ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКИЙ ИНСТИТУТ ПСИХОАНАЛИЗА»

Кафедра «Психотерапии»
БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему:
«Психологические корреляты готовности к возрастным изменения у людей пожилого возраста»

по основной образовательной программе
направления подготовки 37.03.01 «Психология»
очно – заочная форма обучения
уровень образования: высшее образование - бакалавриат

студент Жулькина Ольга Ивановна
Работа допущена к защите: «_____» _____2018 г.

Заведующий кафедрой:
к.псх.н., доцент Сытько Т.И. _____
Научный руководитель:
к.псх.н., доцент Сытько Т.И._____
Нормоконтроль: _____

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3
ГЛАВА 1. Готовность к возрастным изменениям и факторы, её определяющие 6
1.1. Психологическая характеристика старости 6
1.2. Готовность к возрастным изменениям у людей пожилого возраста 11
1.3. Толерантное отношение к старости у людей с различными индивидуально-психологическими особенностями 16
1.4. Постановка проблемы исследования 21
ГЛАВА 2. Организация, методы и результаты исследования 24
2.1. Организация исследования 24
2.2. Методы исследования 25
2.3. Результаты исследования готовности к возрастным изменениям у женщин и мужчин пожилого возраста 27
2.4. Результаты анализа взаимосвязей между компонентами готовности к возрастным изменениям и индивидуально-психологическими характеристиками у женщин и мужчин пожилого возраста 29
ВЫВОДЫ 40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 41
РЕКОМЕНДАЦИИ 41
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 43
ПРИЛОЖЕНИЯ 47

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Феномен старости всегда привлекал к себе внимание психологов, педагогов, социологов, философов и представителей других гуманитарных дисциплин. Различные представления о процессах старения и старости существуют с древнейших времён.

Ценность изучения личности пожилого человека состоит в том, что без знания закономерностей её социального развития невозможно понять роль и место в социальной жизни огромной группы граждан, а также определить их социальные роли в семье и обществе. Большой интерес и актуальность представляет понимание динамики профессиональной, социальной и групповой идентичности пожилого человека, которая оказывает существенное влияние на его активность и жизненную позицию в обществе. Кроме того, не имея представлений о закономерностях социального развития личности пожилых людей, невозможно определить содержание процесса социализации в этом возрасте. Необходимо знать, какие качества личности способствуют успешной адаптации к новым социальным условиям и увеличению продолжительности активной жизни, а какие этому препятствуют.

Среди широкого круга проблем геронтологии, одной из наиболее острых остается проблема готовности к возрастным изменениям. Признание возрастных изменений, по мнению ряда авторов, является сильнейшим психологическим фактором старения. Вместе с тем, изучение особенностей отношения к возрастным изменениям и факторов, оказывающих на них влияние, является недостаточно разработанными в современной науке, что определило актуальность нашего исследования.

Объект исследования: женщины и мужчины, относящиеся к «периоду зрелого угасания» в возрасте от сорока до шестидесяти лет.

Предмет исследования: взаимосвязи между индивидуально-психологическими характеристиками личности и готовностью к возрастным изменениям.

Гипотеза исследования: при проведении исследования предполагалось, что:

1) мужчины демонстрируют большую толерантность к возрастным изменениям по сравнению с женщинами;

2) адекватное восприятие возрастных изменений связано с эмоциональной устойчивостью личности.

Цель исследования: выявления взаимосвязи между индивидуально-психологическими характеристиками личности и готовностью к возрастным изменениям в возрасте 40-60 лет.

Задачи исследования:

1. Определить индивидуально-психологические особенности мужчин и женщин, относящихся к периоду «зрелого угасания».

2. Установить выраженность готовности к возрастным изменениям у мужчин и женщин.

3. Установить взаимосвязи между готовностью к возрастным изменениям и индивидуально-психологическими характеристиками мужчин и женщин периода «зрелого угасания».

Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений был использован комплекс адекватных объекту и предмету исследования методов.

В качестве **методов** исследования использовались:

– анализ научной литературы по проблеме;

– совокупность психологических методов и методик, направленных на выявление значимых, с точки зрения цели и задач данной работы, характеристик человека; количественный анализ результатов с применением методов математической статистики для обработки эмпирических данных.

Для решения поставленных в работе задач и проверки гипотезы был сформирован методический комплекс, включающий две методики:

1. Методика диагностики готовности к возрастным изменениям (Н.С. Глуханюк, Т.Б. Гершкович);

2. Методика «Большая пятерка».

Теоретическую основу исследования составили работы посвященные проблеме изучения особенностей развития лиц пожилого возраста И.В. Афанасенко, Л.Б. Духновской, М.В. Ермолаевой, О.В. Красновой, И.Н. Кона, И.Г. Малкиной-Пых, Е.Е. Сапоговой, Т.В. Скляровой, Е.Л. Солдатовой и др., а именно отдельные положения теории адаптации; теории социальных изменений и представлений; психологии половых различий.

Практическая значимость исследования. Полученные данные о взаимосвязи между личностными особенностями и особенностями отношения к старости могут выступить основой для создания и внедрения в практику целевых программ психологического сопровождения личности, плохо адаптирующейся к возрастным изменениям. Полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы для реализации их в жизни, а так же найти применение в практике индивидуального личного консультирования.

База исследования: жители г. Краснодара.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Объём работы составил 53 страницы, включая приложения. В работе содержится 3 таблицы и 8 рисунков.

ГЛАВА 1. Готовность к возрастным изменениям и факторы ее определяющие

1.1. Психологическая характеристика старости

Периодом поздней взрослости принято считать отрезок жизненного пути человека, начиная с 60 лет. Согласно А. Реану, период поздней взрослости можно разделить на 3 этапа: пожилой возраст, старческий возраст и позднестарческий возраст (долгожительство) [28].

И. Бернсайт предложил разделить этот жизненный этап на 4 периода: предстарческий (60-60 лет), старческий (70-79 лет), позднестарческий (80-89 лет), период дряхлости (90 лет и старше) [24].

Главная особенность периода поздней взрослости – старение, представляющее собой генетически запрограммированный процесс, который сопровождается определёнными психологическими и физиологическими изменениями [28].

В этот период ухудшается большинство сенсорных функций, вследствие чего наблюдаются значительные изменения в развитии когнитивной системы. Наиболее сильную дегенерация переживают интеллектуальные функции. Процесс этих изменений индивидуален и зависит от ряда факторов (индивидуально-личностных особенностей, области профессиональной деятельности и т.п.).

Значительные изменения происходят в эмоциональной сфере пожилых людей. Нередко у них может отмечаться неконтролируемое усиление аффективных реакций, пожилые люди становятся более чувствительными, интровертированными, склонными к беспричинной грусти. В период поздней взрослости человек, как правило, становится более эгоцентричным, снижается его способность справляться с трудными жизненными ситуациями. Происходящие в эмоциональной сфере изменения по наблюдениям некоторых авторов (И.Ю. Завьялова, Е.Л. Солдатова, О.В. Хухлаева и др.) имеют выраженные половые различия: женщины становятся более практичными, агрессивными, властными, мужчины, напротив, становятся более пассивными.

Ослабление эмоциональной сферы приводит к тому, что у пожилых людей новые впечатления лишаются тех ярких красок, которые были в юности и в период ранней и средней взрослости, что приводит к привязанности человека к прошлому. Зачастую власть воспоминаний настолько сильна, что эмоционально человек живёт в прошлом.

В период поздней взрослости обостряется страх смерти, актуализируются размышления о ней, при этом психологи отмечают уменьшение тревоги по поводу конечности жизни. Пожилые люди часто думают о смерти, но без страха, присущего более ранним периодам взрослости [36].

Распространённым переживанием периода поздней взрослости является старческая озабоченность. Предполагается, что хроническая озабоченность служит своеобразной психологической защитой от фрустрации. Благодаря этому, человеку удаётся избежать в критических ситуациях сильных эмоциональных всплесков[14].

Некоторые исследователи (И.Ю. Завьялова, Е.Л. Солдатова и др.) полагают, что переживание озабоченности помогает пожилому человеку избежать скуки, придаёт остроту субъективной картины настоящего и помогает структурировать время [14].

У лиц, находящихся в периоде поздней взрослости, нередко наблюдаются неадекватные эмоциональные состояния: острые эмоциональные реакции у них способны вызвать достаточно слабые раздражители. Предполагается, что это также служит защитным механизмом психики, способствуя преодолению эмоционального или социального голода в ситуации сенсорной изоляции [21].

Ещё одним защитным механизмом, часто используемым лицами пожилого возраста, является эмоциональное отстранение, которое внешне проявляется как безразличие. Нередко близкие пожилого человека жалуются на то, что он видит и слышит только то, что хочет. Эмоциональное отстранение помогает человеку избежать глубоких страданий, которыми неизбежно наполнена жизнь людей в периоде поздней взрослости (ухудшение здоровья, ограничение социальной активности, смерть друзей и т.п.).

Для периода поздней взрослости характерно возникновение возрастно-ситуационной депрессии – равномерного и стойкого понижения настроение. Она выражается в переживаниях своей ненужности, возникновении чувства пустоты, потери интереса к окружающим, негативного восприятия своего будущего, подавленном настроении без объективных на то причин. Эмоциональные реакции на какие-либо драматические события становятся довольно затяжными, возрастают обидчивость и тревожная мнительность[36].

Нередким спутником периода поздней взрослости становится чувство ненужности, которое способствует как психологическому, так и биологическому увяданию. Также часто у пожилых людей возникает чувство незащищённости, что обусловлено сразу несколькими факторами[36].

Старость называют возрастом потерь. Пожилым людям чаще, чем молодым, приходится переживать утраты, становится меньше друзей, многие из друзей умирают. К сожалению, с возрастом становится меньше возможностей компенсировать эти потери. Людям в период поздней взрослости приходиться смириться с тем, что они всё чаще будут сталкиваться со смертью близких для них людей. Однако, согласно утверждению Скляровой Т.В., пожилые люди не так тяжело переживают горе, как люди молодого или среднего возраста[30].

В связи с этим у некоторых исследователей (М.В. Ермолаева и др.) возникает вопрос, в полной ли мере у пожилых людей осуществляется очищающая "работа горя" [12] . Согласно модели Кюблер Росс, переживание смерти близкого человека проходит несколько стадий: отрицания, озлобленности, компромисса, депрессии, адаптации. В норме период скорби продолжается до года. Типичным проявлением скорби является тоска по умершему[23].

