КУРСОВАЯ РАБОТА

Полово-возрастные особенности переживания процесса старения

Содержание

Введение

Глава 1. Теоретические подходы к исследованию проблемы половых различий переживания процесса старения

.1 Возрастные особенности психического развития в позднем возрасте

.2 Специфика переживания процесса старения у мужчин

.3 Особенности переживания процесса старения у женщин

Глава 2. Экспериментально-психологические исследования

2.1 Психологические и социологические характеристики экспериментальных выборок

.2 Выбор и обоснование экспериментальных методик исследования

.3 Анализ экспериментально-психологических исследований

2.4 Программы по психологической помощи (поддержке) пожилых людей

Заключение

Глоссарий

Список использованных источников

Приложения

половой старение психологический пожилой

Введение

В последнее десятилетие большое значение придается изучению проблем старения и старости. Связано это не только с демографическими и культурно-историческими изменениями, происходящими во всем мире. Значительное увеличение доли пожилых людей в общей структуре населения влияет на многие сферы жизнедеятельности, затрагивая области политики, экономики, медицины, общественно-социальных институтов. Старение населения большинства стран ставит вопросы перед наукой и практикой, стимулируя их развитие на уровне всего общества и на уровне каждой конкретной личности.

Одна из особенностей сложившейся ситуации состоит в том, что "вхождение в старость" происходит на фоне снижения уровня жизни многих людей. Это влечет за собой не только бедность и экономическую зависимость, но и ухудшение здоровья, усугубляя тем самым социальную изолированность и психическое неблагополучие.

Другой стороной проблемы является то, что подрастающее поколение должно учиться жить в "мире старых людей". Знание обществом специфики процесса старения, включенности пожилых людей в общественные отношения, уровня их адаптации и приспособляемости является одним из условий оптимизации взаимоотношений в обществе между представителями различных половозрастных групп, что облегчало бы приспособление людей позднего возраста к своим возрастным изменениям, к возрасту социальных потерь (статуса, работы, ролей и т.п.)

Пристальное и постоянное внимание к проблемам стареющих людей помогает увидеть их актуальность и злободневность, а также понять, что старость является неотъемлемой частью окружающей действительности.

*Актуальность темы* исследования, заключается в том, что особенности переживания процесса старения мужчинами и женщинами важная проблема как для гендерной так и для возрастной психологии.

В настоящее время государство пытается обратить внимание на проблемы стариков, необходима концептуальная система взглядов на переживание процесса старения. Для подготовки программ помощи и поддержке пожилых людей, необходимо уяснить личные особенности стареющего человека. То, что чувствует человек в конкретных условиях - в условиях процесса старения. Одним из существенных условий, влияющим на успешность переживания процесса старения, является самооценка.

Проблеме изучения самооценки посвящено большое количество исследований как в отечественной, так и в зарубежной психологии. Вопросы ее структуры, функций, онтогенеза, возможностей направленного формирования обсуждались в работах Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, Л.В. Бороздиной, А.В. Захаровой, И.С. Кона, А.И. Липкиной, М.И. Лисиной, Л.Б. Филонова, Р. Бернса, Э. Эриксона, К. Роджерса и других психологов.

Самооценка интерпретируется как личностное образование, участвующее непосредственно в регуляции поведения и деятельности, как автономная характеристика личности, ее центральный компонент, формирующийся при активном участии самой личности и отражающий своеобразие ее внутреннего мира.

Ведущая роль отводится самооценке в рамках исследования проблем самосознания. Она характеризуется как стержень этого процесса, показатель индивидного уровня его развития, его личностный аспект, органично включенный в процесс самопознания.

Научная разработанность темы исследования такова: На современном этапе теоретиками и практиками науки уделяется особое внимание поло -возрастным особенностям переживания процесса старения. Однако, психологический аспект данного вопроса недостаточно исследован.

Цель исследования: выявить психологические особенности переживания процесса старения у мужчин и женщин.

Объектом исследования являются процесс старения, а также компоненты и формы самооценки личности мужчин и женщин во время старения.

Предметом исследования являются психологические особенности самооценки личности мужчин и женщин во время старения.

Гипотеза *-* личностные особенностии специфика самооценки в процессе старения имеет различия по половому признаку.

Для подтверждения гипотезы исследования были намечены следующие *задачи:*

1. На основе теоретического анализа научной литературы изучить и систематизировать подходы к исследованию половых различий переживания процесса старения

. Выявить особенности психического развития в позднем возрасте у мужчин и у женщин.

3. Определить психологические и социологические особенности стареющих мужчин и женщин

4. Провести экспериментальное изучение процесса старения

. Обозначить программы по психологической помощи пожилым людям.

*Методологической основой* работы являются: принцип детерминизма, понимаемый как закономерная и необходимая зависимость психических явлений от порождающих их условий и факторов (Леонтьев А.Н., Рубинштейн С.Л.); принципы единства сознания и деятельности (Рубинштейн С.Л.); принцип развития (Анцыферова Л.И., Выготский Л.С., Леонтьев А.Н., Фельдштейн Д.И.).

В работе использованы теоретические труды психологов: Шаповаленко И.В. Б. Пржигода, Э.Б. Харлок, Дж. Биррен, Д.Б. Бромлей, Давыдовского И.В.,Шахматова Н.Ф. Рубинштейна С.Л., Э.Эриксон, Б.Г.Ананьева, В.Франкла, П.П.Блонского, Т.Д. Марцинковской, Кона И.С., Д.Бразерса, Братусь Б.С. и др.

Методы исследования*:* В соответствии с поставленными задачами был применен комплексный метод исследования, направленный на выявление структурных компонентов, форм и уровневых репрезентаций самооценки в процессе старения у мужчин и женщин.

Метод включал в себя:

теоретический анализ научной литературы по теме исследования;

сравнительный анализ;

метод тестирования,

методику Дембо-Рубинштейн,

методику М. Куна,

метод личностного дифференциала,

вопросник Розенберга на диагностику уровня самоотношения.

тесты и методики

*Эксперементальная база*: Мужчины и женщины позднего возраста в количестве 10 человек.

Глава 1. Теоретические подходы к исследованию проблемы половых различий переживания процесса старения

1.1 Возрастные особенности психического развития в позднем возрасте

Особенностью нашего исследования будет являться то, что оно будет производится как с точки зрения возрастной, так и с точки зрения гендерной психологии.

Гендерная психология - это научно-социологическое изучение особенностей социально-экономической и культурной роли мужчины и женщины, влияние пола на общественное существование.

Объектом гендерной психологии является человек, различающийся по половому признаку, иначе говоря, мужчина и женщина.

Предметом изучения гендерной психологии является различие и особенности мужского и женского восприятия человеком, как самого себя, так и окружающих.

Пол в контексте гендерного конструирования представляется как категория биологическая - непосредственно данное сочетание гениталий, дородовой, подростковый и взрослый гормональный набор: способность к прокреации.

Пол (sex) - как социальная категория, обозначающая показатели социальных функций, основанных на способности к воспроизводству и ролевом взаимодействии полов, как продолжателей рода и исполнителей воспитания потомства.

Итак, в системе гендера учитывается не только отличие между полами, но и то внимание, которое уделяется полу со стороны общества. Таким образом, спектр анализа перемещается на гендерную детерминацию социального конструирования пола. В этом случае меняется предмет исследования: не пол, а социум выступает основным объектом анализа в его воздействии на формирование пола, как включенного в систему социальных ожиданий и предписаний, что и определяет индивида со стороны его способности самоидентификации и сопоставлению себя и абстрактного, идеального носителя качеств "настоящих" мужчины или женщины.

Возрастная психология - это отрасль психологической науки, изучающая факты и закономерности развития человека, возрастную динамику его психики.

Объект изучения возрастной психологии - развивающийся, изменяющийся в онтогенезе нормальный, здоровый человек. В центре внимания - различные формы психологической организации, типичные для отдельных периодов жизненного пути человека.

Предмет возрастной психологии - возрастные периоды развития, причины и механизмы перехода от одного возрастного периода к другому, общие закономерности и тенденции, темп и направленность психического развития в онтогенезе.

Задачей возрастной психологии в контексте нашего исследования является - исследование возрастного развития личности, в конкретных условиях, т.е. в условиях старения.

Возрастная и гендерная психология тесно связаны друг с другом. В нашем исследовании возрастная психология с одной стороны опирается на гендерную, изучая половые особенности человека, в свою очередь раскрывает закономерности возрастного становления психики.

Принято выделять несколько разделов возрастной психологии. Среди них такие, как, например, психология младенца, психология юности, психология позднего возраста, или старости (геронтопсихология).

Ученые разных специальностей (антропологи, геронтологи, психологи) имеют различные точки зрения на периодизацию человеческой жизни и возрастной отсчет старения, но большинство эмпирически выбирают возраст 60-65 лет, как начало старости.

В качестве примера можно привести несколько точек зрения. Чешский профессор Б. Пржигода: старение 60-75 лет. Э.Б. Харлок: старость и старение от 60 лет и до смерти. Дж. Биррен: поздняя зрелость - 50-75 лет, старость - от 75 лет. Д.Б. Бромлей: в условиях Англии цикл старения из трех стадий: удаление от дел - 65-70 лет, старость 70 лет, дряхлость и смерть до 110 лет.

Большинство же ученых придерживается мнения, что конкретных календарных лет для наступления старости не существует, так как процесс старения - это закономерный процесс возрастных изменений в органах и системах в ходе онтогенеза, приводящий к старости, но он имеет ярко выраженный индивидуальный характер. Поэтому некую дату старости трудно выделить даже с биологической точки зрения.

Для качественности нашего исследования необходимо установить возраст начала старения.

Так, в соответствии с классификацией Европейского регионального бюро Всемирной организации здравоохранения, старение (пожилой возраст) длится у мужчины с 61 до 74 лет, у женщин с 55 до 74 лет. Именно эта категория и будет изучена нами в процессе нашего исследования.

Наше исследование направлено на изучение процесса переживания старения. Вот как объяснял процесс переживания С.Л. Рубинштейн, он в своем труде "Основы общей психологии" попытался дать объяснение переживанию, от первого лица:

Переживание - это отношение к внешнему миру, который отражается в психике. Переживание, по мнению Рубинштейна С.Л., это первично, прежде всего, - это психический факт, часть жизни самого человека, специфическое проявление его индивидуальной жизни. Переживанием в более узком смысле, специфическом смысле слова, оно становиться по мере того, как индивид становится личностью и его переживание приобретает личностный характер.

Переживанием является психическое образование, поскольку оно определяется контекстом жизни индивида. В сознании переживающего индивида этот контекст выступает как связь целей и мотивов. Они определяют смысл пережитого, как чего-то со мной происшедшего. В переживании на первый план выступает не само по себе предметное содержание того, что в нем отражается, познается, а значение в ходе моей жизни - то, что я знал, что мне удалось уяснить, что этим разрешились задачи, которые передо мной встали, и преодолены трудности, с которыми я столкнулся. Переживание определяется личностным контекстом. Переживанием становится для человека то, что оказывается личностно значимым для него.

С этим связано положительное содержание термина переживание, которое обычно вкладывается в него, когда говорят, что человек что-то пережил, что то или иное событие стало для него переживанием. Когда мы говорим, что какое-нибудь психическое явление было или стало для человека переживанием, это означает, что оно в своей индивидуальности вошло как определяющий момент в индивидуальную историю данной личности и сыграло в ней какую-то роль. Переживание не является, таким образом, чем-то чисто субъективным, поскольку оно, во-первых, обычно является переживанием чего-то и, во-вторых, его специфический личностный аспект означает не выпадение его из объективного плана, а включение его в определенный объективный план, соотнесенный с личностью как реальным субъектом.

