

УДК 159.923.2

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПРОЦЕССА
СТАРЕНИЯ
STEREOTYPES AND PROROTYPES IN ETHNOCULTURAL SPACE OF LANGUAGE**

**Л.Б. Кузнецова
L.V. Kuznetsova**

Белгородский государственный университет

Belgorod State University

E-mail: lkuznetsova@bsu.edu.ru

Ключевые слова: переживание процесса старения, тип гендерной идентичности, пожилой возраст, старческий возраст, самочувствие, активность, настроение, удовлетворённость качеством жизни, копинг стратегии.

Key words: emotional experience of the aging process, type of gender identity, older age, old age, coenesthesia, activity, mood, satisfaction with the quality of life, coping strategies.

Аннотация. Статья посвящена анализу особенностей переживания личностью процесса старения. Исследуются такие аспекты переживания процесса старения, как самочувствие, активность, настроение, удовлетворённость качеством жизни, копинг-стратегии, а также цветоассоциативные характеристики периода старости. Основные выводы исследования подтверждают выдвинутую гипотезу о существовании специфических особенностей переживания процесса старения в зависимости от таких факторов, как: 1) тип гендерной идентичности личности и 2) этап геронтогенеза.

Abstract. This article analyzes the features of the individual emotional experience of the aging process. It examines such aspects of the aging process experience as coenesthesia, activity, mood, satisfaction with quality of life, coping strategies, color associations of the period of old age. The main conclusions of this research corroborate the suggested hypothesis that there are specific features of experience of the aging process that depend on such factors as the gender identity of the individual and the stage of the aging process.

Введение

В настоящее время в высокоразвитых странах возросла продолжительность жизни людей, вследствие чего удлинился период старости. Данный возрастной этап занимает в среднем около трех десятилетий жизни современного человека. В то же время в психологической науке период геронтогенеза изучен значительно меньше, чем первая треть жизни человека. И все же за последние два десятилетия психологи создали ряд концепций старости, собрали значительный материал, выявляющий характеристики психологического облика людей в возрасте от 60 до 90 лет и более.

В силу относительно короткого периода научной разработки проблемы геронтогенеза, её сложности и многоаспектности, недостаточно разработанными, а так же дискуссионными до сих пор остаются не только содержательные аспекты психологии старения, но и сама понятийная база описывающая феноменологию периода старости. В частности нет единого, общепринятого определения данного этапа развития личности. Для обозначения данного возрастного этапа используются термины поздняя зрелость [7], старение, старость [4], геронтогенез, посттрудовой период, преклонный (пожилой) возраст, старческий возраст, и др. В последнее время в зарубежной психологии для обозначения данного периода онтогенеза активно используются понятия «третий возраст» и «четвертый возраст» [6]. Термин «третий возраст» обозначает период активной независимой жизни, начинающийся с выходом на пенсию и, а «четвертый возраст» — (заклучительный) период, характеризующийся снижением уровня активности, возрастанием зависимости от окружающих. Данные понятия быстро приобрели популярность среди западных психологов, поскольку «они не имеют того уничижительного оттенка, который можно обнаружить в таких словах, как «старый» или «престарелый»» [6, С. 26].

В современной психологической науке существуют различные подходы к выделению стадий периода геронтогенеза. Согласно классификацией Европейского регионального бюро ВОЗ данный возрастной этап начинается с 61 года у мужчин и с 55 лет — у женщин и имеет три градации: пожилой (с 61 до 74 лет у мужчин, с 55 до 74 лет у женщин), старческий (75-89 лет) и долгожители (90 лет и выше) [4, С. 13].

Физиологические изменения, происходящие в период геронтогенеза связаны со снижением интенсивности процессов и функций организма. В социальном плане переход к данному этапу развития зачастую связан с частичной или полной утратой востребованности в профессиональной сфере деятельности. Вся совокупность изменений происходящих в данный период предьявляет



повышенные требования к уровню психологической зрелости личности, её способности адаптироваться к новым условиям жизни, позитивно воспринимать и оценивать происходящее. Проблема исследования психологических предпосылок конструктивного эмоционального проживания периода геронтогенеза приобретает первостепенное значение при анализе факторов сохранения психологического здоровья человека преклонного и старческого возраста.

