптации в поздней зрелости. Одним из ключевых индикаторов успешной адаптации выступает субъективное благополучие — интегральная оценка удовлетворенности жизнью и осмысленности собственного существования [7]. Исследования показывают, что в пожилом возрасте субъективное благополучие в значительной степени определяется внутренними личностными ресурсами, а не только объективными условиями жизни [3;8].

Особое значение в структуре поздней зрелости приобретает роль бабушки как участника межпоколенческого взаимодействия [4]. Вовлеченность в жизнь семьи может выступать источником психологической устойчивости и чувства значимости, однако одновременно сопряжена с необходимостью адаптации к изменяющимся семейным ролям и возможным конфликтным ситуациям [5]. В этом контексте особый интерес представляет когнитивная гибкость — способность пересматривать установки, учитывать альтернативные точки зрения и адаптировать поведение к новым обстоятельствам [6]. Предполагается, что когнитивная гибкость может способствовать снижению ригидности реагирования и поддержанию субъективного благополучия в пожилом возрасте.

Целью настоящего исследования является изучение взаимосвязи когнитивной гибкости и субъективного благополучия бабушек как показателей психологической адаптации. Объект исследования — психологическая адаптация женщин пожилого возраста, выполняющих роль бабушек. Предмет исследования — взаимосвязь когнитивной гибкости и субъективного благополучия. Гипотеза исследования заключалась в предположении о том, что более высокий уровень когнитивной гибкости связан с более высоким уровнем субъективного благополучия.

В исследовании приняли участие 96 женщин в возрасте от 60 до 74 лет ($M = 69,2$; $SD = 4,5$). Использовались шкала удовлетворённости жизнью [2] и опросник когнитивной гибкости [1]. Для анализа взаимосвязей применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Результаты показали наличие статистически значимой положительной связи между когнитивной гибкостью и субъективным благополучием ($p < 0,05$). Полученные данные свидетельствуют о том, что когнитивная гибкость может рассматриваться как личностный ресурс, способствующий поддержанию психологической адаптации в поздней зрелости.

Таким образом, когнитивная гибкость выступает значимым фактором субъективного благополучия пожилых женщин и может рассматриваться как направление профилактики психологической дезадаптации. Результаты исследования расширяют представления о личностных ресурсах поздней зрелости и могут быть использованы при разработке программ психологической поддержки пожилых людей.

Источники и литература

- 1) Осаволок Е.Ю., Кургинян С.С. Когнитивная флексибельность личности: теория, измерение, практика // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2018. Т. 15. № 1. С. 128–144.
- 2) Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 117–142.
- 3) Павлова Н.С. Исследование субъективного качества жизни и субъективного благополучия в позднем онтогенезе // Сибирский психологический журнал. 2022. № 86. С. 84–102.
- 4) Barman P., Sahoo H. Through the eyes of grandparents: an in-depth exploration of the nexus between grandchild caring and the psychological well-being of older grandparents // BMC Geriatrics. 2024. Vol. 24.
- 5) Danielsbacka M., Tanskanen A.O., Křenková L. Grandparenting, health and well-being: a systematic literature review // European Journal of Ageing. 2022. Vol. 19. No. 2. P. 1–28.
- 6) Dennis J.P., Vander Wal J.S. The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity // Cognitive Therapy and Research. 2010. Vol. 34. P. 241–253.
- 7) Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. 1984. Vol. 95. P. 542–575.
- 8) Litwin H., Shiovitz-Ezra S. The association between activity and wellbeing in later life: What really matters? // Ageing & Society. 2006. Vol. 26. No. 2.
- 9) Росстат. Численность населения Российской Федерации по полу и возрасту на 1 января 2024 года. URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13877> (дата обращения: 10.02.2026).