Согласно наблюдениям М.В. Ермолаевой, переживание скорби напрямую связано с личностными особенностями пожилого человека, его возрастом, полом, а также с культурными традициями и характером отношений с покойным. Согласно М.В. Ермолаевой, переживание пожилым человеком утраты супруга не всегда проявляется во внешней острой реакции, перемещаясь на более глубокие слои души [12].

Зачастую пожилой возраст отягощается соматической и, нередко, психической патологией, что затрудняет взаимодействие человека с социумом. Эта отягощённость выражается в совокупности неблагоприятных соматических сдвигов. В психике пожилых людей отражаются практически все его физические недуги.

Возрастные изменения личности выражаются, с одной стороны, в усилении и заострении прежних свойств личности или же в появлении латентных до этого возраста форм конституционального реагирования (например, депрессивного или ипохондрического) [20]. С другой стороны, они выражаются в развитии общих, собственно возрастных, индивидуальных и нивелирующих черт. К ним относятся нетерпимость и консерватизм в отношении всего нового при одновременной переоценке прошлого, преобладание неприязненного, недовольного и брюзжащего отношения к окружающим, обидчивость, эмоциональное притупление, подозрительность и скупость, черствость при общей ипохондричности и т.д. В эмоциональной сфере может происходить нарастание затяжных негативных эмоциональных

реакций, ухудшается способность к саморегуляции, снижается уровень когнитивного функционирования, в связи с чем, часто в худшую сторону изменяются отношения в семье, увеличивается число конфликтов при межличностном взаимодействии [11].

В позднем возрасте часто возникают невротические реакции. Они связаны с изменением привычной социальной среды, с изменением образа жизни, уменьшением социальных контактов [8].

Пожилой человек становится все более зависим от членов семьи, развивает пассивность, человек изолируется от общества, происходит сужение социального круга общения [1]. Данные изменения способствуют большему выражению интровертивных реакций над экстравертивными, что отражается на развитие и течение неврозов позднего возраста. В основном пожилому возрасту свойственен внутриличностный конфликт по невростеническому типу ("должен, но не могу")[18].

В пожилом возрасте возникает множество причин для переживания чувства одиночества. Проводимые исследования одиноко живущих пожилых и старых людей, требующих стационарной медико-социальной помощи, выявили, что чувство одиночества часто испытывают более трети респондентов, причем с возрастом доля таких людей растет [9].

В пожилом возрасте изменяется структура самосознания. Нередко у человека возникают нарушения идентификации со своим именем через замену его на "дедушку" или "бабушку". Таким образом, через социальную роль человек принимает статус пожилого в его стереотипном выражении. Это влечёт за собой два негативных явления: во-первых, в глазах пожилого человека снижается его социальный статус, во-вторых, – эти обращения постоянно указывают на возраст, что нередко становится причиной психологического дискомфорта [6].

Проблема типологии психологических изменений в поздней взрослости является чрезвычайно актуальной для изучения, т.к. помогает

найти пути решения негативных состояний, через которые проходит пожилой человек.

1.2. Готовность к возрастным изменениям у людей пожилого возраста

В общественном сознании существует значительное количество как позитивных, так и негативных стереотипов, связанных со старением, которые не всегда имеют под собой реальную основу [19]. Стереотипы, связанные со старением, обусловлены незнанием многообразия стратегий адаптации в возрасте поздней зрелости. Неправильное понимание механизмов и стратегий адаптации мешают человеку воспринимать пожилых людей дифференцированно и нередко приводят к негативным последствиям, как у пожилых людей, так и представителей более молодых возрастных этапов.

Стереотипы отношения к старости определяют выбор стратегий адаптации к возрастным изменениям и обусловлены многими факторами, в том числе культурно-историческими особенностями развития общества. В значительной степени выбор стратегии адаптации к старости определяется национальной традицией отношения к ней [14].

В современном мире, к сожалению, наблюдается чрезвычайно распространённый культ молодости. Как в России, так и за рубежом, наблюдаются разнообразные проявления интолерантного отношения к старости и старению. Выделяют три наиболее значимые группы интолерантного отношения к старости.

1. Нетерпимость к лицам, находящимся в периоде поздней взрослости и старости со стороны молодого поколения или общества в целом. Такое отношение проявляется в различных формах. Зарубежные авторы для обозначения этого феномена используют термин "эйджизм", под которым понимают социальную установку, заключающуюся в неоправданно высокой оценке молодости в сочетании с дискриминаций лиц пожилого и старческого возраста.

2. Неприятие факта собственного старения человеком, связанное с выключением из активной социальной жизни, ухудшением состояния здоровья, низкой адаптации к поздним периодам жизни.

3. Неприятие факта своего старения лицами молодого и среднего возраста. К сожалению, очень распространено явление неприятия лицами молодого возраста перспективы старения, которую они считают настолько мрачной, что предпочитают вытеснять её из своего сознания. Неприятие старения обусловлено страхом потери независимости, сексуальности, активности и т.д. [4].

На выбор стратегии адаптации к возрастным изменениям большое влияние оказывает социальный стереотип старости (В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев) [31]. Авторы указывают, что в современном обществе распространён образ старых людей как бесполезных и обременяющих общество. Подобные стереотипы оказывают отрицательное влияние на самочувствие пожилых людей.

Ощущение своей ненужности, восприятие себя как обузы для своих детей и окружающих – психологическая основа профессиональной и общественной пассивности лиц пожилого возраста. Нередко после выхода на пенсию у человека можно наблюдать быстрые инволюционные процессы, которые исследователи связывают с неспособностью личности противостоять мощному влиянию социальных стереотипов. Негативные стереотипы приводят к негативным изменениям в психологическом и физическом статусе ещё совсем недавно активных и здоровых людей, вышедших на пенсию.

Вместе с тем, негативные стереотипы, связанные со старостью противоречат объективному медицинскому и психологическому статусу пожилых людей. Многочисленные исследования показывают, что значительное количество людей в возрасте поздней взрослости сохраняют работоспособность и интеллектуальный потенциал. В силу этого,

необходимо отстаивать права пенсионеров на активную жизнь в обществе [31].

Л.И. Анцыферова также рассматривала влияние социальных стереотипов старости на выбор стратегии старения. Ею выделено два личностных типа старости, которые отличаются друг от друга отношением к миру и себе, стратегиями совладания с трудностями, уровнем активности, удовлетворённости жизнью. Представители первого типа отношения к старению переживают возрастные изменения без особых эмоциональных нарушений. Как правило, они готовятся к этому событию заранее, планируют, чем занять освободившееся в связи с выходом на пенсию время, ищут новые пути включения в общественную жизнь. Люди, которые занимались планированием своей жизни на пенсии, зачастую воспринимают прекращение трудовой деятельности как освобождение от социальных ограничений, развивают свои личностные качества, реализуются в хобби [3].

Представители второго типа демонстрируют противоположные настроения в восприятии возрастных изменений. Выход на пенсию у них сопровождается пассивным отношением к жизни, отчуждением от окружения, сужением круга интересов и, как следствие, снижением интеллекта. Выход на пенсию оказывает негативное влияние на их самооценку, ведёт к потере уважения к себе, инициирует переживание тягостного чувства ненужности. Потеря работы для людей второго типа становится причиной потери личностной идентификации[3].

М.В. Ермолаева предлагает типологию стратегий адаптации к старению, построенную на основе исследований Г.С. Абрамовой, Р.М. Грановской, Н.Ф. Шахматова, Э.Эриксона и результатов собственных исследований. М.В. Ермолаева выдвигает предположение, что в старости ведущей деятельностью можно определить направленность либо на личностный рост человека, сохранение своей личности, поддержание и развитие социальных связей, либо на индивидуализацию, обособление и

направленность на "выживание" на фоне постепенного угасания физических, физиологически и психофизиологических функций [12].

В литературе, посвящённой проблеме адаптации к старости, более распространено описание второй стратегии старения, которая приводит к превращению "открытой" системы индивида в "замкнутую" систему.

Замкнутость в психологическом плане проявляется в эгоцентризме, "заострении" некоторых черт характера, снижении интересов и привязанностей к окружающему миру, нивелировании индивидуальных качеств личности. В значительной степени эти личностные изменения определяются замкнутостью интересов индивида на себе. Многие авторы (Т.С. Абрамова, Р.М. Грановская и др.) отмечают, что снижение социальной активности и перспектив пожилого человека делать что-то для других способствует возникновению у него чувства неполноценности, желания спрятаться, неосознанному чувства зависти и вины[15].

И.С. Кон выделяет четыре социально-психологических типа старости.

Первый тип старости получил название активной творческой старости, когда человек, выйдя на пенсию, продолжает участвовать в общественной жизни, живёт полноценной жизнью, не испытывает какой-либо ущербности.

Второй тип старости характеризуется личностным развитием индивида: выйдя на пенсию, человек начинает заниматься делами, на которые раньше у него не хватало времени: путешествовать, отдыхать, овладевает новыми навыками, приобретает новое хобби. Для второго типа старения также характерна хорошая адаптация, но в этом случае энергия человека, в отличие от первого типа, направлена на себя, а не на окружающих.

Третий тип старости, в основном, характерный для женщин, заключается в приложении своих сил в семье. Человек продолжает ощущать себя нужным и востребованным, однако, качество жизни и

удовлетворённость её у группы людей, выбравших третий тип старения, ниже, чем у первых двух типов.

Четвёртый тип старости связан с возведением в культ заботы о своём здоровье. Вокруг здоровья крутятся все формы активности индивида и его моральное удовлетворение. Нередко обнаруживается склонность к преувеличению негативных возрастных изменений в сфере здоровья и повышенная тревожность [15].

Вместе с благополучными типами старения И.С. Кон описал и отрицательные типы, выбрав которые человек постепенно деградирует, становясь ворчливым, недовольным состоянием окружающего мира, агрессивным, склонным к критике всего и вся, поучающим и терроризирующим окружающих, либо грустным неудачником, постоянно обвиняющим себя за действительные или мнимые упущенные возможности [15].

Согласно мнению отечественных геронтологов (И.Г. Беленькая, Я.Ф. Шахматов, Р.С. Яцемирская и др.), ни хорошее здоровье, ни дружная семья, ни высокий социальный статус, ни сохранение деятельного образа жизни не являются залогом и гарантией восприятия периода поздней взрослости как благоприятного периода жизни. При наличии всех этих признаков человек может считать себя ненужным, неполноценным и глубоко несчастным человеком, абсолютно не принимая своё старение. И наоборот, даже при отсутствии перечисленных условий, пожилой человек может находиться в гармонии собой и окружающими, а главное – в согласии со своим возрастом, оценивая положительные стороны своего положения и испытывая удовлетворение от жизни[35, 38].