Переживанием, в специфическом смысле слова, С.Л. Рубинштейн предлагает обозначать психическое явление, которое стало событием внутренней жизни человека.

Переживание - это субъективная сторона реальной жизни человека, субъективный аспект жизненного пути личности.

Переживание является переживанием чего-то, а значит, знанием чего-то. Оно выступает как переживание не потому, что знания в нем отсутствуют, а потому, что личностный аспект в нем является господствующим.

Всякое переживание включает в себя, как нечто подчиненное и аспект знания. Вместе с тем, знание, даже самое абстрактное, может стать глубочайшим личностным переживанием.

Таким образом, пожилой человек знает, что он стареет, осознает, что в связи с этим что-то меняется и переживает эти изменения.

Так, согласно Рубинштейну С.Л. "сознание конкретного реального индивида - это единство переживания и знания".

По Рубинштейну С.Л. в сознании конкретного индивида знание не представлено обычно в чистом виде, а лишь как момент, как сторона многообразных действенных, мотивационных, личностных моментов, отражающихся в переживании.

Сознание конкретной личности - сознание в психологическом смысле слова всегда как бы погружено в динамическое, не вполне осознанное, переживание, которое образует более или менее смутно освещенный, изменчивый, неопределенный в своих контурах фон, из которого сознание выступает, однако, никогда не отрываясь от него. Каждый акт сознания сопровождается более или менее гулким резонансом, который он вызывает в менее осознанных переживаниях, так же часто более смутная, но очень интенсивная жизнь не вполне осознанных переживаний резонирует в сознании.

Всякое переживание дифференцируется от других и определяется как такое-то переживание благодаря тому, что оно является переживанием того-то. Внутренняя природа его выявляется в его отношении к внешнему. Осознание переживания - это всегда выяснение его объективного отношения к причинам, его вызывающим, к объектам, на которые оно направлено, к действиям, которыми переживание может быть реализовано. Осознание переживания, таким образом, всегда и неизбежно - не замыкание его во внутреннем мире, а соотнесение его с внешним предметным миром.

Чтобы человек осознал то, на что направлено его внимание, он должен пережить это. То есть, пожилой человек переживает процесс старения только тогда, когда этот процесс случается с ним самим. Человек может испытывать неопределенное чувство неприятного беспокойства, истиной природы которого он сам не осознает. Его охватывает нервозность, хотя он специально ничего не ожидает. Переживание это неопределенное чувство, о котором первоначально трудно сказать, что оно собой представляет. Никакое описание или опосредованная характеристика переживания не сравниться с этим чувством. Но определение этого переживания, нахождение утверждений о состоянии организма переживающего, есть ключ к тем действиям, посредством которых это переживание может быть устранено.

Без отношения к тем фактам, лежащим вне внутренней сферы сознания, переживание не может быть определено, так как тогда невозможно определить, что человек испытывает. Собственное переживание познается и осознается человеком лишь через посредство его отношения к внешнему миру, к объекту.

Таким образом, человек только тогда переживает старение, когда этот процесс происходит с ним самим, т.е. конкретный человек стареет и знает об этом. Сила, глубина переживания процесса старения зависит от того, как человек относится к старости, что он знает жизни в старости, что предвидит, чего боится.

Сознание субъекта несводимо к голой объективности, извне противостоящей всему объективному. Сознание - единство субъективного и объективного. Отсюда становится понятным истинное взаимоотношение сознательного и бессознательного.

Возможно неосознанное, бессознательное переживание. Это конечно, не переживание которое мы не испытываем или о котором не знаем, что мы его испытываем; это переживание, в котором не осознан предмет, его вызывающий. Несознательным является собственно не само переживание, а его связь с тем, к чему оно относится; пока не осознанно, переживанием чего является то, что человек переживает, и не знает, что он переживает. Психическое явление может быть осознано самим субъектом лишь через посредство того, переживанием чего оно является.

Таким образом, ясно, что пожилой человек может переживать процесс старения бессознательно. Человек начинает нервничать, становится раздражительным и т.п., не осознавая на самом деле, почему с ним такое происходит. Для того, чтобы успокоится человек должен понять причину своего переживания.

Одним из ключевых понятий нашего исследования является "психическое развитие".

Развитие - это процесс перехода из одного состояния в другое, более совершенное, переход от старого качественного состояния к новому качественному состоянию, от простого к сложному, от низшего к высшему.

Развитие психики - это закономерное изменение психических процессов во времени, выраженное в их количественных, качественных и структурных преобразованиях.

Особенности психического развития человека в пожилом возрасте складываются из нескольких факторов, которые, хотя и относятся к разным категориям психологической науки, тем не менее, тесно взаимосвязаны в своем влиянии на каждый период жизни человека. Речь идет, прежде всего, о механизмах и движущих силах психического развития, его нормативности, в том числе и в критические периоды, в динамике когнитивных процессов и содержания отдельных структур личности (в первую очередь "образа-Я"), а также о социально-психологических параметрах, связанных с изменением социальных ролей и адаптацией к ним.

Некоторые из перечисленных факторов изучены достаточно хорошо (например, движущие силы, закономерности развития в этот период), другие - значительно хуже, хотя их значимость, особенно в последние годы, в связи с увеличением числа пожилых людей и серьезным ухудшением социальной ситуации в нашей стране, существенно возрастет. Прежде всего это касается механизмов психического развития в пожилом возрасте, нормативности их функционирования и тех отклонений, которые возникают при различных нарушениях данного процесса.

Говоря о собственно психологических механизмах функционирования психики в пожилом возрасте, важно помнить о том, что психическое развитие в этот период связано с наложением двух факторов: изменение темпов развития и переориентация его механизмов совпадают по времени с критическим периодом, достаточно серьезным и эмоционально насыщенным. Важен и тот факт, что замедление темпа психического функционирования в этом возрасте совпадает с физическим угасанием, болезнями и соматическими отклонениями.

Этот период, по данным психологов и психогенетиков, отличается и более высоким, чем в стабильные, литические периоды, индивидуальным разбросом. Причем индивидуальные различия связаны не только с чисто психологическими параметрами (самооценкой, уровнем развития познавательных функций, идентичностью и т.д.), но и с высокой вариативностью в доминировании социального или биологического параметра. Для одной группы пожилых людей их болезни, питание, уход за ними, условия проживания и экологическая обстановка имеют первостепенное значение, и именно этими факторами определяется их память, мышление, мнение о себе. Для другой группы пожилых эти факторы, при всей их важности, не являются доминирующими, их самочувствие главным образом зависит от социального статуса, востребованности, творческой активности. Такая вариативность сохраняется, как правило, около года - полутора лет, т.е. примерно от 59 - 60 лет до 61-62 лет. Для людей старшего возрастного периода большее значение имеет биологический фактор, а для младшего - социальный.

Рассматривая особенности психологического кризиса пожилого возраста, необходимо, прежде всего, отметить, что, несмотря на многочисленные интерпретации его сути, практически все ученые (Э.Эриксон, Б.Г.Ананьев, В.Франкл, П.П.Блонский и др.) сходятся во мнении о том, что он связан с оценкой ценности и смысла прожитой жизни. Это осмысление, подведение итогов прожитой жизни и, в определенной степени, попытка в оставшееся время что-то изменить или компенсировать. Таким образом, кризис пожилого возраста с психологической точки зрения является таким же смыслообразующим, как и подростково-юношеский кризис, но гораздо более аффективно насыщенным и в чем-то более драматичным. В отличие от подросткового, когда человек только строит планы на жизнь и осмысляет ее перспективы, кризис пожилого возраста - это подведение итогов, а иногда и констатация того, что прожитые годы - бессмысленны. Недаром Эриксон назвал этот кризис "цельность личности - отчаяние".

При анализе содержания данного смыслообразующего кризиса становится более понятным и то изменение в механизмах психического развития, которое происходит в это время. Прежде всего, необходимо вспомнить о том, какие вообще механизмы на сегодняшний день открыты психологией. Это девять ведущих механизмов, частично связанных между собой или дополняющих друг друга: идентификация, конформизм, уход, отчуждение, агрессия, компенсация, интериоризация, эмоциональное опосредование и эмпатия.

Если в ранние годы жизни на первый план выходили такие механизмы, как интериоризация (прежде всего культуры, знаний, правил и норм того общества, в котором живет ребенок), идентификация с окружающими и эмоциональное опосредование, то в пожилом возрасте эти механизмы уже почти не имеют прежнего значения. Новые знания формируются с большим трудом, их тяжело наполнить эмоциональными переживаниями, чтобы сформировались новые мотивы. Поэтому у людей пожилого возраста плохо формируются новые ролевые отношения, они трудно привыкают к новым ценностям и новым представлениям о себе и других.

Этим объясняется и тот факт, что все происходящее в мире, как правило, сопоставляется со старым опытом и ассимилируется в его рамках. При этом любые изменения вызывают негативную реакцию, а потому и новое воспринимается как чужое, как "отклонение от доброго старого времени".

Уменьшается и значение идентификации, так как группа общения (друзья, семья) уже создана и в этом возрасте уже почти не пересматривается. Это связано не только с приверженностью к старому опыту, о чем говорилось выше, но и с объективными ограничениями - оставшегося времени жизни, сил, энергии, круга общения, который сформирован и у сверстников. Существенно затруднена, а точнее - почти невозможна, и социальная идентификация, т.е. выбор новой социальной или национальной группы, к которой себя относит человек. Поэтому так сложна адаптация к новой среде (социальной, культурной, даже экологической) в этом возрасте. Таким образом, уменьшение роли прежних механизмов частично объясняет, почему сами пожилые люди часто сравнивают процесс старения с восхождением на гору, при котором подъем становится все круче, спутников, как и физических сил, - все меньше, но в то же время уменьшается и число вещей, которые остаются значимыми.

На первый план выходит механизм компенсации, прежде всего компенсации своих потерь - сил, здоровья, статуса, группы поддержки. Можно сделать вывод о том, что для нормального старения очень важно развивать у людей пожилого возраста именно этот механизм психической жизни. В то же время должен доминировать, прежде всего, адекватный и полный вид компенсации, т. е. этот механизм должен функционировать так, чтобы пожилой человек не уходил в мнимую компенсацию (обычно в свою болезнь), преувеличивая свои болезни и немощи, чтобы привлечь к себе внимание, вызвать интерес и жалость, а то и добиться более ощутимых материальных привилегий. С этой точки зрения становится понятной важность обучения новым видам деятельности, развитие креативности, появление нового хобби и любых форм творчества, так как с их помощью развивается полная компенсация. В то же время ригидность, трудности переключения, возрастающие в этом возрасте, препятствуют развитию нормальной компенсации. Препятствием является и сужение круга общения, загруженность других членов семьи, окружающих, что также не позволяет полностью реализовать этот механизм.

Как правило, именно это является одной из самых распространенных причин тех отклонений, которые возникают в этом возрасте и приводят к включению других, более негативных механизмов психической жизни, прежде всего ухода, отчуждения и агрессии. Все эти механизмы, как правило, присутствуют у любого человека и проявляются в определенных, адекватных для их деятельности ситуациях, например уход от общения с неприятным человеком, агрессия в ответ на оскорбление и т.д.