Организация и методы экспериментального исследования

Целью проведённого нами экспериментального исследования было выявление особенностей переживания процесса старения, обусловленных двумя факторами: 1) типом гендерной идентичности, 2) этапом геронтогенеза.

Мы предположили, что характер переживания процесса старения будет отличаться по ряду параметров в зависимости от выделенных факторов.

Исследование проводилось на базе Университета третьего возраста центра социальной защиты населения г. Белгорода. В исследовании приняли участие слушатели социально-психологического курса. Общее число испытуемых составило 56 человек. Возрастной состав испытуемых – 55 - 79 лет. Все слушатели – представители женского пола. С целью оценки особенностей динамики переживания процесса старения нами были определены две группы испытуемых: пожилой возраст (60 – 75) и старческий возраст (75 - 90).

Мы использовали следующие психодиагностические методики:

1. «Опросник по изучению маскулинности – феминности» (мужественность – женственность) (С. Бэм), который использовался нами для определения типа гендерной идентичности испытуемых [2].

2. Опросник САН (самочувствие, активность, настроение) для оценки преобладающих характеристик самочувствия, активности, настроения [5].

3. Опросник «Удовлетворенность качеством жизни» использующийся нами для оценки субъективного состояния удовлетворенности различными аспектами собственной жизни (работа, личные достижения, здоровье и т.д.) [5].

4. Опросник «Способы копинга» (R.Lazarus, S.Folkman, адаптированный К.Л. Гусевой) для оценки поведенческих стратегий преодоления проблемных ситуаций [1].

5. «Цветовой тест отношений» (М. Эткинда) для оценки особенностей переживания процесса старения на бессознательном уровне [3].

Для оценки статистической значимости полученных результатов мы использовали t – критерий Стьюдента.

Анализ результатов исследования

Перейдём к анализу полученных результатов.

Первоначально мы оценили распределение испытуемых в зависимости от типа гендерной идентичности (рис. 1).

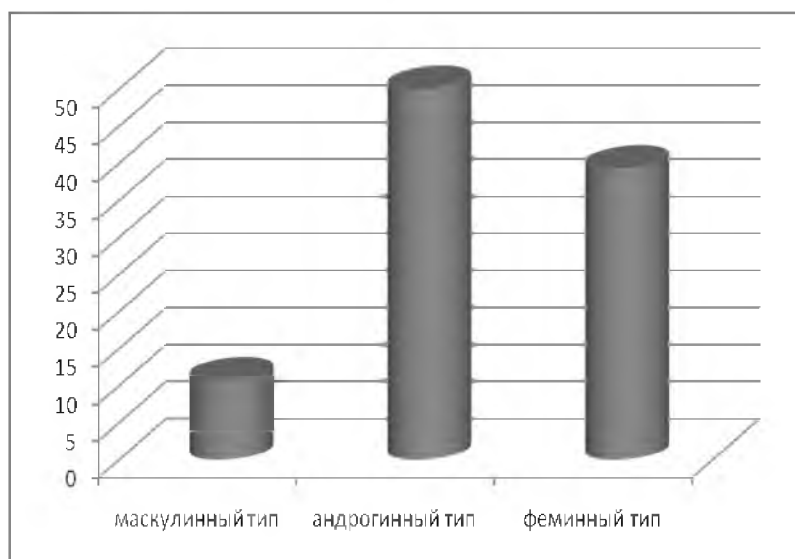


Рис. 1. Распределение пенсионеров в зависимости от типа гендерной идентичности (в %).

Анализируя полученные результаты можно заметить следующие основные тенденции:

1) в наибольшей мере в выборке испытуемых представлен андрогинный тип гендерной идентичности (28 чел.), т.е. большинство испытуемых характеризуется равномерным сочетанием феминных и маскулинных черт;

2) в наименьшей мере представлен маскулинный тип гендерной идентичности (6 чел.), что не вызывает удивления, поскольку все испытуемые женщины;

3) в достаточной мере представлен так же феминный тип гендерной идентичности (22 чел.), характеризующийся преобладанием традиционных женственных черт.