Н.Ф. Шахматов отмечает, что отношение к собственному старению является активным элементом психической жизни [38].

Итак, подводя итог анализу литературы по проблеме отношения к возрастным изменениям, отметим, что принятие собственной старости

является результатом активной творческой работы по переосмыслению жизненных ценностей, позиций и установок. При благоприятном исходе человек имеет полное согласие с собой и своим возрастом, внешним миром и неминуемостью завершения своей жизни.

1.3. Толерантное отношение к старости у людей с различными индивидуально-психологическими особенностями

Геронтологическая психология занимается как изучением негативных возрастных изменений, так и поиском психологических характеристик, способствующих адекватной адаптации человека к старости, наполнению его жизни позитивным содержанием.

Развитие человеческой культуры показывает, что терпимость постоянно сохраняет свою значимость.

Определение толерантных отношений основано на понимании толерантности как характеристики, включенной в ценностно-смысловую сферу личности, в рамках которой человек рассматривается как самоценность [1].

Многозначность понятия "толерантность" делает его довольно абстрактным и общим, малодоступным для разработки педагогических методик по воспитанию толерантности студентов, поэтому было целесообразно определить соответствующие компоненты, критерии и показатели, которые позволяют более четко фиксировать, анализировать и оценивать результаты процесса воспитания толерантности студентов.

Большинство исследователей выделяют три составляющих толерантности: когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты.

Когнитивный компонент толерантности подразумевает наличие таких понятий, как: принятие и понимание богатого многообразия культур мира, форм самовыражения и способов проявления человеческой индивидуальности; признание права на существование иных вкусов,

поступков, стиля поведения, образа мыслей; признание многомерности и самобытности любой культуры, норм, верований.

Эмоциональный компонент выражается в гармонии в многообразии; активном, уважительном, нестереотипном и неравнодушном отношении к интересам, убеждениям, верованиям, привычкам, поведению других людей; сопереживании; понимании и принятии другого во всей вариативности его проявлений; взаимопонимании, умении видеть другого "изнутри".

Поведенческому компоненту толерантности соответствуют такие понятия, как позитивное взаимодействие; способность видеть в другом именно другого; готовность к диалогу, взаимопониманию и уважению, ведение культурного диалога и избежание межкультурных конфликтов; отказ от преобладания какой-то одной точки зрения и позиции; компромисс, сотрудничество; стремление достичь взаимопонимания и согласования разнородных интересов и точек зрения без применения давления; взгляды одного человека не могут быть навязаны другим [7].

Некоторые учёные, в том числе Н.А. Асташова считает, что толерантность является психосоциальной характеристикой личности и определяется как "уважительное отношение к чужому мнению, лояльность в оценке поступков и поведении других людей, готовность к пониманию и сотрудничеству в решении вопросов межличностного, группового и межнационального взаимодействия" [5].

По мнению Н.А. Асташовой, толерантная личность обладает рядом характеристик:

– гуманностью, проявляющейся во внимании к внутреннему миру человека, отказу от методов принуждения;

– рефлексивностью, предполагающей знание личностных особенностей, достоинств и недостатков, свободу, не приемлющую насильственных запретов;

– ответственностью, характеризующейся проявлением внутренней силы при принятии решения;

– защищенностью, означающей гарантию понимания и поддержки;

– гибкостью, включающей умение принимать решения в зависимости от обстоятельств и состава участников событий;

– уверенностью в себе, определяющей адекватную оценку своих способностей преодолевать препятствия;

– самообладанием, выражающимся в управлении эмоциями и поступками;

– вариативностью, предполагающей умение подойти к оценке окружающей жизни с различных позиций;

– перцепцией, характеризующейся умением проникать во внутренний мир людей;

– эмпатией, означающей сопереживание проблемам других людей;

– чувством юмора, выражающимся в умении иронически относиться к непродуманным действиям, к самому себе [5].

Многие авторы, в частности, М.В. Ермолаева, отмечают стереотипное восприятие старости в современном обществе. С одной стороны, старость рассматривается как период отдыха (уход на заслуженный отдых), с другой стороны, - как период угасания [12].

Н.С. Пряжников, рассматривая проблему социальной ситуации развития в поздней взрослости, делает акцент на социально-психологической специфика каждого периода [27].

Конец средней взрослости, предпенсионный возраст рассматривается им, в первую очередь, как ожидание или подготовка к пенсии.

Кто-то воспринимает пенсионный отпуск как возможность начать больше времени уделять любимому хобби, начать отдыхать, для других людей выход на пенсию – прекращение активной трудовой жизни и потеря

направления, в какую сторону двигаться, что делать с накопленным профессиональным опытом и энергией[27].

Период выхода на пенсию, по мнению Н.С. Пряжникова, является периодом адаптации к новой социальной роли.

По мнению А.Э. Россета, выход на пенсию "вместо того чтобы принести пользу, нередко приводит к упадку сил и невзгодам" [27]. По этой причине многие исследователи представляют выход на пенсию специфическим видом социализации, значимость которой в старости не меньше, чем в детстве и юности.

В зарубежной геронтопсихологии в последние годы набирает популярность концепция "успешного старения" (или "счастливого старения", Р. Хэвайюрс), которая определяет, какие факторы влияют на процессы старения, и как должна протекать старость человека. Используя современные достижения медицины и исследования геронтологов, были обозначены те сферы жизнедеятельности человека, воздействуя на которые можно отодвинуть и даже приостановить процессы старения.

"Успешность" старения при этом понимается как достижение гармонии между внешним окружением и внутренним миром пожилого человека. Это то состояние, когда поставленные цели осознаются как достигнутые, когда присутствует чувство собственной значимости и самоуважения, когда критический взгляд на самого себя сочетается с радостью жизни, оптимизмом, а физическое и психическое состояние не внушают опасений. Продолжая и развивая теорию, ученые пришли к тому, что позитивному настрою в старости способствуют открытость новым идеям, толерантность по отношению к представителям других поколений [17].

Таким образом, "Успешное старение" определяется как комбинация следующих факторов:

1) Низкая вероятность болезней;

2) Высокие возможности к обучению и физической деятельности;

3) Активное участие в жизни общества.

Эти цели могут быть достигнуты как с помощью усилий общества, так и благодаря известным усилиям пожилых людей по изучению и поддержке социальных связей, особенно с людьми младшего возраста, а также постоянной включенности в процесс как неформального, так и информального образования. Эта концепция развернута в практическую сферу деятельности, обращена к самим пожилым, в определенном смысле она стала лозунгом для тех людей, которые не хотят преждевременного наступления старости и немощи. Фактически она выражается в ряде призывов (советов) пожилым людям о:

– о необходимости оставаться в хорошей физической форме, для этого следует регулярно заниматься физическими упражнениями и спортом;

– о необходимости сохранять активную социальную жизнь, поддерживать контакты с друзьями и с сообществом;

– нужно следить, чтобы питание было правильным и сбалансированным;

– не пренебрегать собой, регулярно посещать доктора; внимательно следовать его советам и назначениям;

– о необходимости спать столько, сколько просит организм[39].

Образование в пожилом возрасте способно выполнить работу по структурированию свободного времени пожилых людей, обеспечить возможность самореализации пожилого человека. Обновление знаний в пожилом возрасте изменяет образ жизни и отношение к возрастным заболеваниям [35].

Развитие программ образования пожилых людей способствует их вовлечению в образовательное пространство, повышению их уровня адаптации и интеграции в социальную жизнь.

1.4. Выводы по первой главе и постановка проблемы исследования

По результатам предпринятого анализа психолого-педагогической литературы были выделены научные проблемы, которые легли в основу программы данного эмпирического исследования. Кратко их обозначение:

– как показывает теоретический анализ литературы по проблеме исследования, в настоящее время в нашей стране и западных странах наблюдается негативное отношение к процессам возрастных изменений, что обуславливает необходимость изучения психологических особенностей, способствующих адекватному принятию возрастных изменений;

– в условиях существующей в современной культуре направленности на молодость, существует определённый страх перед старением, поэтому поиск ресурсов к успешной адаптации в пожилом возрасте является необходимым и актуальным.

Таким образом, отсутствие комплексных исследований, касающихся особенностей взаимосвязи отношения к возрастным изменениям и личностно-психологическими особенностями человека определили актуальность нашего исследования.

С учетом выше сказанного **целью** данного исследования является выявление взаимосвязи индивидуально-психологических характеристик личности и готовностью к возрастным изменениям в возрасте 40-60 лет.

Объектом данного исследования выступили женщины и мужчины, относящиеся к «периоду зрелого угасания» в возрасте от сорока до шестидесяти лет.

Предметом данного исследования стали взаимосвязи между индивидуально-психологическими характеристиками личности и готовностью к возрастным изменениям.

С опорой на имеющиеся в современной научной литературе данные были сформулированы следующие **гипотезы**:

1) мужчины демонстрируют большую толерантность к возрастным изменениям по сравнению с женщинами;

2) адекватное восприятие возрастных изменений связано с эмоциональной устойчивостью личности.

Реализация поставленной цели и проверка выше обозначенных гипотез предполагали решение ряда **задач**, а именно:

1. На основе анализа представленных в научной литературе данных раскрыть теоретические основы проблемы исследования, определить подходы к ее изучению и разработать ее научный аппарат.

2. Подобрать необходимый психодиагностический инструментарий для проверки сформулированных гипотез.

3. Изучить различия отношения к возрастным изменениям между мужчинами и женщинами.

5. Определить взаимосвязи между индивидуально-психологическими характеристиками личности и готовностью к возрастным изменениям.

Теоретико-методологические основы данного исследования составили работы И.В. Афанасенко, Л.Б. Духновской, М.В. Ермолаевой, О.В. Красновой, И.Н. Кона, И.Г. Малкиной-Пых, Е.Е. Сапоговой, Т.В. Скляровой, Е.Л. Солдатовой и др.

Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений использовался комплекс взаимодополняющих методов исследования:

– теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования;

– диагностический комплекс, включающий:

1. Методика диагностики готовности к возрастным изменениям (Н.С. Глуханюк, Т.Б. Гершкович).