Говоря об отклонениях, мы подразумеваем доминирование какого-либо одного из этих механизмов, который начинает проявляться во всех, даже неадекватных для него ситуациях. Так, появляются нежелание новых контактов, даже боязнь их, стремление отгородиться от всех, в том числе и от близких людей, эмоциональная холодность, порой враждебность к ним. Такой уход от общения часто сочетается с постоянными упреками в адрес других и уверенностью в том, что пожилому человеку что-то недодали, что в ответ на его самоотверженную заботу и любовь заплатили черной неблагодарностью. С этим связаны обидчивость, конфликтность, желание настоять на своем и в малом и в большом. Отчуждение, уход и агрессия, часто проявляющаяся уже как деструктивность (например, участие в демонстрациях, митингах), являются важным показателем эмоциональной и личностной нестабильности, которые привели к фиксации на одном из непродуктивных механизмов психического функционирования.

Возможно сочетание агрессии с конформизмом, причем планы этих сочетаний чрезвычайно многообразны - от конформного принятия новых правил частной жизни и агрессии на уровне макрообщения до использования и принятия новых социальных ценностей и агрессии по отношению к близким людям. Конформизм может сочетаться и с эмпатией, когда пожилой человек старается привлечь и завоевать расположение окружающих заботой, лаской и вниманием к ним. Чаще всего этот механизм проявляется в частной жизни и работает, как правило, в благополучных семьях, где установлен достаточно тесный эмоциональный контакт между разными поколениями.

Исследование механизмов психической жизни в позднем возрасте только начинается в полной мере. Однако уже первые работы показывают, что этот путь позволит не только лучше понять причины отклонений, но и помочь в их коррекции, ускорить и оптимизировать адаптацию пожилых людей к новому возрастному периоду, а также хотя бы частично преодолеть те негативные факторы, которые связаны с отрицательной оценкой своего жизненного пути1.

Одной из задач нашего исследования является выявление особенностей отношения мужчины и женщины к старению. Не последнюю роль в этом играют социальные роли. Известно, что для женщин более значимыми являются семейные роли, а для мужчин - профессиональные. Женская роль в семье больше связана с заботой и уходом за членами семьи; в мужской самоидентификации профессиональный статус играет центральную роль2.

Именно с этой точки зрения будут раскрыты особенности переживания процесса старения мужчиной и женщиной.

1.2 Специфика переживания процесса старения у мужчин

Как уже было сказано, процессом старения у мужчин принято считать возраст от 61 до 74 лет. В нашей стране мужчина в таком возрасте заканчивает работать и выходит на пенсию. В это время в сознании мужчины закономерно возникают достаточно драматические переходы к иным мотивационным путям, к иной смысловой ориентации основных видов деятельности

Д. Бразерс выделяет пять периодов, которые в своей жизни проходит взрослый мужчина: становление, стабилизация, критическое десятилетие, равновесие и пенсионный период.

Так, согласно теории Д.Бразерса жизнь мужчины на пенсии может быть одним из самых приятных для него этапов: Мужчина уходит с работы, жизнь приходит в равновесие, не нужно добиваться благ, чему он посвятил многие годы. Он достиг своей цели, его уважают, он накопил опыт. Наступило время отдыха в кругу семьи, чтения книг, выращивания цветов и т.д. Мужчина, который всю жизнь трудился, считает, что он заработал право на это. Но с ним происходят страшные вещи: мужчина на пенсии выращивает цветы, которыми мог бы гордиться, он выращивает их все больше и больше, он начинает подсчитывать деньги, затраченные на семена и удобрения. Через несколько месяцев это превращается в работу. Он перестает получать удовольствие от чтения - теперь оно для него лишь средство убить время, суррогат предложенный вместо работы, бывший ранее смыслом всей его жизни, тем, что составляло его индивидуальность. Всю жизнь мужчине внушали, что единственная стоящая вещь на земле - это работа, поэтому он продолжает работать выращивая цветы, воспитывая внуков, налаживая семейную жизнь.

Таким образом, мы видим, что мужчина, вышедший на пенсию, постоянно ловит себя на мысли о том, что он потерял индивидуальность и положение в обществе.

"Существует совершенно четкое соотношение между смертью мужчины и его уходом на пенсию. Ученые обнаружили, что чаще всего мужчины умирают спустя два года после ухода с работы."

Многие мужчины, ощущая свою профпригодность и нежелание старится в "безделье", однако и в пожилом, а тем более в старческом возрасте человеку бывает довольно трудно справляться с общими производственными нормами рабочего дня, инволюционные процессы так или иначе отражаются на профессиональной трудоспособности, постепенно снижая ее.

Мужчине трудно осознавать, что он вступил в последнюю фазу своей жизни - ведь среднестатистический мужчина живет 70 лет.

Мужчина, живший одиноко, мог не придавать этому значения - он был занят работой, его окружали сослуживцы. Выйдя на пенсию, мужчина остро ощущает свое одиночество, ему кажется, что о нем все забыли, а в таком состоянии у человека может пропасть интерес к жизни.

Некоторые мужчины в период старения начинают осознавать, что ведь и жена, которая была с ним всю жизнь, тоже стала "старой". В связи с этим происходит отстранение, заканчиваются интимные отношения.

Существует и еще одна проблема стареющего мужчины: увядание мужчин растягивается на более продолжительное время, чем у женщины, и приводит организм к старости постепенно и равномерно. Благодаря более длительной выработке половых гормонов, мужчины дольше сохраняют молодой внешний вид.

В связи с этим некоторые мужчины находят своих жен уже не столь привлекательными и решают либо завести молодую любовницу, либо вообще оставить супругу и жениться на другой. Об этом явлении сложена мудрая поговорка: "Седина в бороду - бес в ребро". Не следует забывать, что хороший внешний вид далеко не всегда соответствует хорошей жизнеспособности организма и не гарантирует долгой продолжительности жизни. Разрыв семейных отношений и связь с молодой женщиной потребует большой затраты сил уже немолодого мужского организма, что может пагубно сказаться на его здоровье, вызвать стрессовое состояние и привести к катастрофе.

В последнее время у сорокалетних появилась привычка не отмечать дни рождения: дескать, дата перекликается с сороковинами после смерти. Лучше пропустить, от греха подальше, рассуждают мужчины с не свойственным им суеверием. Внешне их страхи могут никак не проявляться, но внутренний мир меняется сильно. Отчетливо проявляются две черты - повышенная обидчивость и сентиментальность. Что делать! Сорок лет - пора сомнений. И не только насчет своих возможностей - с ЭТИМ у большинства все в порядке. Сорокалетних изводят мысли насчет места в жизни, профессии, отношения к ним родных, детей, друзей, начальства. Дело доходит до того, что они перестают видеть смысл в собственном существовании. Их охватывает паника, толкающая на безумства, на дикие шаги: одни начинают беспробудно пить, отчаявшиеся пытаются свести счеты с жизнью. Недаром суицид среди сорокалетних держится на стабильно высоком уровне. Кроме всего прочего, это возраст самоутверждения "на стороне". Супруг находит подружку вдвое моложе себя, годящуюся в дочери, и начинает совершать регулярные "ходки" налево, с неловкими объяснениями и глупейшими уловками. Со стороны это выглядит почти комично: отцы и мужья теряют разум, плюют на жизненный опыт. "Мужик бесится", - неодобрительно смотрят вслед соседки. Словом, осенний марафон: Обычно шаги мужчин, пытающихся радикально поменять жизнь в "сороковые роковые", сопровождаются расшатанностью нервной системы, скупыми (и не очень) слезами и первыми сердечными приступами. Правда, в этот период попытки уйти из дома так и остаются попытками. Женам сорокалетних самое время доказывать любовь к мужу, проявляя максимум сдержанности и сострадания: у "беглеца" скорее всего возникнет желание дать задний ход. Свою способность завоевать молоденькую женщину он доказал, страстью с ней насладился, а вот жить рядом... И блудный муж, побродив с распушенным хвостом на стороне, возвращается домой. Дом есть дом. Вспомните, сколько пережито вместе, какие славные выросли дети, а в 45 остаться одной ох как нелегко. Да и нужно ли?

Только не думайте, что можно перевести дух, если супругу стукнуло 60. Мужчина "от пятидесяти" в один прекрасный день понимает, что "поезд уходит" окончательно. Тогда он лихорадочно ищет - и, как правило, находит малышку, рядом с которой легко казаться гуру, учителем, мудрецам. 60-летний человек бросает вызов молодости и обретает в подруге-девочке источник, питающий его. Именно об этом говорят: "И смех, и грех". Один пример. Случилось, что супруг-пенсионер изменил своей бабульке с барышней, которая годилась ему не в дочки - во внучки. Когда дурь прошла, он покаялся не без гордости - мол, могу еще. После этого бабушка называла суженого не иначе, как "Биллом", не отпускала от себя ни на шаг, а потом сообщила, что тоже нашла молодого любовника. Она пошутила, конечно, но взревновавший супруг полез на нее с кулаками. Дети и внуки долго уговаривали "сумасшедших" и под конец упросили поговорить с психологом. С помощью специалиста семейный кризис все-таки преодолели.

Сложно подсказать универсальное средство от кризиса 30-40-50-60-летних. В каждом конкретном случае мужчине стоит самому пообщаться с психологом. Но самые общие рецепты выхода из возрастных тупиков существуют. Московский психолог Алексей Васильев считает: Не нужно со страхом ждать наступления "роковой" даты. Чем больше боишься, тем болезненнее протекает кризис. Когда знаешь, что тебя ждет, успеваешь подготовиться - и спокойно, то есть конструктивно и сосредоточенно, принимаешь случившееся. Кризис отступает перед спокойствием. Во многом именно подавленная сексуальность является первопричиной кризисов. Кстати, простатит, импотенция и большинство сексуальных расстройств - результат неправильной и нерегулярной половой жизни. Понятно, что любовные утехи - это средства профилактические. Острый приступ запущенного остеохондроза снять любовным свиданием вряд ли удастся, зато не допустить его, действуя подобным образом,- вполне реально.

.3 Особенности переживания процесса старения у женщин

Женщины переживают процесс старения ничуть не меньше, чем мужчины. Особенностью женщины является то, что она по природе ориентирована на семью, поэтому переживания за происходящее с ее близкими немного оттесняет переживание о происходящем с ней.

Старение (пожилой возраст) длится у женщин с 55 до 74 лет.

По статистике, женщины живут дольше мужчин в среднем на 6-8 лет, поэтому к старости преобладание женщин становится подавляющим. Говоря о проблемах старых людей, многие имеют в виду проблемы старых женщин, часто овдовевших. Большая продолжительность жизни женщин связана с тем, что биологически они сильнее мужчин. Природа наградила их более выносливым организмом, поскольку этого требует выполнение женских биологических функций: беременность, роды, кормление ребенка. В период половой зрелости женщины являются более защищенными от увядания и воздействия многих заболеваний благодаря половым гормонам. Возраст половой зрелости женщины заканчивается примерно к 50 годам, затем наступает угасание половых функций - климакс, или климактерический период.

В этот период нередко меняется и фигура женщины, что связано с изменением общего обмена веществ в организме: женщина полнеет, в области бедер и живота накапливаются жировые отложения. У большинства женщин эти изменения не отражаются на самочувствии, но у некоторых переходный возраст осложняется различными недомоганиями.