Таким образом, подавляющее большинство женщин пожилого и старческого возраста – представители андрогинного и феминного типов гендерной идентичности. Исходя из полученных данных в качестве объекта сравнения по типам гендерной идентичности нами были определены две группы испытуемых: андрогинного и феминного типов. Данные группы сопоставлялись нами в дальнейшем по различным параметрам переживания процесса старения. Группу маскулинного типа мы не брали в расчёт в связи с её малочисленностью.

Перейдем к сравнительному анализу полученных в нашем исследовании результатов испытуемых по группам в зависимости от следующих факторов: 1) тип гендерной идентичности (андрогинный, феминный); 2. возраст (пожилой, старческий возраст).

На рисунке 2 представлено соотношение показателей самочувствия, активности и настроения у пенсионеров андрогинного и феминного типов гендерной идентичности.

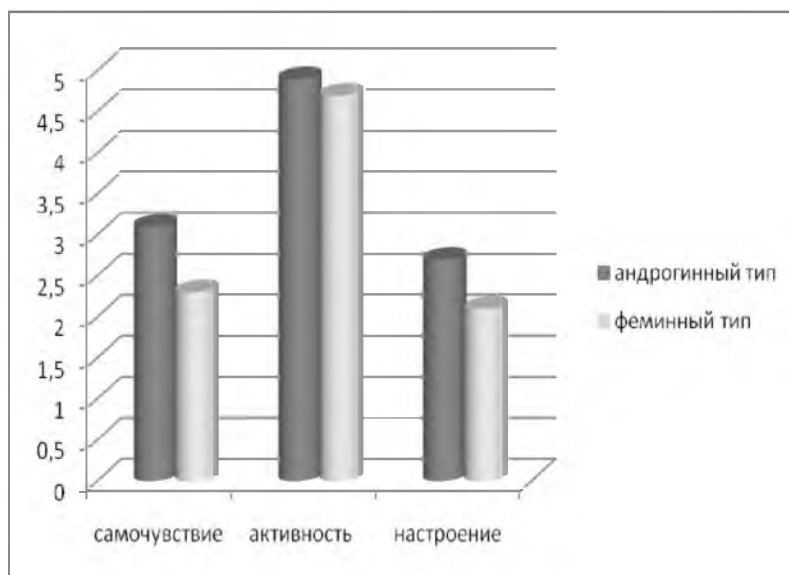


Рис. 2. Показатели самочувствия, активности и настроения у андрогинного и феминного типов

Анализируя показатели САН у представителей андрогинного и феминного типов гендерной идентичности можно заметить следующее:

1) в целом андрогинный тип гендерной идентичности характеризуется более благоприятным состоянием;

2) значимые различия получены по показателям самочувствия и настроения, которые выражаются в том, что представители андрогинного типа обнаруживают более высокий уровень самочувствия, более благоприятный фон настроения ($p < 0,05$);

3) по показателям активности различий между андрогинным и феминным типами не значимы.

Характеризую общую картину актуального психоэмоционального состояния испытуемых (вне зависимости от типа гендерной идентичности) следует обратить внимание на тот факт, что если показатель активности находится в пределах нормы (4 и более), то значения по шкалам настроение и самочувствие существенно снижены (менее 4), что свидетельствует о неблагоприятном состоянии личности. Вероятно, что снижение оценки своего самочувствия и настроения как раз и отражают специфику субъективного переживания процесса старения. В тоже время снижения оптимистичности в оценке своего физического и психоэмоционального состояния не сказывается отрицательным образом на оценке пенсионером уровня собственной активности и её результатах, которая оценивается достаточно высоко.



В целом обобщая полученные данные можно сделать общий вывод о существенном снижении оценки пенсионерами своего самочувствия и настроения на фоне достаточно благоприятной оценки собственной активности. Причём более ярко данная тенденция выражена у представителей феминного типа гендерной идентичности.