2. Методика «Большая пятерка»;

– качественный и количественный анализ полученных данных, в частности, результаты исследования подвергались обработке с использованием методов математической статистики:

– расчет средних значений;

– U-критерий Манна-Уитни и коэффициент корреляции Спирмена.

Характеристика выборки испытуемых. В исследовании принимали участие 30 мужчин и 30 женщин, относящиеся к «периоду зрелого угасания» в возрасте от сорока до шестидесяти лет.

Исследование проходило в два этапа:

На первом этапе были изучены особенности отношения к возрастным изменениям мужчин и женщин.

Второй этап исследования заключался в изучении взаимосвязи индивидуально-психологических характеристик личности и готовностью к возрастным изменениям в возрасте 40-60 лет.

Теоретическая значимость исследования: в работе рассмотрены и систематизированы основные подходы к пониманию и изучению особенностей отношения к возрастным изменениям.

Практическая значимость выполненного исследования заключается в том, что полученные данные о взаимосвязи между личностными особенностями и особенностями отношения к старости могут выступить основой для создания и внедрения в практику целевых программ психологического сопровождения личности, плохо адаптирующейся к возрастным изменениям. Полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы для реализации их в жизни, а так же найти применение в практике индивидуального личного консультирования.

ГЛАВА 2. Организация, методы и результаты исследования

2.1. Организация исследования

Данное исследование направлено на определение взаимосвязи готовности к возрастным изменениям и индивидуально-психологических характеристик личности мужчин и женщин.

Объектом исследования являются мужчины и женщины 40-60 лет.

Предметом исследования является взаимосвязь между готовностью к возрастным изменениям и индивидуально-психологическими особенностями личности.

В процессе подготовки эмпирического исследования была поставлена рабочая **гипотеза**, согласно которой:

1) мужчины демонстрируют большую толерантность к возрастным изменениям по сравнению с женщинами;

2) адекватное восприятие возрастных изменений связано с эмоциональной устойчивостью личности.

Исследование проводилось в несколько **этапов:**

На первом этапе эмпирического исследования проводилось определение критериев к выборке испытуемых и психодиагностическому инструментарию, осуществлялся сбор информации.

На втором этапе проводился сбор данных, их обработка, анализ полученных результатов и их интерпретация.

Каждый участник исследования получал набор с вопросами методик, а также бланки ответов. Все методики предъявлялись в одинаковой последовательности. Общее время, потраченное на тестирование каждого респондента, составило 30-40 минут.

Третий этап предполагал статистическую обработку результатов исследования.

Описание выборки испытуемых

В исследовании принимали участие 30 женщин и 30 мужчин, относящиеся к периоду «зрелого угасания» в возрасте от 40 до 60 лет.

Соотношение брачного статуса и наличие детей:

25 женщин состоят в браке (83%), 27 женщин имеют детей (90%), 4 женщины – разведены (14%), 1 женщина – вдова (3%);

24 мужчины состоят в браке (80%), 29 мужчин имеют детей (97%), 6 мужчин разведены (20%)

соотношение уровня образования:

18 женщин имеют высшее образование (60%), 10 женщин – средне-специальное образование (33%), 2 женщины – среднее образование (7%).

15 мужчин имеют высшее образование (50%), 13 мужчин – средне-специальное образование (43%), у 2 мужчин среднее образование (7%).

Таким образом, исследуемые группы можно считать уравненными по категории возраста, семейного положения и уровнем образования, что позволяет считать, полученные результаты исследования достоверными.

2.2. Методы и методики исследования

Для исследования были отобраны следующие методики:

1).Опросник «Готовность к возрастным изменениям» (авторы Глуханюк Н. С., Гершкович Т. Б). Опросник позволяет диагностировать общий показатель готовности к освоению возраста и отдельные компоненты, которые дают более полную характеристику. В результате психометрической проверки опросника авторы доказали его высокие ретестовую надежность и текущую валидность. Испытуемому нужно было ответить на 28 утверждений, оценив свои представления по трёхбалльной шкале.

В результате подсчитываются Интегральные показатели и следующие компоненты:

✓ *физиологический* (увеличение уязвимости организма, старение основных физиологических систем, проявление внешних признаков старения),

✓ *социальный* (изменение отношения окружающих, изменение характера общения, потеря старых и приобретение новых социальных ролей),

✓ *личностно-психологический* (изменения в когнитивной сфере, появление склонности передавать опыт, видение своего места в возрастной структуре),

✓ *профессиональный* (снижение роли профессиональной деятельности в жизни, наставничество, выход на пенсию).

2) Тест «Большая пятерка» (Р. МакКрае, П. Коста). Пятифакторный личностный опросник разработан американскими психологами в 1983-1985 гг. Измеряет пять независимых переменных или личностных факторов темперамента и характера (нейротизм, экстраверсия, открытость опыту, сотрудничество, добросовестность). Их достаточно для разработки психологического портрета испытуемого. Опросник состоит из 75 парных, противоположных по своему значению высказываний, характеризующих поведение человека. Используется пятибалльная оценочная шкала (-2; -1; 0; 1; 2) для диагностики степени выраженности каждого из пяти факторов: экстраверсия – интроверсия; привязанность – обособленность; самоконтроль – импульсивность; эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость; экспрессивность – практичность. Опросник Большая пятерка был адаптирован А. Б. Хромовым в 1999 г.

Методы обработки данных

Математико-статистическая обработка данных производилась с помощью программы MS Excel 2010, STATISTICA 6.0. После того как все испытуемые заполнили тестовый материал, протоколы были обработаны.

Результаты обработанных данных из протоколов, использованных методик, были сведены в матрицу первичных данных в программе MS Excel,

где строки были образованы шкалами, с столбцы – шкальными оценками по различным методикам. Первичные данные по методикам представлены в сводной таблице в Приложении.

Математико-статистическая обработка данных включала:

1) подсчет параметров распределения в группе (среднее значение, стандартное отклонение), результат первичной статистической обработки наглядно представлен в диаграммах;

2) сравнительный анализ (по критерию U Манна-Уитни);

3) корреляционный анализ (по коэффициенту ранговой корреляции Спирмена).

2.3. Результаты исследования индивидуально-психологических характеристик испытуемых

Изучение особенностей индивидуально-психологических характеристик было проведено с использованием методики "Большая пятёрка". Результаты, полученные в исследовании, представлены в таблице 1 и на рисунке 1.

Таблица 1

Результаты исследования индивидуально-психологических характеристик по методике "Большая пятёрка"
Отличия между группами, критерий U Манна-Уитни

	мужчины	женщины	U-критерий Манна-Уитн
Экстраверсия	48,4	59,5	156,5**
Привязанность	56,8	48,5	243**
Самоконтроль	53,1	52	432,5
Эмоциональная устойчивость	39,4	58,1	39,5**
Экспрессивность	55,4	53,9	372

Примечание: * - различия значимы на уровне $p<0.05$ ** - различия значимы на уровне $p<0.01$

Исследование показало, что у мужчин экстраверсия выражена на среднем уровне с тенденцией к высокому (средний балл равен 48.4), таким образом, мужчины достаточно общительны, имеют широкий круг знакомых, чувствительны к поощрению. У женщин показатели экстраверсии значительно выше. Средний показатель экстраверсии находится в пределах высоких значений (средний балл равен 59,5), что указывает на высокую общительность женщин, любовь к коллективным мероприятиям, стремление к праздности. Они оптимистичны и беззаботны, но при этом могут быть импульсивны и вспыльчивы.

Показатели привязанности у женатых мужчин несколько выше, чем у женщин. Так, у женатых мужчин обеих групп средние показатели привязанности находятся в зоне высоких значений (средний балл равен 56,8) Таким образом, мужчины в целом позитивно относятся к людям, испытывают потребность в создании крепких связей с другими людьми. Они добры и отзывчивы, способны к сочувствию и соучастию.

Показатели привязанности у женщин находятся на среднем уровне, со стремлением в высокому (средний балл равен 48,5). Полученные данные говорят, что у женщин также высокая потребность в установлении близких отношений.

Показатели самоконтроля в целом находятся на примерно одинаковом уровне у мужчин и женщин. Таким образом, вне зависимости от пола респонденты обладают высоким контролем поведения. Также им присущи такие черты как любовь к порядку и комфорту, настойчивость в деятельности, добросовестность.

Обращает на себя внимание, что у мужчин в среднем более высокие показатели эмоциональной устойчивости. Средние значения по этому фактору у мужчин соответствуют среднему уровню, что говорит об их самодостаточности, способности сохранять хладнокровие в трудных ситуациях. У женщин высокие показатели эмоциональной неустойчивости,

что указывает на трудности с контролем эмоций, импульсивность, низкую стрессоустойчивость.

Экспрессивность в обеих группах находится в зоне высоких значений или стремится к ним, что указывает на лёгкое отношение к жизни респондентов. Также высокие показатели экспрессивности могут указывать на разносторонность интересов и лёгкую обучаемость. Для наглядности изобразим графически.

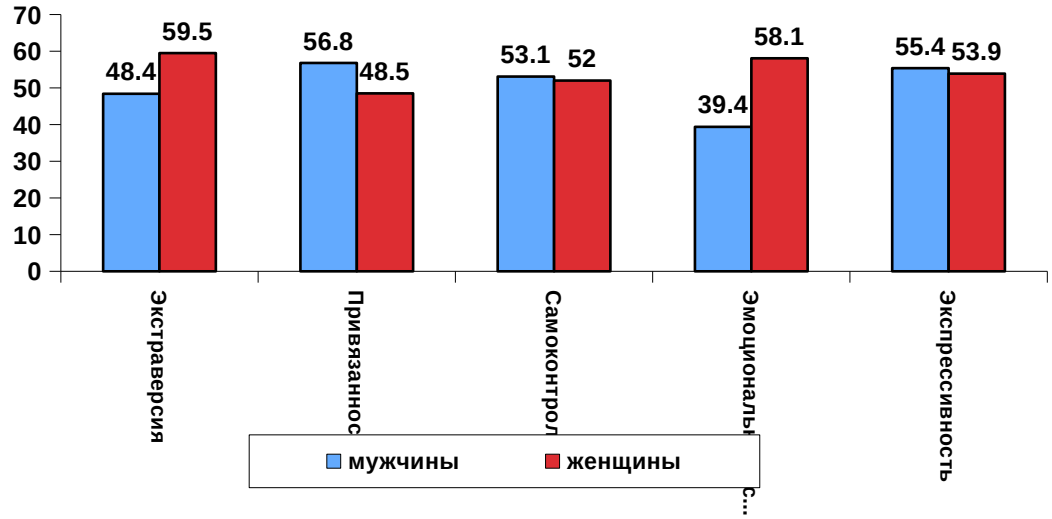

Рис.1. Распределение результатов по тесту "Большая пятёрка"

Рисунок 1 наглядно показывает выраженные различия, обусловленные половой принадлежностью

Наиболее значительные различия можно наблюдать по таким личностным особенностям, как экстраверсия и эмоциональная устойчивость.