Нарушения в организме могут быть нервно-психического характера: раздражительность, нервозность, депрессия, частая смена настроений, бессонница и отсутствие аппетита; сердечно-сосудистые, головные боли, повышение давления, приливы крови к лицу, жар, потливость; расстройства в связи с нарушением функций желез внутренней секреции, что приводит к неправильной работе щитовидной железы, надпочечников и др. Чаще подобные недомогания наступают ранней весной как следствие усталости организма после зимнего периода и авитаминоза - уменьшения количества витаминов, принимаемых с пищей.

У многих женщин климакс характеризуется общим увяданием организма: появляются морщины на лице и руках, кожа становится дряблой, обвисшей, женщина теряет сексуальную привлекательность и красоту. С наступлением климакса в женском организме вырабатываются гормоны, которые могут вызвать "омужествление": голос и черты лица становятся грубее, отмечается рост волос над верхней губой или на подбородке, частичное облысение.

Некоторых одни только мысли о подобной "перспективе" пугают настолько, что отрицательно сказывается на их психическом состоянии. Особенно характерным это является для тех женщин, которые достигли высокого общественного положения и занимаются ответственной руководящей работой.

Существуют некоторые факторы, принятые в обществе и государстве, которые ограничивают социальные возможности пожилых женщин, чем усугубляют их переживания во время старения.

Особенная острота проблем, стоящих перед стареющей женщиной, обусловлена одновременным воздействием на них целого комплекса факторов, существенным образом ограничивающих их социальные возможности. К этим факторам относятся:

прежде всего сама принадлежность к женскому полу;

наступление пенсионного возраста, дающего официальное основание для отказа в продолжении трудовой деятельности;

утрата репродуктивных функций, обеспечивавших им в прошлом известный комплекс минимальных прав и гарантий со стороны ряда специальных государственных и социальных институтов и учреждений;

социальная политика государства, формирующая маскулинные, дискриминационные статусы пожилых;

геронтофобские стереотипы общественного сознания. Каждый из этих факторов в отдельности и ранее серьезно сужал сферу их социальной самореализации.

Сегодня, однако, появляется ряд дополнительных неблагоприятных обстоятельств, вызывающих такую степень ухудшения положения пожилых женщин России, которая может быть обозначена как кризис адаптации, затрагивающий всю данную социально-демографическую группу в целом. Приведем эти новые факторы.

Современная демографическая ситуация в России характеризуется тем, что доля женщин в возрасте старше 50 лет в составе всего женского населения приближается к одной трети, причем более 35% из них являются одинокими. Таким образом, для многих женщин оказывается закрытой даже традиционная сфера семейной самореализации.

Происходят изменения и в ролях, выполняемых семейными пожилыми женщинами. Это связано со значительными переменами в сфере занятости. Спад производства, структурная перестройка экономики привели к значительному сокращению свободных рабочих мест, скрытой и реальной безработице.

Поэтому, если раньше значительная часть пенсионерок продолжала трудовую деятельность, то сегодня их рабочие места либо сокращены, либо заняты другими, более конкурентоспособными и молодыми, людьми. Ранее приблизительно у 60% из них основной мотивацией труда выступала материальная помощь своим детям и внукам, что создавало реальную базу для ощущения своей значимости и материальной независимости. Сегодня семейные роли пожилых женщин существенным образом принижены. Экономическая зависимость зачастую ставит "бабушек", живущих в семье, в положение домашней прислуги, независимо от уровня образования, культурного потенциала, жизненного опыта и самооценки.

Прошлый жизненный опыт, приобретенный в условиях иной социальной системы, в новой социально-экономической и политической реальности остается невостребованным. Такая оценка современных пожилых женщин со стороны общества часто приводит к кризису адаптации, может породить чувство неполноценности и мысли о напрасно прожитой жизни.

Общество не способно сегодня воспринимать пожилую женщину в качестве своего полноценного члена, поэтому нечувствительно к проблемам, которые ее беспокоят. Оно не принимает на себя обязанностей, связанных с формированием социальных условий для реализации их человеческого полоролевого потенциала. Напротив, в этой сфере имеется масса мифологем, рисующих далеко не адекватный действительности образ иждивенца, пожилого ретрограда, противника перемен, являющегося опорой консервативных сил.

Глава 2. Экспериментально-психологические исследования

.1 Психологические и социологические характеристики экспериментальных выборок

Так уж повелось, что чаще всего называются негативные, отрицательные характеристики, из которых мог бы получиться вот такой психологический портрет пожилого человека: снижение самооценки, неуверенность в себе, недовольство собой; опасение одиночества, беспомощности, обнищания, смерти; угрюмость, раздражительность, пессимизм; снижение интереса к новому, отсюда брюзжание, ворчливость; замыкание интересов на себе - эгоистичность, эгоцентричность, повышенное внимание к своему телу; неуверенность в завтрашнем дне делает стариков мелочными, скупыми, сверхосторожными, педантичными, консервативными, малоинициативными и т.д.

Фундаментальные исследования отечественных и зарубежных ученых свидетельствуют (при всей сложности этого периода) о многообразных проявлениях положительного отношения старого человека к жизни, людям, себе.

Люди позднего возраста вынуждены приспосабливаться не только к новой ситуации вовне, но и реагировать на изменения в самих себе. В этой связи возникает закономерный вопрос: как человек позднего возраста оценивает себя и свое актуальное существование в свете новых обстоятельств, в которых он оказался, и изменений, происшедших в нем самом, т.е. вопрос о самооценке в старости как важнейшем регуляторе поведения.

Проблему самооценки в позднем возрасте вряд ли можно назвать объектом пристального внимания исследователей наряду со всей совокупностью проблем психологии старения. Анализ самооценки чаще используется в качестве средства прояснения других вопросов, например ощущения счастья или степени удовлетворенности жизнью в старости и реже для изучения концепции "Я", самоодобрения и т.п. Выполненные работы содержат весьма противоречивые сведения. В одних высказывается мнение о том, что возраст не влияет на ощущение счастья, удовлетворенность жизнью, самоуважение и т.д., которые больше зависят от пола (у мужчин удовлетворение жизнью и самоуважение выше), состояния здоровья, уровня активности, участия в общественных делах, социально-экономического положения, широты и качества социальных взаимоотношений, ориентации на будущее других. Факт возрастного влияния определенно подчеркивается, при этом авторы либо отмечают у пожилых и старых людей более позитивный образ "Я", склонность выделять у себя меньше недостатков и в целом более высокое самоодобрение, чем у молодых, либо показывают, что с возрастом концепция "Я" становится все более негативной, самоуважение падает, иногда крайне резко, среди лиц старческого возраста выявлен наибольший процент людей, не удовлетворенных своей жизнью

Что касается собственно самооценки, то по отдельным данным она тоже снижается, захватывая сферы состояния здоровья, самочувствия и многие другие. Удачной иллюстрацией такой динамики служит эксперимент, в котором от 100 испытуемых - женщин старше 65 лет - требовалось оценить себя в сравнении со "средним человеком" по шкалам: счастье, финансовая ситуация, здоровье, активность, семья, друзья, дом, клубы и организации, транспорт, полезность.

Далее следовало оценить по тем же шкалам себя в лучший год жизни и "старого человека" вообще. Обнаружено снижение позиций "старого человека" по сравнению со "средним человеком", который условно располагался в середине шкалы, и падение собственного нынешнего положения по отношению к тому, каким оно было в лучший год жизни. Казалось бы, на основании подобных исследований, а также учитывая приведенные выше сведения о характере модификаций концепции "Я", самоуважения и т.п. можно говорить о явно негативном векторе изменений самооценке в старости. Однако наряду с фактами низкой локализации самооценки в позднем возрасте имеются данные о ее высоком уровне в сочетании со свойствами неустойчивости и неадекватности по типу завышения.

В.В.Болтенко, в частности, делает вывод об отсутствии тенденции к снижению самооценки в геронто-генезе, объясняя это нарастающей некритичностью и психологической защитой, что выражается в подчеркивании, демонстрации испытуемыми своих сохранных качеств. Но, относительно самооценочного уровня и его общей возрастной динамики установлен противоположный факт: в интервале юность - старость высота самооценка падает с годами, и у престарелых "рабочим диапазоном" по ряду шкал может стать средненизкий сектор.

Не составляет труда заметить противоречие в трактовке линии изменений самооценки в период старения, поводом к чему служат сведения о ее разнонаправленной динамике. Если принять во внимание, что психологическое функционирование в позднем возрасте тем лучше, чем выше уровень самоуважения и удовлетворенности Жизнью, то вопрос о векторе изменений самооценка приобретает особую важность как указывающий на специфику регуляции поведения в рассматриваемый период жизни.

Психическое старение многообразно, диапазон его проявлений весьма широк. Познакомимся с основными его типами. В типологии Ф.Гизе выделяются три типа стариков и старости:

) старик- негативист, отрицающий у себя какие-либо признаки старости;

) старик -экстравертированный, признающий наступление старости через внешние влияния и путем наблюдений за изменениями (выросла молодежь, расхождение с нею во взглядах, смерть близких, изменения своего положения в семье, изменения-новшества в области техники, социальной жизни и т.п.);

) интровертный тип, для которого характерно острое переживание процесса старения. Человек не проявляет интереса к новому, погружается в воспоминания о прошлом, малоподвижен, стремится к покою и пр.

И.С. Кон выделяет следующие социально-психологические типы старости.

Первый тип - активная творческая старость, когда ветераны, уходя на заслуженный отдых, продолжают участвовать в общественной жизни , в воспитании молодежи и т.д., живут полнокровной жизнью, не испытывая какой-либо ущербности.

Второй тип старости - пенсионеры занимаются тем, на что раньше у них просто не было времени: самообразованием, отдыхом, развлечениями и т.п. То есть для этого типа стариков также характерна хорошая социальная и психологическая приспособляемость, гибкость, адаптация, но энергия главным образом направлена на себя.

Третий тип (а это преимущественно женщины) находит главное приложение своих сил в семье. А поскольку домашняя работа неисчерпаема, то женщинам, занимающимся ею, просто некогда хандрить, скучать. Однако, отмечают психологи, удовлетворенность жизнью у этой группы людей ниже, чем у первых двух.

Четвертый тип - это люди, смыслом жизни которых становится забота о собственном здоровье. С этим связаны и разнообразные формы активности, и моральное удовлетворение. Вместе с тем обнаруживается склонность (чаще у мужчин) к преувеличению своих действительных и мнимых болезней, повышенная тревожность.

Наряду с выделенными благополучными типами старости И.С. Кон обращает внимание и на отрицательные типы развития:

а) агрессивные старые ворчуны, недовольные состоянием окружающего мира, критикующие все, кроме самих себя, всех поучающие и терроризирующие окружающих бесконечными претензиями;

б) разочарованные в себе и собственной жизни, одинокие и грустные неудачники, постоянно обвиняющие себя за действительные и мнимые упущенные возможности, делая тем самым себя глубоко несчастными.

Довольно широко в мировой психологической литературе поддерживается классификация, которую предложил Д.Б. Бромлей. Он выделяет пять типов приспособления личности к старости.