Анализируя показатели САН представителей пожилого и старческого возраста (рис. 3) можно заметить следующее:

1. Значимые различия получены по показателю активность, это выражается в том, что представители пожилого возраста показывают более высокий уровень активности, чем представители старческого возраста. Полученные результаты позволяют предположить, что представители пожилого возраста ведут более активный образ жизни, в то время как представители старческого возраста отмечают снижение уровня собственной активности. На наш взгляд это вполне закономерно и может быть обусловлено таким объективным фактором как физическое старение организма, снижение уровня его физиологических функций.
2. По показателям самочувствия и настроения различия между пожилым и старческим возрастом не значимы и обусловлены по всей видимости случайным фактором.

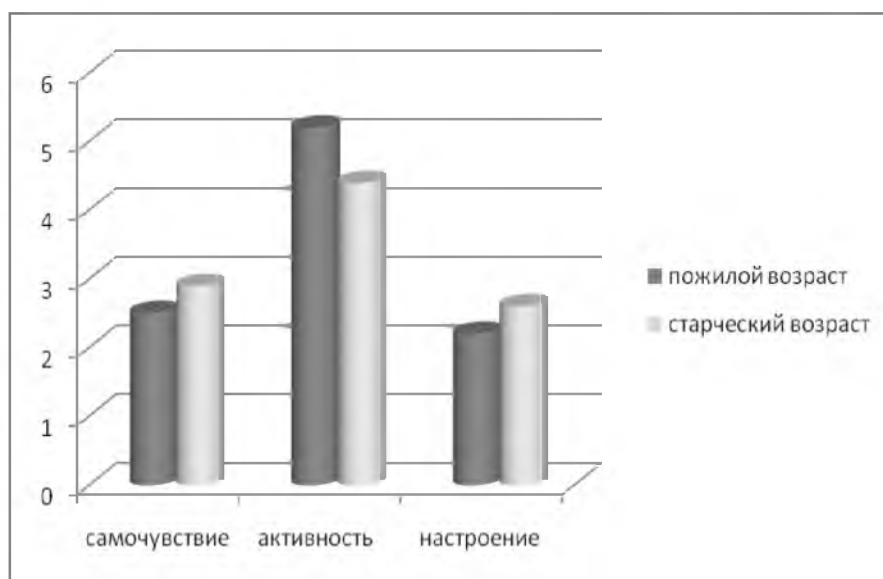


Рис. 3. Показатели самочувствия, активности и настроения у представителей пожилого и старческого возрастов

Таким образом, основное отличие психоэмоционального состояния пенсионеров старческого возраста сводится к общему снижению уровня активности, и не отражается на оценке собственного самочувствия и настроения, которая остаётся на уровне соответствующем пожилому возрасту.

С целью сравнительного анализа показателей качества жизни как детерминанты психического благополучия личности в период геронтогенеза мы использовали методику «Удовлетворенность качеством жизни». Полученные нами результаты представлены на рисунках 4 и 5.

Анализируя полученные данные можно заметить, что по большинству параметров не выявлено значимых различий у представителей андрогинного и феминного типов гендерной идентичности. В то же время существуют некоторые особенности самооценки удовлетворенности качеством жизни, обусловленные типом гендерной идентичности. Так наиболее значимые различия получены по показателям «личные достижения» ($p \leq 0,01$). Они выражаются в том, что представители андрогинного типа гендерной идентичности в большей мере удовлетворены своими личными достижениями, что согласуется с полученными нами данными о более высоком уровне активности представителей данного типа. Следует отметить, что если показатель удовлетворенности личными достижениями пенсионеров феминного типа соответствует низкому уровню, у пенсионеров андрогинного типа он попадает в диапазон среднего уровня удовлетворённости.

Другое значимое расхождение выявлено по параметру «негативные эмоции» ($p \leq 0,05$). Оно проявляется в том, что представители андрогинного типа гендерной идентичности в большей мере удовлетворены своим психоэмоциональным состоянием, уровнем переживания негативных эмоций, что так же согласуется с данными по методике САН.