Математическая статистика позволила выявить достоверные различия между мужчинами и женщинами по следующим компонентам: экстраверсия, привязанность и эмоциональная устойчивость. Таким образом, мужчины России более эмоционально устойчивы и у них достоверно выше потребность в создании крепких дружеских связей, в то время как женщины достоверно более общительны.

2.4. Результаты исследования готовности к возрастным изменениям у мужчин и женщин пожилого возраста

Результаты исследования представлены в таблицах и графиках.

Первоначально респондентам была предложена методика диагностики готовности к возрастным изменениям. Результаты, полученные по методике, представлены в таблице 2 и на рисунках 2-6.

Таблица 2

Распределение испытуемых по критерию готовности к возрастным изменениям

Компоненты готовности к возрастным изменениям	**Группа мужчины**						**Группа женщины**					
	высокий уровень		**средний уровень**		**низкий уровень**		**высокий уровень**		**средний уровень**		**низкий уровень**	
	чел.	**%**	**чел.**	**%**	**чел.**	**%**	**чел.**	**%**	**чел.**	**%**	**чел.**	**%**
Физиологический	10	33	18	60	2	7	2	7	16	53	12	40
Социальный	15	50	15	50	–	–	4	14	20	66	6	20
Личностно-психологический	11	36	19	54	–	–	2	7	24	79	4	14
Профессиональный	–	–	19	54	11	36	5	17	25	83	–	–
Интегральный показатель	4	14	26	86	–	–	4	14	24	79	2	7

Согласно результатам исследования, распределение испытуемых в зависимости от степени сформированности физиологического компонента готовности к возрастным изменениям различно в группах мужчин и женщин. Как видно из таблицы 2, меньшая часть женщин (7%) готовы к потере внешней привлекательности и проявлениям внешних признаков возраста. Так, у значительного числа женщин (12 респондентов, что составляет 40% выборки) наблюдается низкий уровень готовности к физическим возрастным изменениям, тогда как у мужчин низкий уровень готовности к потере

внешней привлекательности наблюдается только у 2 респондентов, что составляет 7% выборки.

В группе мужчин значительное количество респондентов (10 мужчин, что составляет 33% выборки), показывает высокий уровень готовности к внешним изменениям, тогда как в группе женщин только у 2 респондентов, что составляет 7% выборки, можно заметить высокий уровень готовности к потере внешней привлекательности.

У значительной части респондентов обеих групп (18 мужчин, что составляет 60% выборки, и у 16 женщин, что составляет 53% выборки) наблюдается средний уровень готовности к физическим возрастным изменениям. Для этих респондентов характерно принятие одних физических изменений при неприятии других, либо в целом отношение к происходящим возрастным изменениям в физическом теле воспринимается как неприятная, но неизбежность. Для наглядности изобразим графически (см.рис. 2).

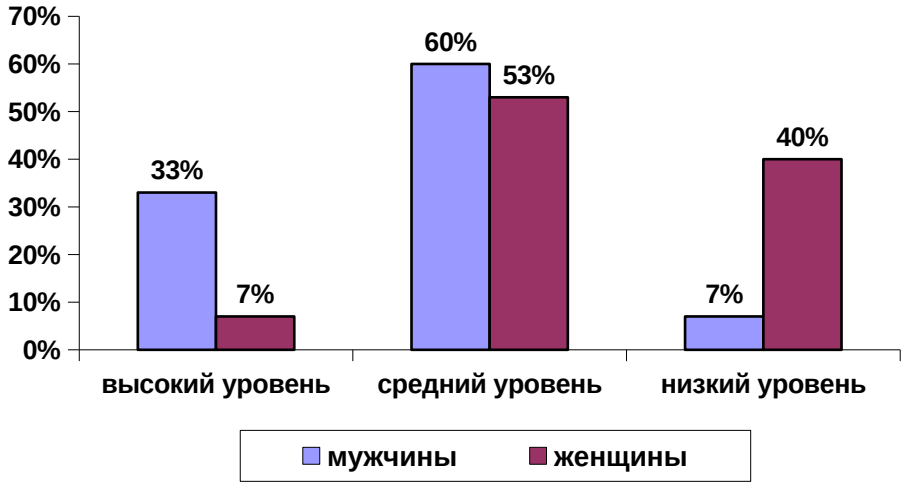

Рисунок 2. Распределение испытуемых в зависимости от степени сформированности физиологического компонента готовности к освоению возрастно-временных изменений

Рисунок наглядно показывает, что большая часть мужчин демонстрируют более высокую готовность к физическим изменениям по сравнению с женщинами. Мы полагаем, что это связано с социальными стереотипами, где внешняя привлекательность женщины оценивается более высоко. Стоит также отметить, что физический компонент готовности к

возрастным изменениям связан также с показателями здоровья. Как показывают исследования, женщины большее внимание уделяют своему здоровью, что тоже может стать причиной большего неприятия изменений в сфере здоровья.

Социальный компонент готовности к старости также выражен у большинства мужчин. Среди представителей мужской выборки нет респондентов с низким уровнем готовности к изменениям в социальной сфере, тогда как среди женщин у 6 респондентов, что составляет 20% выборки, отмечен низкий уровень.

Высокий уровень готовности к принятию изменений в социальной сфере характерен для значительного количества мужчин (15 респондентов, что составляет 50% выборки), тогда как среди женщин только 4 респондента, что составляет 14% выборки, продемонстрировали высокую готовность к социальным изменениям.

Так же, как и по шкале готовности к физическому компоненту к возрастным изменениям, большинство женщин и мужчин демонстрируют средний уровень готовности к социальным изменениям (15 мужчин, что составляет 50% выборки, и 20 женщин, что составляет 66% выборки). Для наглядности изобразим графически (рисунок 3).

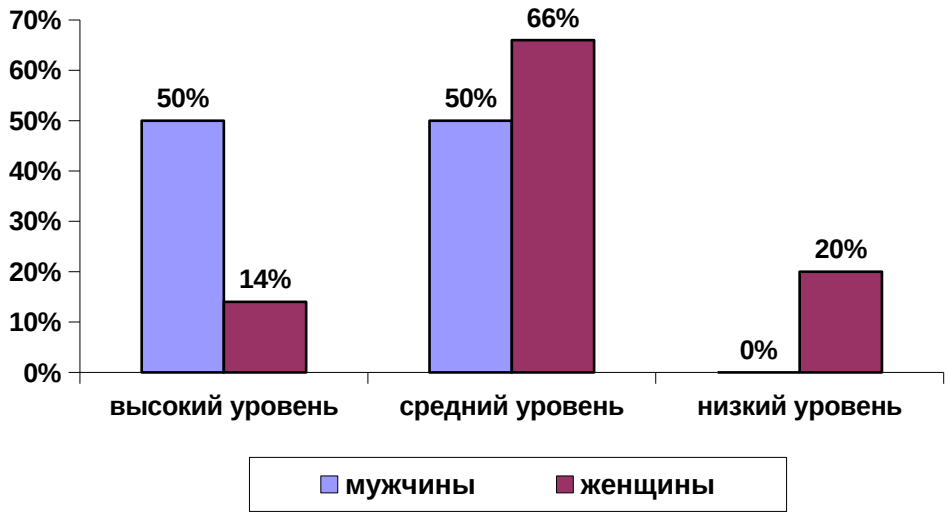

Рисунок 3. Распределение испытуемых по критерию степени сформированности социального компонента готовности к освоению возрастно-временных изменений

На рисунке 3. наглядно показано, что большая часть мужчин готовы к социальным изменениям, связанным с возрастом. Мы полагаем, что это определяется более высокой социальной активностью мужчин, которые легче находят способы адаптации к проявлениям старости. Кроме того, их не очень пугают новые роли в семье, связанные с появлением внуков, тогда как женщины воспринимают роль бабушки как указание на свой возраст.

Личностно-психологический компонент готовности к возрастным изменениям также выражен у большей части мужской выборки. Значительная часть мужчин (11 респондентов, что составляет 36% выборки) имеют хорошо сформированный личностно-психологический компонент готовности к возрастным изменениям, тогда как среди женщин только у 2 респондентов, что составляет 14% выборки, можно наблюдать высокий уровень сформированности данного компонента. Респонденты с высоким уровнем сформированности личностно-психологического компонента готовности к возрастным изменениям хорошо понимают механизмы происходящих с ними изменений и готовы продуктивно их использовать, реализуя себя в передаче опыта молодым членам семьи.

В группе женщин у 4 респондентов, что составляет 14% выборки, наблюдается низкий уровень готовности к личностно-психологическим изменениям, тогда как в группе мужчин респондентов с несформированным личностно-психологическим компонентом готовности к возрастным изменениям не встречается. Низкий уровень сформированности личностно-психологического компонента готовности к возрастным изменениям указывает на появление чувства бесполезности и ненужности, обострённой эмоциональной реакции на отношение окружающих, застревании на определённых мыслях и переживаниях.

Значительную часть как мужской, так и женской выборки (19 респондентов, что составляет 54% мужской выборки, и 24 респондента, что составляет 79% женской выборки) составляют респонденты со средним уровнем сформированности личностно-психологического компонента готовности к возрастным изменениям.

Для наглядности изобразим графически (Рисунок 4).