Конструктивное отношение человека к старости, при котором пожилые и старые люди внутренне уравновешены, имеют хорошее настроение, удовлетворены эмоциональными контактами с окружающими. Они в меру критичны по отношению к себе и вместе с тем весьма терпимо относятся к другим, к их возможным недостаткам. Не драматизируют окончание профессиональной деятельности, оптимистически относятся к жизни, а возможность смерти трактуют как естественное событие, не вызывающее печали и страха. Но, пережив в прошлом слишком много травм и потрясений, они не проявляют ни агрессии, ни подавленности, имеют живые интересы и постоянные планы на будущее. Благодаря своему положительному жизненному балансу, они с уверенностью рассчитывают на помощь окружающих. Самооценка этой группы пожилых и старых людей довольно высокая.

Отношение зависимости. Зависимая личность - это человек, подчиненный кому-либо, зависимый от супруга или от своего ребенка, не имеющий слишком высоких жизненных претензий и благодаря этому охотно уходящий с профессиональной работы. Семейная среда обеспечивает ему ощущение безопасности, помогает поддерживать внутреннюю гармонию, эмоциональное равновесие, не испытывать ни враждебности, ни страха.

Оборонительное отношение, для которого характерны: преувеличенная эмоциональная сдержанность, некоторая прямолинейность в своих поступках и привычках, стремление к "самообеспеченности" и неохотное принятие помощи от других. Люди данного типа ппособления к старости избегают высказывать собственное мнение, с трудом делятся своими сомнениями, проблемами. Оборонительную позицию занимают иногда по отношению ко всей семье: если даже имеются какие-то претензии и жалобы в ее адрес, они их не выражают. Защитным механизмом, который они используют против ощущения страха смерти и обездоленности, является их активность "через силу", постоянная "подпитка" внешними действиями. Люди с оборонительным отношением к наступающей старости с большой неохотой и только под давлением окружающих оставляют свою профессиональную работу.

Отношение враждебности к окружающим. Люди с таким отношением агрессивны и подозрительны, стремятся "переложить" на других вину и ответственность за собственные неудачи, не совсем адекватно оценивают действительность. Недоверие и подозрительность заставляют их замыкаться в себе, избегать контактов с другими. Они всячески отгоняют мысль о переходе на пенсию, так как используют механизм разрядки напряжения через активность. Их жизненный путь, как правило, сопровождался многочисленными стрессами и неудачами, многие из которых превратились в нервные заболевания. Люди, принадлежащие к данному типу отношения к старости, склонны к острым реакциям страха, они не воспринимают свою старость, с отчаянием думают о прогрессирующей утрате сил. Все это соединяется еще и с враждебным отношением к молодежи, иногда с переносом этого отношения на весь "новый, чуждый мир". Такой своего рода бунт против собственной старости сочетается у этих людей с сильным страхом смерти.

Отношение враждебности человека к самому себе. Люди такого типа избегают воспоминаний, потому что в их жизни было много неудач и трудностей. Они пассивны, не бунтуют против собственной старости, лишь безропотно принимают то, что посылает им судьба. Невозможность удовлетворить потребность в любви -причина депрессий, печали и претензий к себе. С этими состояниями соединяется чувство одиночества и ненужности. Собственное старение оценивается достаточно реалистично; завершение жизни - смерть трактуется этими людьми как избавление от страданий.

Заметим, что представленные основные типы старости, отношения к ней не исчерпывают всего многообразия проявлений поведения, общения, деятельности стареющего человека, многообразия индивидуальностей. Классификации носят ориентировочный характер с тем, чтобы составить некоторую базу для конкретной (исследовательской или практической) работы с людьми пожилого и старческого возраста.

.2 Выбор и обоснование экспериментальных методик исследования

Основные исследовательские методы в психологии - наблюдение и эксперимент, а так же вспомогательные методы

Метод наблюдения предполагает планомерное и целенаправленное фиксирование психологических фактов в естественных условиях

Эксперимент предполагает активное вмешательство исследователя в деятельность испытуемого с целью создания условий, в которых выявляется психологический факт.:

Лабораторный эксперимент должен проводиться в преднамеренно созданных условиях, с использованием специальной аппаратуры. Осуществляется особенно строгий контроль зависимых и независимых переменных. Кроме того, имеется крайняя затруднительность переноса результатов на условия реальной жизни.

К вспомогательным методам относят различные методики и методические приемы, которые, как правило, используются в комплексе.

Прежде всего, это выяснение мнений, представлений, установок и т.п. по широкому кругу вопросов людей различных возрастных категорий с помощью беседы, интервью, анкетирования, тестирования.

В условиях нашего исследования применение вспомогательных методов исследования оказалось самым оптимальным.

В связи с тем, что наше исследование изучает отношение индивида к процессу собственного старения, нами были выбраны методики дающие информацию о таком отношении, а также в процессе исследования будет выяснена самооценка испытуемого в период старения.

Таким образом, методиками приемлемыми для нашего исследования были выбраны:

Методика М.Куна "Кто Я?", Метод личностного дифференциала, Метод Дембо-Рубинштейн, Вопросник Розенберга.

Задачи и содержание

Одна из особенностей сложившейся ситуации состоит в том, что "вхождение в старость" происходит на фоне снижения уровня жизни многих людей. Это влечет за собой не только бедность и экономическую зависимость, но и ухудшение здоровья, усугубляя тем самым социальную изолированность и психическое неблагополучие.

Другой стороной проблемы является то, что подрастающее поколение должно учиться жить в "мире старых людей". Знание обществом специфики процесса старения, включенности пожилых людей в общественные отношения, уровня их адаптации и приспособляемости является одним из условий оптимизации взаимоотношений в обществе между представителями различных половозрастных групп, что облегчало бы приспособление людей позднего возраста к своим возрастным изменениям, к возрасту социальных потерь (статуса, работы, ролей и т.п.).

Целью эксперимента является выявить психологические особенности процесса старения у мужчин и женщин

Исходя из данной цели, можно сформировать и соответствующие задачи эксперемента .

.Подбор психодиагностических методик для исследования индивидов.

.Формирование выборки испытуемых в количестве 10 человек.

.Проведение эксперементально -психологического исследования.

.Анализ индивидуально психологических особенностей лиц ,пожилого возраста.

Объектом исследования являются процесс старения, а также компоненты и формы самооценки личности мужчин и женщин во время старения.

Испытуемые: Мужчины и женщины пожилого возраста ,в количестве 10 человек.

Для изучения личностных особенностей и самоанализа мужчин и женщин позднего возраста, применяются психологические методы.

2.3 Анализ экспериментально психологических исследований

.Метод Куна

Тест используется для изучения содержательных характеристик идентичности личности. Вопрос "Кто Я?" напрямую связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом "Я" или Я-концепцией (см приложение1)

. Метод Дембо-Рубинштейнн

## Тамара Дембо (Dembo), сотрудница Курта Левина, предложила использовать эту методику для исследования представления о счастье (Блейхер В.М. Клиническая патопсихология. - Ташкент, 1976. - С. 140-142.). Сусанна Яковлевна Рубинштейн, классик отечественной патопсихологии, модифицировала метод.

Тест предназначен для психологической диагностики состояния самооценки по следующим параметрам: высота самооценки (фон настроения), устойчивость самооценки (эмоциональная устойчивость), степень реалистичности и/или адекватности самооценки (при ее повышении), степень критичности, требовательности к себе (при понижении самооценки), (см.приложение 2)

3.Шкала самоуважения Розенберга

Шкалы: самоуважение

Назначение теста

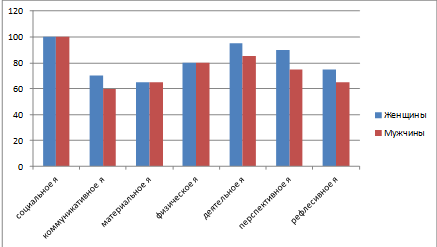
Диагностика уровня самоуважения испытуемого.

Опросник создавался и использовался как одномерный, хотя, проведенный позднее, факторный анализ выявил два независимых фактора: самоунижение и самоуважение. Самоуважение существует и в отсутствие самоунижения, и наряду с ним, в последнем случае оно выступает в защитной функции. Опросник обладает хорошей надежностью и конструктивной валидностью. Показатели по опроснику связаны с депрессивным состоянием, тревожностью и психосоматическими симптомами, активностью в общении, лидерством, чувством межличностной безопасности, отношением к испытуемому его родителецй.(см.приложение3)

4.Личностный дифференциал

Методика личностного дифференциала (ЛД) разработана на базе современного русского языка и отражает сформировавшиеся в нашей культуре представления о структуре личности. Методика ЛД адаптирована сотрудниками психоневрологического института им. В. М. Бехтерева. Целью ее разработки являлось создание компактного и валидного инструмента изучения определенных свойств личности, ее самосознания, межличностных отношений, который мог бы быть применен в клинико-психологической и психодиагностической работе, а также в социально-психологической практике. (см.приложение4)

1 Метод Куна



Описание результата. Метод куна.

Диаграмма общих показателей результатов обследования мужчин и женщин методикой Куна "Кто Я"

В результате исследования было выявлено

По шкале социальной идентичности мужчины социальное Я -100%,коммуникативное Я-60%, материальное Я-65% ,фзическое Я-80%, деятельное Я-85%, перспективное Я-75%, рефлексивное Я-65%

По шкале социальной идентичности женщины социальное Я-100%, коммуникативное Я -70%, материальное Я-65%, физическое Я-80%. Деятельное Я-95%, перспективное Я-90%, рефлексивное Я-75%

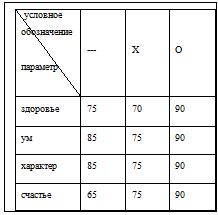
Вывод: У женщин показатели: коммуникативное Я, деятельное Я, перспективное Я, рефлексивное Я- немного завышены ,чем у мужчин ,что говорит о стремлении к жизни ,вызванное общительностью, увлечениях, интересах, мечтах ,связанных с семейным статусом(иметь детей).

Метод Дембо -Рубинштейн

Описание результата метода.

Таблица1.Количественные характеристики уровня притязаний и самооценки мужчин и женщин в пожилом возрасте.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| условное обозначение параметр | --- | Х | О |
| здоровье | 80 | 85 | 100 |
| ум | 60 | 65 | 90 |
| характер | 70 | 75 | 80 |
| счастье | 85 | 90 | 100 |



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Параметр | Количественная характеристика (балл) | | | |
|  | низкий | средний | высокий | Очень высокий |
| Уровень притязаний | Менее 60 | 60-74 | 75-89 | 90-100 |
| Уровень самооценки | Менее 45 | 45-59 | 60-74 | 75-100 |

В результате исследования было выявлено:

Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный - сравнительно высокий уровень - от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он - индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 ("средняя" и "высокая" самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности - "закрытости для опыта", нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти люди составляют "группу риска", их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и "защитная", когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

Метод личностный дифференциал

Описание результата метода.



В результате исследования было выявлено:

У мужчин:оценка-15%

сила-1%

активность-5%

У женщин: оценка-9%

сила-9%

активность-14%

Вывод. Показатель оценки у мужчин характеризует такие аспекты, как принятие себя как личности, признание у себя социально одобряемых качеств (высокие показатели)

Показатель активности у женщин характеризуют самовосприятие как человека общительного, активного, энергичного, эмоционально откликающегося на ситуацию

Методика Розенберга

Описание результата метода.