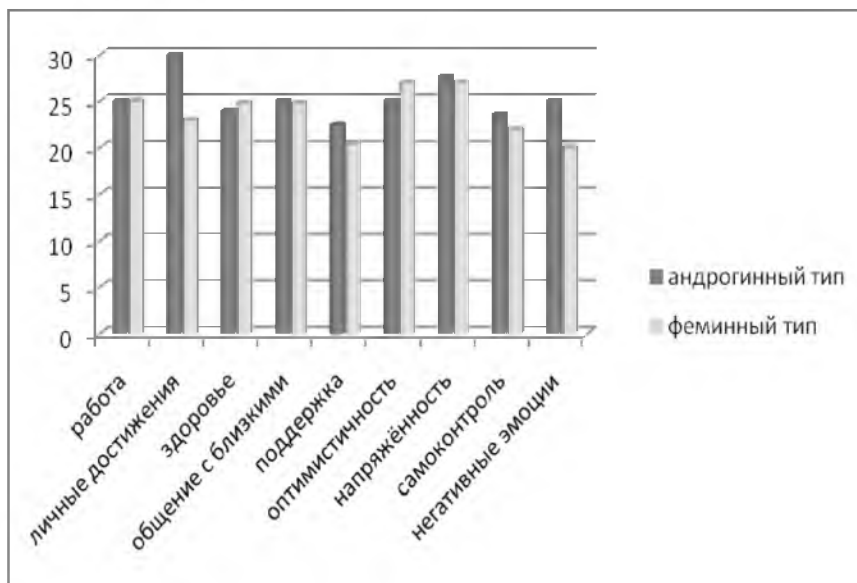


Рис. 4. Показатели оценки качества жизни андрогиного и феминного типов

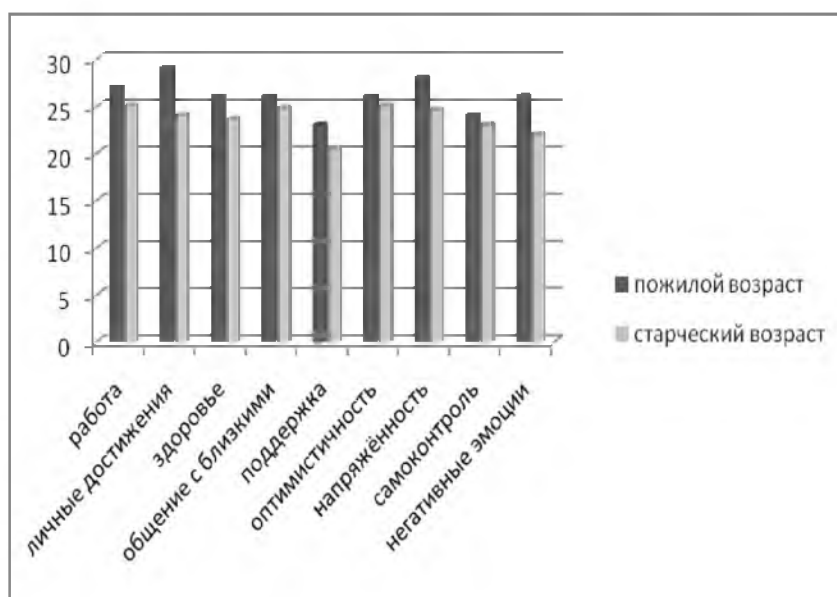


Рис. 5. Показатели оценки качества жизни представителей пожилого и старческого возрастов

Анализ удовлетворённости качеством жизни по выборке в целом позволяет нам выявить наиболее проблемные зоны, характеризующиеся снижением определённых показателей. Так, к числу показателей соответствующих низкому уровню удовлетворённости по результатам исследования можно отнести следующие: общение с близкими (друзьями и родственниками) и поддержка (внутренняя и внешняя). Таким образом, ключевыми моментами снижающими уровень эмоционально-психологического благополучия пенсионеров является ощущение недостаточной моральной, эмоциональной поддержки, а так недостаток общения с близкими людьми.

У представителей пожилого и старческого возраста по большинству параметров удовлетворённости качеством жизни расхождения значений не имеют статистической значимости. В то же время по ряду показателей значимые различия у данных групп были выявлены.

Так, показатели по шкале «Личные достижения» значительно выше у представителей пожилого возраста ($p \leq 0,05$), что свидетельствует о большей удовлетворенности данной группы своими личными достижениями.