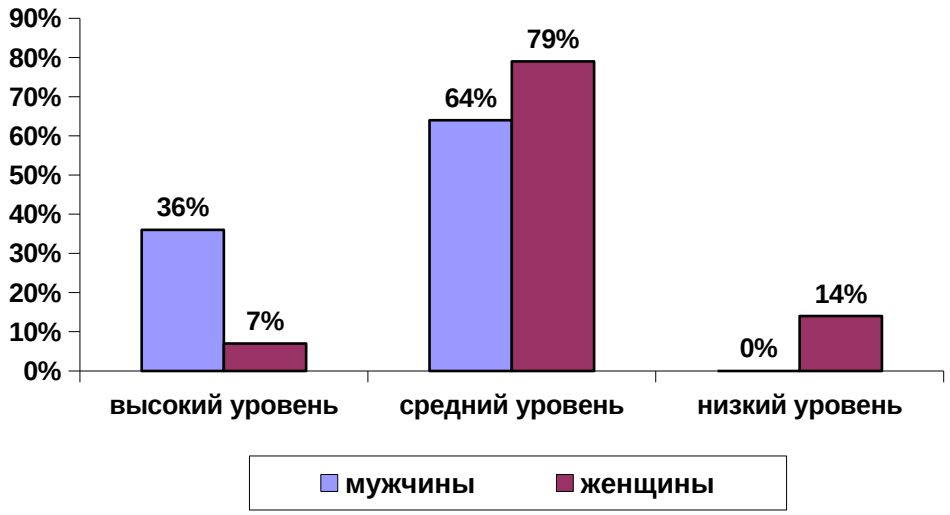

Рисунок 4. Распределение испытуемых по критерию степени сформированности личностно-психологического компонента готовности к освоению возрастно-временных изменений

Рисунок наглядно показывает, что среди мужчин больше тех, у кого выше сформированность личностно-психологического компонента готовности к возрастным изменениям по сравнению с женщинами. Мы полагаем, что это связано с большей способностью мужчин понимать механизмы происходящих с ними изменений в психической сфере и возможность активно искать пути компенсации.

Профессиональный компонент готовности к возрастным изменениям, напротив, более выражен у большинства женщин. Так, по результатам исследования высокий уровень сформированности профессионального компонента готовности к возрастным изменениям наблюдается у 5 женщин, что составляет 17% выборки, тогда как среди мужчин респондентов с высоким уровнем сформированности профессионального компонента

готовности к старости нет. Для респондентов с высоким уровнем сформированности профессионального компонента готовности к возрастным изменениям характерно толерантное отношение к снижению роли профессиональной деятельности в жизни.

Для значительного количества мужчин характерен низкий уровень сформированности профессионального компонента готовности к старости (11 мужчин, что составляет 36% выборки). Среди женщин респондентов с низким уровнем готовности к возрастным изменениям нет.

Для большей части женщин и мужчин (19 мужчин, что составляет 54% выборки, и 25 женщин, что составляет 83% выборки) характерен средний уровень сформированности профессионального компонента готовности к возрастным изменениям.

Для наглядности изобразим графически (рисунок 5).

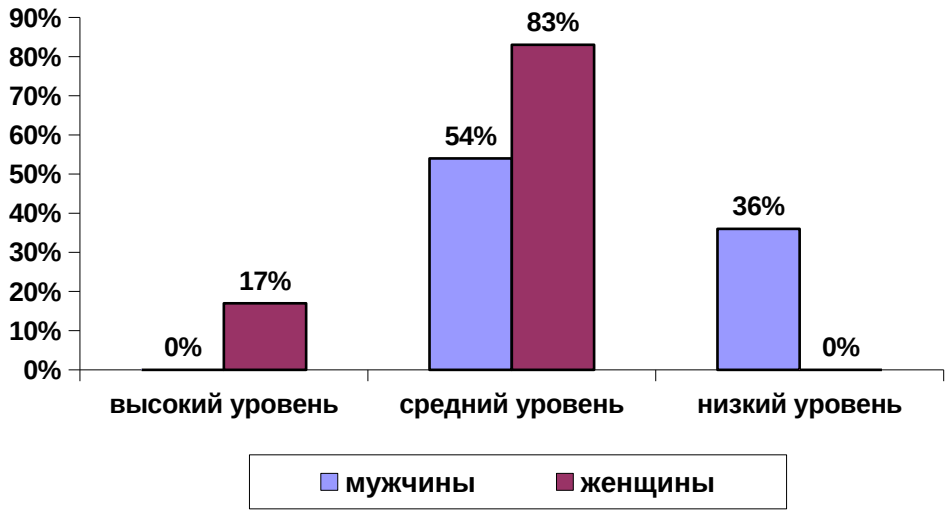

Рисунок 5. Распределение испытуемых по критерию степени сформированности профессионального компонента готовности к освоению возрастно-временных изменений

Рисунок 5 наглядно показывает, что большинство мужчин менее готовы, по сравнению с женщинами, к снижению роли профессиональной деятельности в жизни. Мы связываем это с тем, что у мужчин в обществе сложился образ добытчика, поэтому снижение уровня доходов для него более «болезненно» по сравнению с женщинами.

Рассматривая интегральные показатели готовности к возрастным изменениям, мы не видим значительных отличий между выборками. Для большинства представителей обеих выборок (26 мужчин, что составляет 86% выборки, и 24 женщины, что составляет 79% выборки) демонстрируют средний уровень готовности к возрастным изменениям.

Высокий и низкий уровни готовности к возрастным изменениям в обеих выборках встречаются редко.

Для наглядности изобразим графически (рисунок 6).

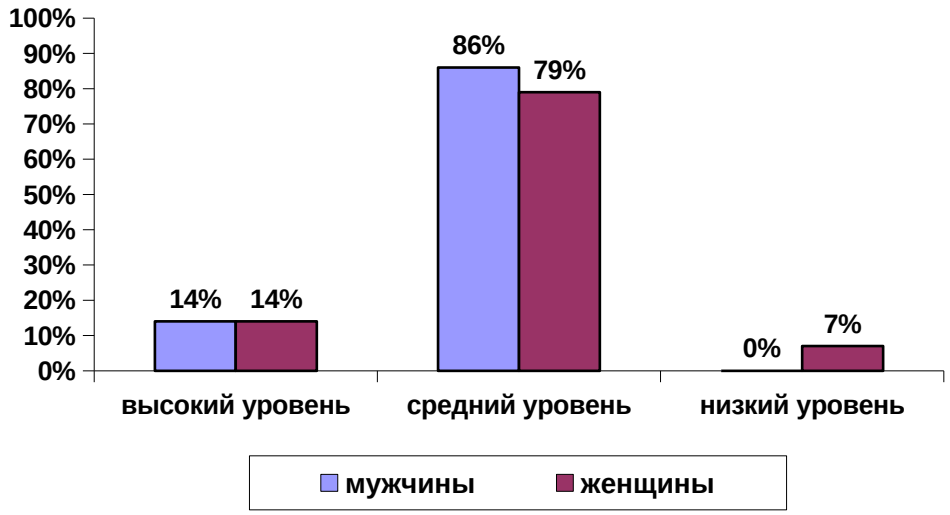

Рисунок 6. Распределение испытуемых по степени сформированности готовности к освоению возрастно-временных изменений

Как можно видеть на рисунке 6, степень сформированности готовности к возрастным изменениям в целом не имеют значительных половых различий. Большинство респондентов, принявших участие в исследовании, имеют относительно хорошо сформированную готовность к возрастным изменениям в целом.

Для выявления достоверности различий выраженности интегрального показателя готовности к возрастным изменениям и показателей, отражающих его отдельные компоненты, в группах мужчин и женщин был использован U-критерий Манна-Уитни. Результаты представлены в таблице 3.

В группе женщин наиболее выраженным оказался профессиональный компонент готовности к возрастным изменениям, а наименее –

физиологический. В группе мужчин наиболее выраженным стал социальный компонент готовности к возрастным изменениям, а наименее – профессиональный. Средние значения всех показателей относятся к среднему уровню выраженности (от 15 до 28 баллов согласно авторам теста)

Таблица 3

Результаты сравнительного анализа готовности к возрастным изменениям у мужчин и женщин

Компоненты готовности к возрастным изменениям	Группы		U-критерий Манна-Уитни
	мужчины	женщины	
Физиологический	25,2	18	198,5**
Социальный	27,7	20,5	175**
Личностно-психологический	26,9	20,6	153**
Профессиональный	16,7	23,4	130**
Интегральный показатель	96,4	82,6	263,5

Примечание: * - различия значимы на уровне $p<0.05$ ** - различия значимы на уровне $p<0.01$

Исследование показало, что достоверные различия на 5% уровне значимости наблюдаются по всем компонентам сформированности готовности к возрастным изменениям, что говорит о выраженных половых различиях готовности к старости. Большая готовность к возрастным изменениям прослеживается у мужчин по всем компонентам, кроме профессионального.

Мужчины спокойнее, чем женщины относятся к потере внешней привлекательности и появлению внешних признаков возраста, ухудшению здоровья. Они более охотно принимают новые социальные роли и отношение к себе как к пожилому человеку со стороны окружающих. Они в большей мере понимают и принимают изменения, происходящие с их психическими процессами и личностью.

Женщины более терпимы к снижению роли профессиональной деятельности в жизни, к уходу на пенсию, но они более негативно

оценивают приближающуюся старость, при этом наиболее уязвимым у них оказывается внешний вид и здоровье.

2.5. Результаты анализа взаимосвязей между компонентами готовности к возрастным изменениям и индивидуально-психологическими характеристиками у женщин и мужчин пожилого возраста

Для изучения взаимосвязи между показателями готовности к возрастным изменениям и индивидуально-психологическими характеристиками был использован коэффициент корреляции Спирмена. В группе мужчин было поучено три отрицательные связи, значимые на 5% уроне значимости. На основании корреляционной матрицы была построена корреляционная плеяда (см. рис. 7)

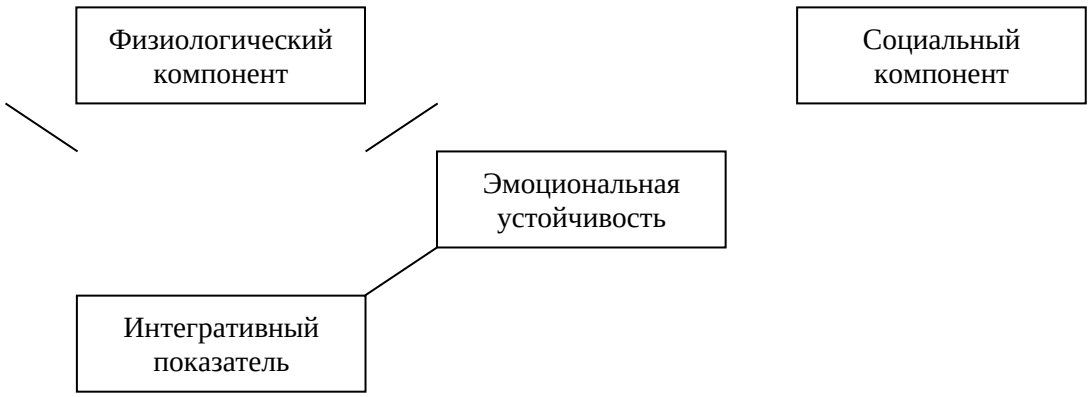

Рисунок 7. Корреляционная плеяда – группа мужчины

В центре плеяды находится показатель Эмоциональная устойчивость. Он отрицательно связан с тремя показателями: Интегративным показателем ($r= -0,43$ при $p\leq0.05$); а также показателем Физиологический компонент готовности к возрастным изменениям ($r= -0,37$ при $p\leq0.05$) и показателем Социальный компонент готовности к возрастным изменениям($r= -0,37$ при $p\leq0.05$).