Женщины Мужчины

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | А (1) | В (2) | С (3) | D (4) | А (1) | В (2) | С (3) | D (4) |
| 1 | · |  |  |  | · |  |  |  |
| 2 |  | · |  |  |  |  |  | · |
| 3 |  |  | · |  |  | · |  |  |
| 4 |  |  |  | · |  | · |  |  |
| 5 |  |  | · |  |  |  |  | · |
| 6 |  | · |  |  |  | · |  |  |
| 7 |  | · |  |  |  | · |  |  |
| 8 |  | · |  |  |  |  | · |  |
| 9 |  |  | · |  |  |  | · |  |
| 10 | · |  |  |  |  |  | · |  |

По результатам данного исследования было выявлено: у женщин после оценки показатели по пунктам 1, 3, 4, 6, 7 и пунктам 2, 5, 8, 9, 10 оказались приблизительно равны (12 и 11 соответственно), можно сделать вывод, что женщины адекватно и без преувеличения оценивают себя по показателям самоуважения.

У мужчин после данного теста результаты оказались следующими: по показателям 1, 3,4, 6, 7 сумма равна 9, а по показателям 2, 5, 8, 9, 10 равна 17, отсюда следует, что мужчин достаточно высокие показатели самоуважения.

Вывод. Совокупность полученных сведений служит подтверждением тезиса о том, что старость не означает однонаправленного процесса угасания. Напротив, факты активного приспособления и деятельного стиля жизни в этот период свидетельствуют о возможности дальнейшего развития человека, в частности развития его личности.

.4 Программы по психологической помощи (поддержке) пожилых людей

В процессе нашего исследования мы выяснили, что дальнейшее изучение переживания процесса старения, в том числе его полововозрастных особенностей, позволит не только лучше понять причины отклонений, но и помочь в их коррекции, ускорить и оптимизировать адаптацию пожилых людей к новому возрастному периоду, а также хотя бы частично преодолеть те негативные факторы, которые связаны с отрицательной оценкой своего жизненного пути.

Пожилому человеку после выхода на пенсию иногда надо помочь утвердиться в новой для него социальной роли. Работа с пожилыми людьми должна быть направлена на те стороны их жизни, в которых чаще всего проявляется социальная дезадаптация: преодоление усиливающейся социальной изоляции пожилых людей и чувства одиночества, помощь в сложных жизненных ситуациях, при утратах близких людей и крахе надежд, решение социально-психологических проблем, семейных и других микросоциальных конфликтов, помощь в приобретении новых интересов и досуговых занятий. Немаловажное значение для сохранения социальной активности пожилых, преодоления одиночества (что является одним из факторов уменьшения риска психического заболевания), кроме центров социальной защиты, имеют клубы с социально-реабилитационной и культурной программой, сообщества пожилых для решения их схожих проблем. Пожилые и престарелые люди - категория граждан особо нуждающихся в медицинской помощи и социальной защите. Развитие психиатрической помощи в структуре учреждений общесоматической и гериатрической службы имеет особое значение для лиц, страдающих психогенными и соматически обусловленными психическими нарушениями, которые в настоящее время неохотно обращаются в психоневрологический диспансер.

Говоря о помощи пожилым людям, нельзя не упомянуть и самый доступный и экономически эффективный вид экстренной психологической помощи - это оказание ее по телефону. Не зря такие службы в нашей стране называют "Телефон Доверия". За последнее десятилетие при поддержке государства и общественных организаций службы экстренной психологической помощи по телефону активно развиваются и распространяются. Первоочередные задачи, стоящие перед ними - это предотвращение суицида и снижение психологического напряжения населения. В зависимости от качества помощи, оказываемой психологами - консультантами по телефону, растет или напротив снижается психологическая культура населения и как результат в целом может возрастать доверие к психологам. У психологов, использующих этот метод появилась твердая уверенность в успехе заложенном в самой сути этого метода.

Кроме всего сказанного, следует отметить, что одним из главных "помощников" пожилым людям является государство. Только государство может помочь стареющему человеку укрепить веру в себя, придать уверенность в своем завтрашнем дне. Пожилой человек, скорее всего, не так остро будет переживать процесс старения, если будет уверен, что его старость станет обеспеченной хорошей пенсией, возможностью получения социальных льгот, доступным лечением.

Неплохо было бы увеличить объем социальной рекламы, с напоминанием о том, что детям и внукам нужно помнить о своих родителях бабушках и дедушках; о том, что пожилой человек нуждается в заботе.

В воспитании детей необходимо напоминать о том, что пожилым людям нужно помогать, уступать места в транспорте.

Необходимо ужесточить санкции, применяемые государством за нарушения при конструкции, например, входных дверей в общественных местах, обустройством их пандусами или хотя бы перилами, там где имеется высокое крыльцо, чтобы пожилому человеку было удобно посещать такие места без опасения повредить свое здоровье.

Возможно, в этом случае общество обратит внимание на проблемы пожилых людей, а для тех, в свою очередь, такое отношение будет хорошим стимулом для того чтобы испытывать меньше тревог по поводу происходящего с ними старения.

В нашей стране такая помощь понемногу начинает налаживаться - во многих регионах пожилым людям предоставляется возможность бесплатного проезда в городском и пригородном транспорте; пожилым людям выдают путевки в местные санатории; появились магазины социального обслуживания, где пожилые люди могут не только покупать продукты со скидкой, но и просто провести время в социальном кафе со своими сверстниками; проводятся Дни пожилого человека, когда в честь стариков устраивается праздник, они получают подарки и благодарности - иногда пожилые люди ничего больше и не требуют - главное для них, чтобы о них помнили, чтобы они чувствовали заботу и внимание к себе. Это и есть самая большая психологическая поддержка - знать, что о тебе помнят и заботятся.

Заключение

Подводя итог всему вышесказанному, еще раз хотелось бы отметить, что особенности переживания процесса старения у мужчин и женщин должны рассматриваться с точки зрения гендерной и возрастной психологии.

В процессе исследования была подробно рассмотрена категория "переживание". В результате этого рассмотрения было выяснено, что переживание процесса старения - это психологическое отношение конкретного индивида к самому переносимому именно им процессу старения.

Переживание - это внешнее проявление внутреннего состояния индивида, проявляющееся, в том числе, в поведении человека, в отношении его к окружающим и т.п.

Переживание процесса старения может быть как сознательным - когда человек осознает свое переживание, понимает, что он переживает из-за именно старения, так и бессознательным - когда человек неосознает, что он переживает процесс старения, но при этом находится в состоянии присущем переживанию - нервничает, беспокоится и т.д.

Как выяснилось в процессе нашего исследования - именно отношение человека к своему переживанию, понимание и осознание из-за чего он переживает, дает возможность скорее справиться с переживанием и своими страхами относительно процесса старения, что в последующем приведет к повышению самооценки индивида и комфортному психологическому состоянию, а значит спокойной жизни для себя и окружающих.

Одной из задач нашего исследования являлось выявление особенностей отношения мужчины и женщины к старению. Как выяснилось, не последнюю роль в этом играют социальные роли. Известно, что для женщин более значимыми являются семейные роли, а для мужчин - профессиональные. Женская роль в семье больше связана с заботой и уходом за членами семьи; в мужской самоидентификации профессиональный статус играет центральную роль.

Основные проблемы пожилых людей, которые выявились в процессе исследования, можно свести к следующим: сужение круга общения; социальная, трудовая невостребованность; отсутствие или неясность целей и смысла жизни; проблема досуга; передача опыта; семейные и супружеские проблемы; ухудшение здоровья (неверное представление о здоровом образе жизни, бессонница, неврозы, ослабление памяти, внимания, сексуальные, эмоциональные проблемы).

При определении психологических и социологических особенностей стареющих мужчин и женщин были выявлены как негативные, отрицательные характеристики, из которых мог бы получиться вот такой психологический портрет пожилого человека: снижение самооценки, неуверенность в себе, недовольство собой; опасение одиночества, беспомощности, угрюмость, раздражительность, пессимизм, снижение интереса к новому, отсюда брюзжание, ворчливость и т.д., а также и противоположные - положительные черты: общительность, проявление интереса к жизни других людей, интереса к политике и т.п.

При проведении экспериментального изучение процесса старения было выявлено, что процесс старения тяжело переживается пожилыми людьми. Причем, как выяснилось, более сильному переживанию подвержены одинокие, не имеющие интересов или каких-либо социальных обязанностей люди.

Совокупность полученных сведений служит подтверждением тезиса о том, что старость не означает однонаправленного процесса угасания. Напротив, факты активного приспособления и деятельного стиля жизни в этот период свидетельствуют о возможности дальнейшего развития человека, в частности развития его личности.

Кроме того, выяснилось, что особенностями самооценки у стареющих является то, что она имеет выраженные индивидуальные вариации и различия по признаку пола.

Так, самыми устойчивыми характеристиками личностных черт у мужчин оказались такие как интеллектуальные интересы, изменчивость настроения, готовность примириться с неудачей, высокий уровень притязаний. У женщин такие черты, как настойчивость, эстетичность, отзывчивость, жизнерадостность, желание дойти до пределов возможного.

В свете представленных материалов исследования и многочисленных литературных данных, возникает задача подготовки людей к старению, решение ее не исчерпывается лишь поддержанием физического состояния индивида, но требует заботы со стороны его психологической адаптации, создания установки и разработки мер психологического обеспечения, направленных на то, чтобы человек жил, а не доживал. А дальнейшее изучение переживания процесса старения, в том числе его полововозрастных особенностей, позволит не только лучше понять причины отклонений, но и помочь в их коррекции, ускорить и оптимизировать адаптацию пожилых людей к новому возрастному периоду, а также хотя бы частично преодолеть те негативные факторы, которые связаны с отрицательной оценкой своего жизненного пути.

Глоссарий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Объектом гендерной психологии | является человек, различающийся по половому признаку, иначе говоря, мужчина и женщина. |
| 2 | Предметом изучения гендерной психологии | является различие и особенности мужского и женского восприятия человеком, как самого себя, так и окружающих. |
| 3 | Пол в контексте гендерного конструирования | представляется как категория биологическая - непосредственно данное сочетание гениталий, дородовой, подростковый и взрослый гормональный набор: способность к прокреации. |
| 4 | Пол (sex) | как социальная категория, обозначающая показатели социальных функций, основанных на способности к воспроизводству и ролевом взаимодействии полов, как продолжателей рода и исполнителей воспитания потомства. |
| 5 | Возрастная психология | это отрасль психологической науки, изучающая факты и закономерности развития человека, возрастную динамику его психики. |
| 6 | Объект изучения возрастной психологии | развивающийся, изменяющийся в онтогенезе нормальный, здоровый человек. В центре внимания - различные формы психологической организации, типичные для отдельных периодов жизненного пути человека. |
| 7 | Предмет возрастной психологии | возрастные периоды развития, причины и механизмы перехода от одного возрастного периода к другому, общие закономерности и тенденции, темп и направленность психического развития в онтогенезе. |
| 8 | Задачей возрастной психологии | является - исследование возрастного развития личности, в конкретных условиях, т.е. в условиях старения. |
| 9 | Переживание | это отношение к внешнему миру, который отражается в психике, часть жизни самого человека, специфическое проявление его индивидуальной жизни. |
| 10 | Сознание конкретной личности | сознание в психологическом смысле слова всегда как бы погружено в динамическое, не вполне осознанное, переживание, которое образует более или менее смутно освещенный, изменчивый, неопределенный в своих контурах фон, из которого сознание выступает, однако, никогда не отрываясь от него. |
| 11 | Развитие | это процесс перехода из одного состояния в другое, более совершенное, переход от старого качественного состояния к новому качественному состоянию, от простого к сложному, от низшего к высшему. |
| 12 | Развитие психики | это закономерное изменение психических процессов во времени, выраженное в их количественных, качественных и структурных преобразованиях. |
| 13 | Зависимая личность | это человек, подчиненный кому-либо, зависимый от супруга или от своего ребенка, не имеющий слишком высоких жизненных претензий и благодаря этому охотно уходящий с профессиональной работы. |
| 14 | Оборонительное отношение | характерны: преувеличенная эмоциональная сдержанность, некоторая прямолинейность в своих поступках и привычках, стремление к "самообеспеченности" и неохотное принятие помощи от других. |
| 15 | Отношение враждебности человека к самому себе | Люди такого типа избегают воспоминаний, потому что в их жизни было много неудач и трудностей. Они пассивны, не бунтуют против собственной старости, лишь безропотно принимают то, что посылает им судьба. |
| 16 | Метод наблюдения | предполагает планомерное и целенаправленное фиксирование психологических фактов в естественных условиях повседневной жизни. |
| 17 | Эксперимент | предполагает активное вмешательство исследователя в деятельность испытуемого с целью создания условий, в которых выявляется психологический факт. |
| 18 | Лабораторный эксперимент | должен проводиться в преднамеренно созданных условиях, с использованием специальной аппаратуры. Осуществляется особенно строгий контроль зависимых и независимых переменных. |
| 19 | Объектом гендерной психологии | является человек, различающийся по половому признаку, иначе говоря, мужчина и женщина. |
| 20 | Предметом изучения гендерной психологии | является различие и особенности мужского и женского восприятия человеком, как самого себя, так и окружающих. |