Результаты по шкалам «Напряжённость» и «Негативные эмоции» также значительно выше у лиц пожилого возраста ($p \leq 0,05$), что свидетельствует о том, что они в большей мере удовле-

творены своим психоэмоциональным состоянием, уровнем переживания негативных эмоций, нежели лица старческого возраста.

С целью оценки стратегий используемых представителями третьего возраста для разрешения возникающих эмоциональных проблем мы использовали методику «Способы копинга» (R. Lazarus, S. Folkman, адаптированный К.Л. Гусевой). Результаты соотношения различных копинг стратегий анализируемых нами групп представлены на рисунках 6 и 7.

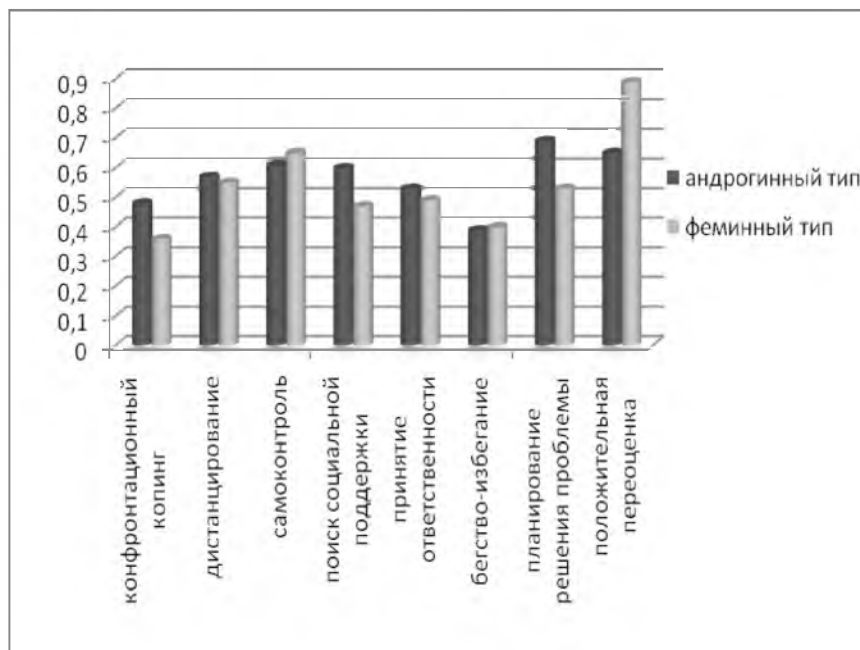


Рис. 6. Степень выраженности копинг-стратегий представителей андрогинного и феминного типов

По результатам сравнения результатов представителей андрогинного и феминного типов наиболее значимые различия выявлены по параметру «положительная переоценка» ($p \leq 0,01$). Так представители феминного типа в большей мере склонны смиряться с ситуацией, принимая ее и стараясь извлечь из нее позитивные моменты. Данная стратегия относится к конструктивным видам копинга, но в то же время она характеризуется снижением усилий по изменению ситуации, некоторой пассивностью.

У представителя андрогинного типа более выражены такие копинг-стратегии как: «планирование решения проблемы», «поиск социальной поддержки», «конфронтационный копинг» ($p \leq 0,05$). Преобладание копинг-стратегии «планирование решения проблемы», относимой авторами методики к числу наиболее конструктивных видов копинга позволяет сделать вывод о большей эффективности представителей данной группы в преодолении кризисных ситуаций. Преобладание стратегии «поиск социальной поддержки» свидетельствует о более развитой способности представителей андрогинного типа находить эмоциональную поддержку в контактах с другими людьми, что является показателем большей адаптивности. И наконец, преобладание копинг-стратегии «конфронтационный копинг» свидетельствует о способности пенсионеров андрогинного типа активно отстаивать свою позицию.