Как известно, чем выше значения показателя Эмоциональная устойчивость по тесту Большая пятерка, тем более выражена Эмоциональная неустойчивость человека. Поэтому чем более мужчина импульсивен, безответственен, капризен, тем хуже он относится к своим возрастным изменениям. Он не хочет понимать и принимать неизбежность физических

проявлений старения (изменения внешности, снижение остроты зрения, слуха, обострение различных заболеваний), а также изменения социального статуса и отношения со стороны окружающих, он не ищет новых способов адаптации к разнообразным возрастным изменениям и не склонен планировать свою жизни с учетом будущих трансформаций.

Если он более эмоционально устойчив (низкие значения показателя), то есть самодостаточен, уверен в себе, спокоен и не подвержен колебаниям настроения, то он более готов к старости, осознает все, что с ним происходит в настоящем, готов принимать ожидаемые возрастные изменения как нормальные и неизбежные и старается к этому приспособиться.

Корреляционная плеяда группы женщин представлена на рисунке 8. Получено 5 положительных корреляционных связей на 5% уровне значимости.

В центре плеяды находится показатель Эмоциональная устойчивость. Он положительно связан с четырьмя показателями: Интегративным показателем ($r= 0,41$ при $p\leq0,05$); показателем Физиологический компонент готовности к возрастным изменениям ($r= 0,42$ при $p\leq0,05$); показателем Социальный компонент готовности к возрастным изменениям ($r= 0,37$ при $p\leq0,05$) и показателем Профессиональный компонент готовности к возрастным изменениям ($r= 0,43$ при $p\leq0,05$), который в свою очередь положительно связан с показателем Привязанность ($r= 0,41$ при $p\leq0,05$).

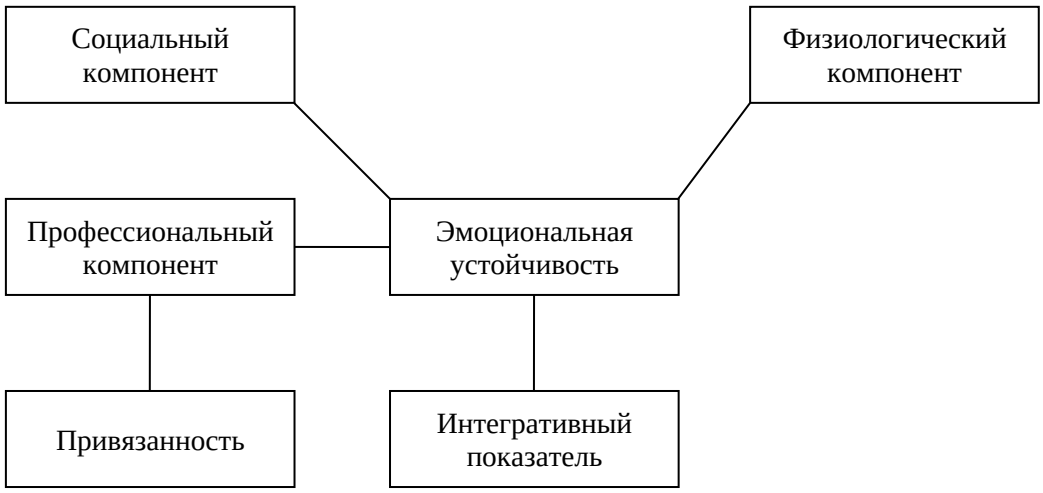

Рисунок 8. Корреляционная плеяда - группа женщин

Чем выше показатели Эмоциональной устойчивости (по данным теста Большая пятерка это указывает на Эмоциональную неустойчивость), тем выше интегративный показатель Готовности к возрастным изменениям и его Физиологический, Социальный и Профессиональный компоненты. Если женщина эмоционально неустойчива, то есть чувствует себя беспомощной, неспособной справляться с жизненными трудностями, тревожно ожидает неприятностей, тем больше она готова к принятию возрастных изменений. При позитивном отношении к людям и выраженной мотивации аффилиации (показатель Привязанность), они с большей готовностью принимают возможность снижения или утраты профессиональной деятельности в жизни, они ищутновые способы самовыражения самовыражения во внепрофессиональной сфере.

ВЫВОДЫ

1. По выраженности индивидуально-психологических особенностей (тест Большая Пятерка) группа мужчин и женщин значимо не отличаются.

2. В результате сравнительного анализа показателей готовности к возрастным изменениям оказалось, что мужчины спокойнее, чем женщины относятся к появлению внешних признаков возраста и ухудшению здоровья, а также возрастные изменения, происходящие с их психическими процессами и личностью. Они более охотно принимают статус пожилого человека и новые социальные роли.

Женщины, по сравнению с мужчинами, более терпимы к снижению роли профессиональной деятельности в своей жизни и легче принимают факт ухода на пенсию. Однако они более негативно воспринимают свои возрастные изменения в физиологической, социальной и личностной сферах.

3. Корреляционный анализ показал, что более готовыми к принятию возрастных изменений оказываются эмоционально устойчивые мужчины и эмоционально неустойчивые женщины. У женщин готовность к возрастным изменениям обеспечивается также выраженной привязанностью. Потребность быть нужной другим людям нивелирует отрицательные стороны возрастных изменений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дипломная работа посвящена анализу взаимосвязи индивидуально-личностных особенностей и готовности к возрастным изменениям.

Проблема типологии психологических изменений в поздней взрослости является чрезвычайно актуальной для изучения, т.к. помогает найти пути решения негативных состояний, через которые проходит пожилой человек.

Анализ литературы по проблеме исследования показал, что потеря трудовой занятости зачастую неблагоприятно сказывается на самочувствии пожилого человека как физическом, так и психологическом.

Люди, вступившие в период взрослости переживают ряд изменений во всех сферах своей жизни. Наиболее серьёзным изменениям подвергаются эмоциональная сфера и интеллектуальная сфера. Выход на пенсию нередко становится стрессовым моментом для человека, способствует угасанию его психических и физических функций. Поэтому важно поддерживать желание пожилого человека работать, при необходимости оказывать помощь в получении образования, которое будет востребованным на рынке труда.

Принятие собственной старости является результатом активной творческой работы по переосмыслению жизненных ценностей, позиций и установок. При благоприятном исходе человек имеет полное согласие с собой и своим возрастом, внешним миром и неминуемостью завершения своей жизни.

Проведённое эмпирическое исследование показало, что женщины менее готовы к возрастным изменениям по сравнению с мужчинами, особенно значительные различия между мужчинами и женщинами наблюдаются по сформированности физиологического компонента готовности к возрастным изменениям. Мы полагаем, что это связано с социальными стереотипами, где внешняя привлекательность женщины оценивается более высоко.

Вместе с тем, мужчины демонстрируют более низкую готовность к изменениям, происходящим в профессиональной сфере. Мы связываем это со сложившимся стереотипом о мужчине как о добытчике, поэтому перспектива сокращения дохода мужчиной переживается более болезненно.

Готовность к возрастным изменениям зависит от эмоциональной устойчивости личности. При этом следует отметить, что у женщин наблюдается положительная корреляция с эмоциональной устойчивостью, а у мужчин – отрицательная.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Таким образом, наша гипотеза нашла своё подтверждение, цель достигнута, задачи выполнены. Дальнейшие перспективы исследования мы видим в поисках путей повышения готовности человека к возрастным изменениям.

Практические рекомендации

Для обеспечения готовности к возрастным изменениям у лиц среднего возраста можно применять тренинг самопознания и личностного роста.

Основные задачи тренинга:

- самопонимание;
- саморегуляция;
- понимание других людей в ситуации общения;
- коррекция неадекватных и приобретение новых, адекватных, навыков общения.

Принципы организации тренинга

1. Принцип добровольности. Все участники автономно принимают решение об участии в тренинге, и в каждом занятии отдельно. В данном вопросе принуждение не даст никаких результатов, так как личностные видоизменения допустимы только благодаря внутренней заинтересованности человека.
2. Принцип конструктивных взаимоотношений, полновесное межличностное общение между участниками группы должно быть основано на взаимном уважении участников, на их глубоком доверии друг другу.
3. Принцип самодиагностики. Участники самостоятельно осознают и формулируют свои проблемы.
4. Принцип информированности. Он предполагает право клиента знать то, что будет происходить на занятиях.

Психолог на основании своих наблюдений, тестов, анкет, анализа просмотра видеозаписей тренинга анализирует итоги работы каждого члена тренинговой группы. В качестве методов работы можно применять элементы арттерапевтических методик. Арттерапия показана в случаях эмоциональных затруднений участников группы или в случае трудностей в общении, стеснительности и замкнутости участников. Возможно использование рисуночной терапии, драмтерапии, библиотерапии, музыкотерапия.

Музыкотерапия - метод применения музыки для лечения расстройств нервной системы. Исследованиями было доказано, что музыка воздействует на различные системы человеческого организма. Благодаря тому, что процессы, совершающиеся в вегетативной и двигательной системе человека, протекают ритмично, а музыка может их стимулировать как ритмичный раздражитель. Благоприятный эффект дает сочетание музыкотерапии с ароматерапией.

Ароматерапию часто используют на групповых занятиях. Используют ее как способ предотвращения раздражительности, переутомления, депрессий. Ароматы увеличивают устойчивость к неблагоприятным моментам, помогают саморегуляции, саморазвитию личности. Для проведения ароматерапии, необходимо недобрать лица с учетом их совместимости их восприятий ароматов и личной совместимости.

Также на групповых занятиях можно использовать точечный массаж. Для этого масло для массажа смешивают с эфирным маслом и наносят на рефлексогенные точки. Психолог фиксирует чувства каждого клиента, обозначая ухудшение состояния, антипатичные ассоциации.

Программы групповых тренингов для пожилых людей можно и необходимо внедрять на базах Пенсионного фонда РФ, Территориальных центров социального обслуживания населения.