Список использованных источников

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология. ? Екатеринбург : Деловая книга 2000. - 622 с.

. Абрамова, Г. С. Психология человеческой жизни. - М. : Академия, 2001. -224 с.

. Альперович, В. Д. Социальная геронтология. Ростов: Феникс, 2002- 576 с.

. Альперович А.А., Краснова Е.И., Воронина И.Ю., Минигалиева А.Р. Отношение к людям пожилого возраста их социально-психологические и личностные особенности, психические состояния. 2002; У.Б. Поднебесная, 363 с.

. Альдохина Г.Р., Минигалиева А.Р., Салтыкова И.Т. Представления о пожилых людях и старости 2003, 138 с.

. Бондаренко Г.И., Морозов А.И., Пушина Г.Ш., Гудков И.Н. Условия и качество жизни пожилых людей и проблемы оказания им психологической помощи., 2005, 297 с.

. Бороздина Л.В., Молчанова О.Н. Особенности самооценки в позднем возрасте// Психологический журнал, 2005, том 20 № 3.

. Бразерс Д. Что каждая женщина должна знать о мужчинах. М., 2003г.

. Братусь Б.С. К проблеме развития личности в зрелом возрасте// Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2000. № 2.

. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. - СПб.: Питер, 1998.

. Вольшанский, М. И. Перспективы занятости пожилых людей: международное сравнение // Российский журнал социальной работы. - 2001- № 1. - С. 17 - 22.

. Гамезо М. В. и др. Возрастная психология: личность от молодости до старости. М. Ноосфера, 2001- 272 с.

. Григорьев, О. И. Третий возраст как интегративная проблема социологии, психологии и социальной работы. Системный подход в социальной работе. -М.: ИСР,2001. - 120 с.

. Давыдовский И.В. Геронтология. М., 2002г.

. Дементьева А.Г., Филатова Е.А. Психологические особенности возраста и различные формы жизнедеятельности и активности людей в пожилом возрасте. Лидерс 2000. - 235 с.

. Крайг, Г. Психология развития. - СПб. : Питер, 2000. - 992 с.

. Кон И.С. Мужские исследования: меняющиеся мужчины в изменяющемся мире//Введение в гендерные исследования. Часть 1. Учебное пособие./Под ред. И.Жеребкиной. Харьков-СПб., 2001г.

. Кулагина И. В, Колюцкий, В.Н. Возрастная психология. Развитие человека от рождения до поздней зрелости. - М. : Сфера, 2001. - 464 с.

. Кобзаренко Л.С. Психологические предпосылки социальной адаптации подростков с девиантным поведением. Рукопись. М., Московский психолого-социальный институт, 2002, 59 с.

. Марцинковская Т.Д. Особенности психического развития в позднем возрасте.// Психологический журнал, 2005, том 20 № 3.

. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь., Сфера, 2005, 251 с.

. Медведева, Г. П. Введение в социальную геронтологию. - М. - Воронеж: МОДЭК, 2000. - 96 с.

. Молчанова О.Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования., 2010, 147 с.

. Немов Р.С. Словарь-справочник психологии., 2007, 129 с.

. Общая психодиагностика / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. - СПб.: Речь, 2000.

. Попова Л. Психологические исследования и гендерный подход // Женщина. Гендер. Культура. М., 2000г.

. Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной. - СПб.: Питер, 2004.

. Прихожан А.М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста. М.: МГППУ, 2002.

. Психологическая диагностика / Под ред. М.К. Акимовой, К.М. Гуревича. - СПб.: Питер, 2004.

. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб.,

. Ротанова Т.А., Шяхта Н.В. Психодиагностические методы изучения личности. М., 2000г.

. Сапогова Е.Е. Психология развития человека. - М., 2001.

. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология): учебник для студентов вузов. М., 2007г.

. Шахматов Н.Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное. М., 2006г.

. Шмелев А.Г. Об устойчивости факторной структуры личностного семантического дифференциала // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2002, N 2.

. Яньшин П. В. Практикум по клинической психологии. Методы исследования личности. СПб - 2004г.

Приложение 1

Методика Куна

Шкала анализа идентификационных характеристик

Включает в себя 24 показателя, которые, объединяясь, образуют семь обобщенных показателей-компонентов идентичности:

I. "Социальное Я" включает 7 показателей:

. прямое обозначение пола (юноша, девушка; женщина); 2. сексуальная роль (любовник, любовница; Дон Жуан, Амазонка); 3. учебно-профессиональная ролевая позиция (студент, учусь в институте, врач, специалист); 4. семейная принадлежность, проявляющаяся через обозначение семейной роли (дочь, сын, брат, жена и т. д.) или через указание на родственные отношения (люблю своих родственников, у меня много родных); 5. этническо-региональная идентичность включает в себя этническую идентичность, гражданство (русский, татарин, гражданин, россиянин и др.) и локальную, местную идентичность (из Ярославля, Костромы, сибирячка и т. д.); 6. мировоззренческая идентичность: конфессиональная, политическая принадлежность (христианин, мусульманин, верующий); 7. групповая принадлежность: восприятие себя членом какой-либо группы людей (коллекционер, член общества).

II. "Коммуникативное Я" включает 2 показателя:

. дружба или круг друзей, восприятие себя членом группы друзей (друг, у меня много друзей); 2. общение или субъект общения, особенности и оценка взаимодействия с людьми (хожу в гости, люблю общаться с людьми; умею выслушать людей);

III. "Материальное Я" подразумевает под собой различные аспекты:

• описание своей собственности (имею квартиру, одежду, велосипед); • оценку своей обеспеченности, отношение к материальным благам (бедный, богатый, состоятельный, люблю деньги); • отношение к внешней среде (люблю море, не люблю плохую погоду).

IV. "Физическое Я" включает в себя такие аспекты:

• субъективное описание своих физических данных, внешности (сильный, приятный, привлекательный); • фактическое описание своих физических данных, включая описание внешности, болезненных проявлений и местоположения (блондин, рост, вес, возраст, живу в общежитии); • пристрастия в еде, вредные привычки.

V. "Деятельное Я" оценивается через 2 показателя:

. занятия, деятельность, интересы, увлечения (люблю решать задачи); опыт (был в Болгарии); 2. самооценка способности к деятельности, самооценка навыков, умений, знаний, компетенции, достижений, (хорошо плаваю, умный; работоспособный, знаю английский).

VI. "Перспективное Я" включает в себя 9 показателей:

. профессиональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с учебно-профессиональной сферой (будущий водитель, буду хорошим учителем);

. семейная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с семейным статусом (буду иметь детей, будущая мать и т. п.);

. групповая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с групповой принадлежностью (планирую вступить в партию, хочу стать спортсменом);

. коммуникативная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с друзьями, общением.

. материальная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с материальной сферой (получу наследство, заработаю на квартиру);

. физическая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с психофизическими данными (буду заботиться о своем здоровье, хочу быть накачанным);

. деятельностная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с интересами, увлечениями, конкретными занятиями (буду больше читать) и достижением определенных результатов (в совершенстве выучу язык);

. персональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с персональными особенностями: личностными качествами, поведением и т. п. (хочу быть более веселым, спокойным);

. оценка стремлений (многого желаю, стремящийся человек).

VII. "Рефлексивное Я" включает 2 показателя:

. персональная идентичность: личностные качества, особенности характера, описание индивидуального стиля поведения (добрый, искренний, общительная, настойчивый, иногда вредный, иногда нетерпеливый и т. д.), персональные характеристики (кличка, гороскоп, имя и т. д.); эмоциональное отношение к себе (я супер, "клевый");

. глобальное, экзистенциальное "Я": утверждения, которые глобальны и которые недостаточно проявляют различия одного человека от другого (человек разумный, моя сущность).

Два самостоятельных показателя:

. проблемная идентичность (я ничто, не знаю - кто я, не могу ответить на этот вопрос);

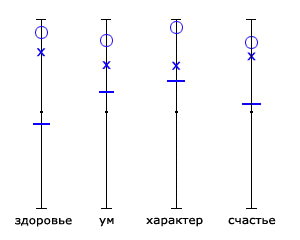
. ситуативное состояние: переживаемое состояние в настоящий момент (голоден, нервничаю, устал, влюблен, огорчен).

Методика Дембо-Рубинштейн

## Проведение теста

Методика внешне очень проста. На листе бумаги проводится вертикальная черта, обозначающая одно из свойств, например, счастье. Верхний край соответствует состоянию, где, по вашему мнению находится самый счастливый человек, которого можно представить, а нижнему соответствует состояние самого несчастного человека. То есть внизу находятся отрицательные ценности, которых человек старается избежать, а вверху наоборот положительные, к которым человек стремится.

Человеку нужно обозначить место на этой линии, которое, по его мнению, соответствует его текущему уровню чертой (-). То, каким уровнем развития качества он был бы удовлетворен, нужно обозначить кружком (о). И крестиком (х) необходимо обозначить то место на шкале, где вы можете оказаться, объективно оценивая свои возможности.



образ теста Дембо-Рубинштейн

Рубинштейн предлагала в методике 4 обязательные шкалы: здоровье, умственное развитие, характер и счастье. Но можно добавить дополнительные анализируемые свойства, например, удовлетворенность собой и оптимизм.

Для удобства на листке бумаге нужно начертить столько линий, сколько качеств вы тестируете (например, 6), при этом высота каждой линии должна быть 100 мм для удобства последующих измерений. Каждый миллиметр шкалы будем считать за 1 балл.

На каждой линии должны быть обозначения верхней и нижней точек (заметными горизонтальными линиями), а также середины шкалы (небольшой точкой). Образец можно увидеть на рисунке.

Тест необходимо выполнить до чтения интерпретации результатов. В противном случае понимание интерпретации повлияет на выполнение теста.