У представителей пожилого и старческого возрастов значимых различий копинг-стратегий не выявлено. В то же время следует отметить, что существует наиболее предпочтительные варианты поведения в проблемной ситуации характерной для людей в период геронтогенеза. Так наиболее выражены такие виды копинга, как «планирование решения проблемы», «положительная переоценка», «самоконтроль». В наименьшей мере представлены копинг стратегии: «бегство – избегание», «конфронтационный копинг». Оценивая данные стратегии с точки зрения их действенности, эффективности следует разделить их на две группы: конструктивный копинг (способствующий решению проблемы) и деструктивный копинг (увеличенное эмоциональное напряжение в меньшей степени способствует решению проблемы). В контексте данного анализа копинг людей третьей возрастной группы можно оценить как конструктивный, что может быть обусловлено большим жизненным опытом, приобретением жизненной мудрости.

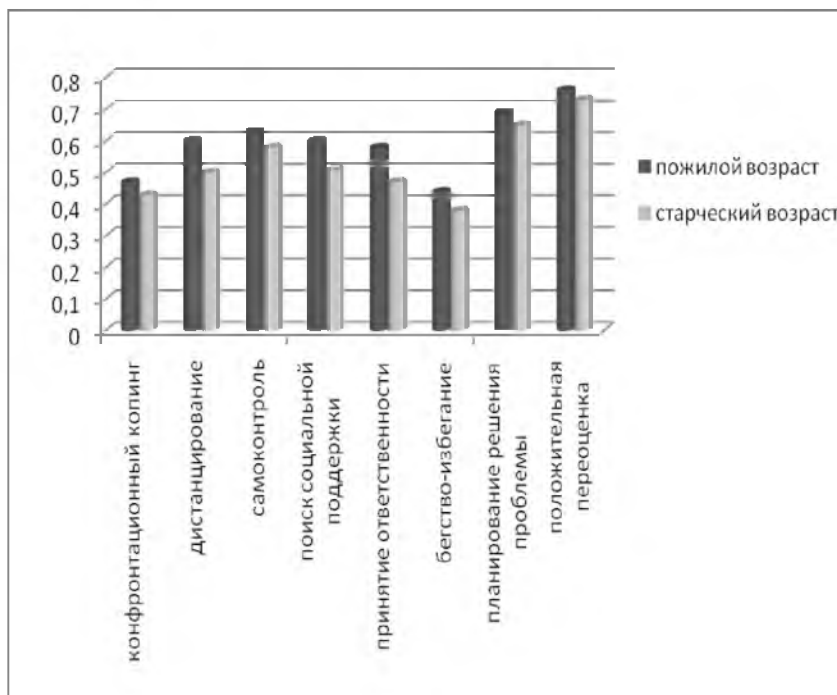


Рис.7. Степень выраженности копинг-стратегий представителей пожилого и старческого возрастов

Для оценки особенностей переживания процесса старения на бессознательном уровне мы использовали «Цветовой тест отношений» (М. Эткинда). Испытуемому предлагалось подобрать к каждому возрастному периоду наиболее подходящий, ассоциирующийся с ним цвет. При анализе нас в первую очередь интересовали цветовые характеристики периода старости. Полученные нами результаты представлены на рисунках 8 и 9.

При оценке цветовых профилей представителей андрогинного и феминного типов гендерной идентичности мы обнаружили существенные различия. В целом цветоассоциативный профиль людей андрогинного типа отличается большей дифференцированностью, в то время как у пенсионеров феминного типа выбор цветов более однозначен и характеризуется либо преобладанием активированного состояния (красный), либо расслабленного, пассивного (голубой). Преобладание у представителей феминного типа таких цветов, как красный и голубой, на наш взгляд свидетельствует о более включённом, эмоциональном переживании текущего периода жизни. Среди представителей же андрогинного типа достаточно большая часть испытуемых, предпочитает серый цвет, что символизирует эмоциональную отстраненность, сдержанность.