Считаю, что необходимость в таких общественных организациях огромная. Для людей пожилого возраста такое общение крайне необходимо. При этом, по моему мнению, в таких общностях пожилых людей обязательно должен присутствовать штатный психолог.

Список литературы

1. Александрова, М. Д. Старение: социально-психологический аспект // Психология старости и старения: Хрестоматия / сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидере. - М.: Академия, 2003. - С. 177-182.
2. Антиперович Е.Г. Влияние специфики профессиональной деятельности на базовую убеждённость в ценности "Я" личности юриста // Символ науки. – 2016. – №2-3
3. Анциферова Л.И. Поздний период в жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности // Психологический журнал. – 1996. – №6.
4. Анцыферова Л.И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости // Развитие личности и проблемы геронтологии. – М., 2004. – С. 55-88.
5. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. – М., 2001
6. Афанасенко И.В., Онищенко А.И. Особенности самоотношения мужчин и женщин возрастов ранней и поздней взрослости // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2011. – №9. – С. 21-25.
7. Батаршев А.В. Психология личности и общения. - М.: Владос, 2004
8. Будза В.Г., Антохин Е.Ю. Психогенные факторы невротических расстройств в позднем возрасте // Обозрение психиатрии и мед. психологии им. В. М. Бехтерева. - 2005. - № 1. - С. 16-18.
9. Гехт И.А. Одинокая старость и одиночество в старости (медико-социальные аспекты) // Психология зрелости и старения: научно-практический журнал. – 2001. – №3(15). – С. 68-77.
10. Гриншпун И.Б. Понятие и содержательные характеристики толерантности // Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика): сборник научно-методических статей. 2-е

изд., стереотип, М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: НПО "МОДЭК", 2002. – С. 31-40.

11. Духновская Л. Б. Типы личности в старости. Возрастные изменения в старости // Геронтопсихология / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2007.

12. Ермолаева М.В. Практическая психология старости. – М., 2002.

13. Завьялова И.Ю. Психологический анализ развития личности в нормативном кризисе поздней взрослости // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2012. – №19. – С. 110-112.

14. Козлов А. А. Социальная геронтология. – М., 1995.

15. Кон И. С. Жизненный путь как предмет междисциплинарного исследования // Человек в системе наук. – М., 1989.

16. Коржова Е.Ю. Психологическое познание судьбы человека. – СПб.: Питер, 2001.

17. Кошарная Г.Б., Щанина Е.В. Проблемы социальной защиты граждан пожилого возраста // Власть. – 2006. – № 8. – С. 31-36.

18. Краева М. А. Особенности личности пациентов пожилого возраста с сосудистыми заболеваниями (в связи с задачами психологической реабилитации): автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.04. - СПб., 2006

19. Крайг Г. Психология развития. – СПб, 2000.

20. Краснова О. В. Психология личности пожилых людей и лиц с ограничениями здоровья: учебное пособие. -СПб.: КАРО, 2011.

21. Кулагина И.Ю., Метелина А.А., Апасова Е.В. Феномен взрослости. Развитие личности и жизненный путь. – М.: Академический проект, 2018.

22. Кулагина И.Ю., Метелина А.А., Апасова Е.В. Феномен взрослости. Развитие личности и жизненный путь. – М.: Академический проект, 2018.

23. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. – М.: Весь, 2009.

24. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы. – М.: Эксмо, 2005.

25. Россет Э. Продолжительность человеческой жизни. – М., 1981

26. Пряжников Н.С. Личностное самоопределение в преклонном возрасте. – М., 1999.

27. Психология человека от рождения до смерти / под ред. А.А. Реана. – М.: АСТ, 2015.

28. Сапогова Е.Е. Территория взрослости. Горизонты саморазвития во взрослом возрасте. – М.: Генезис, 2016.

29. Склярова Т.В. Возрастная психология. От рождения до смерти. – М., 2017.

30. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека. – М., 2000.

31. Солдатова Е.Л. Нормативные кризисы развития личности взрослого человека: автореф. дис. ... д-ра психол. наук /Е.Л. Солдатова. - Екатеринбург, 2007.

32. Солдатова Е.Л. Образ возраста как нормативный элемент культуры и идеальная форма развития // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2009. – Вып. 4. – № 5 (138). – С. 62-70.

33. Солдатова Е.Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости: моногр. - Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2007.

34. Старикова М.М. Стереотипы старости и старения // Вестн. Нижегород. ун-та им. Н. И. Лобачевского. Сер. Социальные науки. – 2011. – № 2 (22). – С. 43-50.

35. Хухлаева О.В. Кризисы взрослой жизни. Книга о том, что можно быть счастливым и после юности. – М.: Генезис, 2009.

36. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость. - М. : Академия, 2002.

37. Шахматов Н. Ф. Психическое старение. - М., 1996.

38. Щанина Е. В. Социальная активность пожилых людей в современном российском обществе : региональный аспект : дис. ... канд. соц. наук. - Пенза, 2006.

39. Яцемирская Р.С. Психическое старение долгожителей (клинико-пси-хопатологический и социально-гигиенический аспекты): Дис.... д-ра мед. наук. – София, 1990.

40. Яцемирская Р. С, Беленькая И. Г. Социальная геронтология. – М., 1999.

Приложение 1

Таблица 1.1

Результаты по методике изучения готовности к возрастным изменениям (мужчины)

	Физиологический компонент	Социальный компонент	Личностно-психологический	Профессиональный компонент	Интегральный показатель готовности
Р1	15	25	27	13	80
Р2	21	17	23	19	80
Р3	26	24	28	14	92
Р4	20	22	25	21	88
Р5	18	16	17	18	69
Р6	26	28	25	13	92
Р7	31	33	31	18	113
Р8	29	30	31	21	111
Р9	33	37	35	13	118
Р10	18	27	26	11	82
Р11	35	32	30	16	113
Р12	29	34	31	14	108
Р13	21	26	25	18	90
Р14	28	31	29	16	104
Р15	34	35	32	24	125
Р16	30	29	27	20	106
Р17	21	28	25	17	91
Р18	27	30	27	11	95

Р19	34	32	30	15	111
Р20	31	35	32	13	111
Р21	25	29	27	19	100
Р22	28	32	29	14	103
Р23	14	16	19	18	67
Р24	16	20	23	13	72
Р25	26	24	27	19	96
Р26	19	26	22	21	88
Р27	11	22	20	24	77
Р28	25	26	24	22	97
Р29	28	30	28	17	103
Р30	37	35	32	8	112
средний балл	**25,2**	**27,7**	**26,9**	**16,7**	**96,4**

Таблица 1.2

Результаты по методике изучения готовности к возрастным изменениям (мужчины)

	Физиологический компонент	Социальный компонент	Личностно-психологический	Профессиональный компонент	Интегральный показатель готовности
Р1	11	17	20	27	75
Р2	24	24	23	29	100
Р3	14	19	17	23	73
Р4	18	16	17	21	72
Р5	25	21	21	25	92
Р6	28	29	27	32	116

P7	31	32	27	30	120
P8	25	24	23	27	99
P9	14	21	21	24	80
P10	12	16	19	22	69
P11	19	22	24	27	92
P12	22	24	21	25	92
P13	15	14	18	17	64
P14	8	11	14	19	52
P15	14	15	17	17	63
P16	18	19	17	23	77
P17	14	17	19	17	67
P18	31	37	32	31	131
P19	28	29	30	30	117
P20	21	25	26	27	99
P21	9	13	16	18	56
P22	13	15	14	16	58
P23	17	22	21	19	79
P24	11	14	14	18	57
P25	20	25	26	24	95
P26	13	14	15	20	62
P27	17	18	20	23	78
P28	10	14	14	21	59
P29	15	22	21	24	82
P30	23	28	25	26	102

средний балл	**18**	**20,5**	**20,6**	**23,4**	**82,6**

Приложение 2

Таблица 2.1

Результаты по методике "Большая пятёрка (мужчины)

	Экстраверсия - интроверсия	Привязанность - отделённость	Контролирование - Естественность	Эмоциональность - сдержанность	Игривость - практичность
Р1	49	59	44	54	57
Р2	53	57	51	38	53
Р3	47	48	49	41	59
Р4	31	61	57	49	42
Р5	59	49	62	57	64
Р6	55	55	55	42	52
Р7	71	58	61	38	59
Р8	53	43	73	33	43
Р9	48	58	70	31	48
Р10	36	70	52	48	51
Р11	57	62	55	25	58
Р12	35	59	51	31	53
Р13	39	53	49	47	63
Р14	41	58	50	26	60
Р15	60	55	42	38	57
Р16	52	48	48	31	51
Р17	48	59	55	40	48
Р18	56	51	37	32	62

P19	39	45	59	37	59
P20	58	68	43	54	44
P21	70	63	49	48	39
P22	53	58	38	34	57
P23	48	51	42	50	63
P24	34	55	58	41	70
P25	51	53	65	35	51
P26	50	59	49	33	59
P27	48	68	60	27	48
P28	35	47	71	39	64
P29	19	63	46	43	56
P30	58	71	53	42	72
средний балл	**48,4**	**56,8**	**53,1**	**39,4**	**55,4**

Таблица 2.2

Результаты по методике "Большая пятёрка (женщины)

	Экстраверсия интроверсия	Привязанность отделённость	Контролирование Естественность	Эмоциональность сдержанность	Игривость практичность
P1	57	62	58	62	58
P2	65	59	53	67	52
P3	56	44	61	54	51
P4	59	39	59	59	45
P5	53	57	56	55	68

P6	62	63	49	62	54
P7	58	70	59	70	51
P8	48	47	46	65	56
P9	63	54	58	58	49
P10	59	58	53	52	60
P11	61	34	59	48	53
P12	58	70	52	58	58
P13	63	41	54	59	53
P14	70	35	65	55	51
P15	62	33	52	38	48
P16	55	27	48	59	58
P17	59	39	55	57	50
P18	71	54	47	59	54
P19	59	42	41	63	45
P20	64	39	49	55	53
P21	72	51	53	49	49
P22	68	49	38	57	57
P23	54	43	42	60	52
P24	59	47	45	53	47
P25	52	52	61	59	60
P26	48	38	59	70	53
P27	59	57	43	64	55
P28	58	62	47	59	57
P29	55	48	42	57	63
P30	59	41	56	61	59

средний балл	**59,5**	**48,5**	**52**	**58,1**	**53,9**