Интерпретация результатов

Интерпретация результатов приведена в ее классическом виде.

Основные параметры самооценки - это ее высота, устойчивость и реалистичность.

После простановки отметок мы получаем: уровень притязаний - от нижней точки шкалы до знака "х"; высоту самооценки - от "о" до знака "-"; и значения расхождений между уровнем притязаний и самооценкой.

Высота самооценки (-)

Количество баллов примерно от 50 до 75 ("средняя" и "высокая" самооценка) соответствуют реалистичной или адекватной самооценке. Количество баллов от 75 до 100, как правило, свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на какие-то отклонения в формировании личности. Такая самооценка может указывать на искажения в формировании личности - закрытость для нового опыта, нечувствительность к своим ошибкам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 50 указывает на заниженную самооценку.

В принципе поставленная человеком оценка должна служить предметом дальнейшего анализа. Почему он сделал отметку именно в этом месте шкалы?

Уровень притязаний (х)

Реалистический уровень притязаний характеризует количество баллов от 60 до 90. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, свидетельствующий о неблагоприятном развитии личности.

В соответствии с классической моделью нормальная актуальная самооценка (-) должна находиться чуть выше середины; идеальная самооценка (о) чуть ниже верхнего полюса, а оценка своих возможностей (х) - между этими отметками.

Самооценка считается пониженной, если большинство отметок актуальной самооценки стоят ниже средней отметки. В этом случае можно говорить о чрезмерной критичности, или чрезмерной требовательности к себе.

Соотношение между параметрами самооценки

Теперь посмотрим соотношения между всеми значками. Символы "х" должны находиться между символами "о" и "-". Расстояние между х и о - это интервал недостижимого. Желаемого, но недостижимого. "Х" - это то, что "человек сможет", а то, что выше нее, - "недоступно". Ниже "х" вплоть до актуальной самооценки - то, что достижимо. Соотношение между этими двумя интервалами (выше и ниже х) определяет уровень оптимизма испытуемого. Чем больше интервал возможного и меньше - невозможного, тем выше уровень оптимизма.

Высота "кружков" должны стоять немного ниже верхнего полюса. Если "кружок" находится на полюсе, можно предполагать незрелое отношение к ценностям. Зрелый человек не мечтает быть идеальным. Чрезмерно высокая актуальная самооценки служит признаком нереалистичности.

Неравномерная самооценка, когда показатели разных шкал серьезно отличаются друг от друга, может говорить об эмоциональной неустойчивости.

"О" - идеальная самооценка, символизирует уровень мечты человека. Обычно все люди испытывают потребность мечтать. Если мечта сбывается, то возникает новая мечта. Мечта, для того чтобы сбыться, должна превратиться в цель. То есть символом "х" мы обозначаем уровень цели или реальных перспектив. По мере достижения цели, место мечты, превратившейся в цель, занимает другая мечта, а "о" по-прежнему стоит выше "х". Если этого не происходит, мы говорим об "инфляции мечты".

Приложение 2

Метод Личностный дифферинциал.

Проведение теста

Процедура отбора шкал ЛД.

ЛД сформирован путем репрезентативной выборки слов современного русского языка, описывающих черты личности, с последующим изучением внутренней факторной структуры своеобразной "модели личности", существующей в культуре и развивающейся у каждого человека в результате усвоения социального и языкового опыта.

Из толкового словаря русского языка Ожегова были отобраны 120 слов, обозначающих черты личности. Из этого исходного набора отобраны черты, в наибольшей степени характеризующие полюса 3-х классических факторов семантического дифференциала:

Оценки

Силы

. Активности.

Случайным образом исходный набор черт был разбит на 6 списков по 20 черт. Применялись три параллельных метода классификации черт внутри каждого из этих списков.

. Оценка испытуемыми (по 100-балльной шкале) вероятности того, что человек, обладающий свойствами личности *А,* обладает и свойствами личности *В.* В результате усреднения вероятностей индивидуальных оценок получены обобщенные показатели представлений о сопряженности черт личности, составляющих так называемую имплицитную структуру личности, свойственную для всей выборки в целом.

. Корреляции между самооценками по чертам личности. Испытуемые заполняли б бланков самооценок, каждый из которых был составлен из 20 черт личности и требовал оценить их наличие у испытуемого по 5-балльной шкале.

120 черт личности оценивались по 3 шкалам (7-балльным), представляющим факторы семантического дифференциала, оценки усреднялись.

В ЛД отобрана 21 личностная черта. В нескольких случаях исходный список не содержал одного из членов требуемой антонимичной пары и был дополнен. Шкалы ЛД заполнялись испытуемыми с инструкцией оценить самих себя по отобранным чертам личности.

Инструкция. Длительность выполнения задания - 15-20 минут.

Перед вами шкала, на полюсах которой расположены свойства личности. Ваша задача - оценить себя по каждой из шкал, т.е. определить, какое свойство из каждой пары предложенных свойств характерно для вас и в какой степени оно проявляется.

Балл 3 означает яркую выраженность данной личностной черты,

балл 2 - достаточно заметную выраженность,

балл 1 - небольшую выраженность,

говорит о невозможности выбрать одно из двух свойств,

о равной их представленности в структуре вашей личности. Цифры отмечайте кружочком.

Обработка. Подсчитываются обобщенные показатели Оценки, Силы и Активности по следующим правилам. Оценка - сумма баллов в строках 1,4,7,10,13,16,19. Сила - сумма баллов в строках 2,5,8,11,14,17,20. Активность - сумма баллов в строках 3,6,9,12,15,18,21. При этом для нечетных строк - 1,3,5 ... 21 - показатель учитывается со знаком "+", если он стоит в левой части листа и со знаком "-" - в правой части. Для четных строк - 2,4 ...20 - показатель учитывается со знаком "-" в левой части и со знаком "+" - в правой. Итоговый показатель может варьировать от -21 до +21. Например, по характеристикам фактора силы испытуемый так оценил себя: сильный-слабый 0; упрямый 3; зависимый 2; нерешительный 1; расслабленный-напряженный 0; неуверенный 1; самостоятельный-несамостоятельный 0. Подсчет: 0+3-2-1+0-1+0=-1. Показатель силы: -1.

*Принципы интерпретации*. Методика позволяет оценить представление испытуемого о себе как по отдельным качествам, так и по трем обобщенным факторам Оценки, Силы, Активности. Методика не может дать объективной оценки этих качеств.

Показатель оценки характеризует такие аспекты испытуемого, как принятие себя как личности, признание у себя социально одобряемых качеств (высокие показатели)- критическое отношение к себе, недостаточный уровень самопринятия, неудовлетворенность собой (низкие показатели). О низкой самооценке как правило свидетельствуют близкие к нулю и отрицательные показатели.

Показатель силы характеризует уверенность испытуемого в себе, склонность полагаться на свои силы в трудных ситуациях (высокие показатели) - восприятие себя как человека зависимого от внешних обстоятельств, неспособного добиваться желаемого, контролировать ситуацию, настаивать на своем (низкие показатели). О низкой самооценке как правило свидетельствуют отрицательные показатели.

Показатель активности характеризуют самовосприятие испытуемого как человека общительного, активного, энергичного, эмоционально откликающегося на ситуацию - или замкнутого, спокойного, сдержанного (речь идет лишь о том, каким считает себя испытуемый, а не о том, какой он на самом деле). Однозначной связи с самооценкой у этого фактора нет.

БЛАНК ЛД И КЛЮЧ

Фамилия И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ пол\_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 . | О | + | Обаятельный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Непривлекательный | - |
| 2. | С | - | Слабый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Сильный | + |
| 3. | А | + | Разговорчивый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Молчаливый | - |
| 4. | О | - | Безответственный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Добросовестный | + |
| 5. | С | + | Упрямый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Уступчивый | - |
| 6. | А | - | Замкнутый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Открытый | + |
| 7. | О | + | Добрый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Эгоистичный | - |
| 8. | С | - | Зависимый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Независимый | + |
| 9. | А | + | Деятельный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Пассивный | - |
| 10. | О | - | Черствый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Отзывчивый | + |
| 11. | С | + | Решительный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Нерешительный | - |
| 12. | А | - | Вялый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Энергичный | + |
| 13. | О | + | Справедливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Несправедливый | - |
| 14. | С | - | Расслабленный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Напряженный | + |
| 15. | А | + | Суетливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Спокойный | - |
| 16. | О | - | Враждебный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Дружелюбный | + |
| 17. | С | + | Уверенный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Неуверенный | - |
| 18. | А | - | Нелюдимый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Общительный | + |
| 19. | О | + | Честный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Неискренний | - |
| 20. | С | - | Несамостоятельный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Самостоятельный | + |
| 21. | А | + | Раздражительный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Невозмутимый | - |

Приложение 3

Метод Розенберга

Инструкция к тесту

Определите, насколько вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями по используя для этого следующую шкалу:

a) - полностью согласен;

b) - согласен;

c) - не согласен;

d) - абсолютно не согласен.

Текст опросника:

. Я чувствую, что я достойный человек, по крайней мере, не менее, чем другие.

. Я всегда склонен чувствовать себя неудачником.

. Мне кажется, что у меня есть ряд хороших качеств.

. Я способен кое-что делать не хуже, чем большинство.

. Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться.

. Я в целом к себе хорошо отношусь.

. В целом я удовлетворен собой.

. Мне хотелось бы больше уважать себя.

. Иногда я ясно чувствую свою бесполезность.

. Иногда я думаю, что я во всем нехорош.

Правомерно предположить, что вопросы 1, 3, 4, 6 и 7 выявляют, скорее, самоуважение, а 2, 5, 8, 9 и 10 - самоуничижение.

Опросник предполагает 4 градации ответов: "полностью согласен", "согласен", "не согласен", "абсолютно не согласен". В бланке ответов они обозначены соответственно 1, 2, 3 и 4. При обработке результатов каждому ответу испытуемого присваивается балл от 1 до 4 в соответствии с этими четырьмя градациями.

При таком способе обработки данных, чем ниже балл по ответам, выражающим самоуважение, тем выше показатель самоуважения. Напротив, чем выше балл по ответам, выражающим самоуничижение, тем ниже показатель самоуничижения. Корреляционный анализ данных показал, что первоначальные предположения о структуре опросника не совсем верны. Например, была выявлена незначимая взаимосвязь (0,313 по Спирмену) между ответами подростков контрольной группы на вопросы 1 и 10, что, возможно, отражает поляризованность самоотношения в подростковом возрасте, т.е. имеет смысл включить в шкалу самоуважения и вопрос 10. Тогда шкалы опросника будут выглядеть следующим образом: вопросы 1, 3, 4, 6, 7, 10 - самоуважение; вопросы 2, 5, 8, 9 - самоуничижение.

Таким образом, проведенное исследование показало диагностические возможности опросника М. Розенберга для оценки самоуважения и соотношения между самоуважением и самоуничижением у мужчин и женщин пожилого возраста.

Обработка и интерпретация результатов теста

№ Варианты ответов

a b c d 1 4 3 2 1 2 1 2 3 4 3 4 3 2 1 4 4 3 2 1 5 1 2 3 4 6 4 3 2 1 7 4 3 2 1 8 1 2 3 4 9 1 2 3 4 10 1 2 3 4

За каждый ответ испытуемого начисляются баллы в соответствии с ключом.

Уровень самоуважения равен сумме баллов, полученной испытуемым.