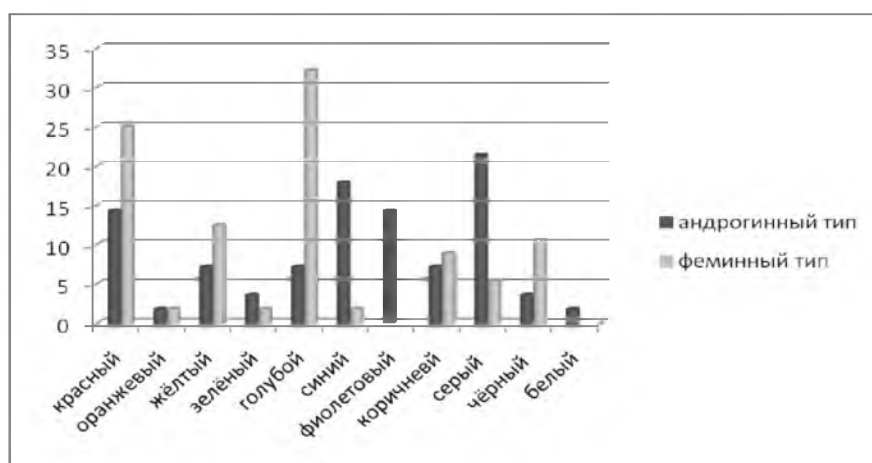


Рис.8. Показатели цветового теста отношений у андрогинного и феминного типов



Кроме того значительно более представлен у представителей андрогинного типа выбор синего и фиолетового цветов. Данные цветовые выборы отражают такие особенности психоэмоциональной сферы, как актуализация бессознательного стремления к расслаблению, покою, безопасности, а так же потребности в смирении, отстранённости, духовном росте.

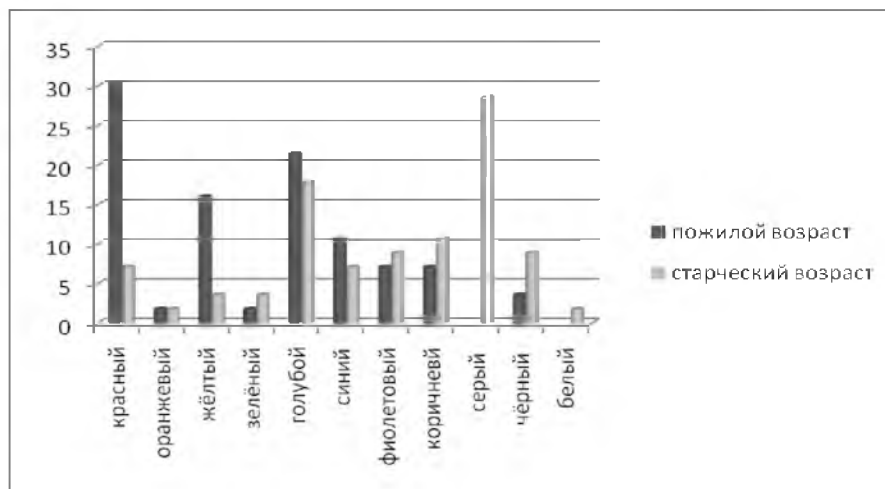


Рис.9. Показатели цветового теста отношений у представителей пожилого и старческого возрастов

Сравнительный анализ цветового профиля представителей пожилого и старческого возрастов позволил выделить некоторые особенности восприятия текущего периода жизни. Наиболее яркие отличия получены по красному, желтому и серому цветам. Так у людей пожилого возраста в значительно большей степени представлена доля красного и желтого цветов, что позволяет охарактеризовать их отношение к периоду старения как более позитивное, оптимистичное, активное. Отличительной особенностью цветового профиля людей старческого возраста является присутствие серого цвета, который у данной возрастной группы наиболее выражен. Следует отметить, что в группе людей пожилого возраста данная цветовая ассоциация вообще отсутствует. На наш взгляд состояние эмоциональной отстраненности, отгороженности, может быть связано с некоторой утратой активности, возрастным сужением временной перспективы. Таким образом, в целом можно сказать, что на протяжении периода геронтогенеза эмоциональный фон и оценка текущего периода жизни несколько утрачивает позитивный, оптимистичный оттенок.

Заключение

В целом обобщая полученные данные можно сделать вывод о существовании специфических особенностей переживания процесса старения в зависимости от таких факторов, как тип гендерной идентичности и этап геронтогенеза. Подводя итог, мы можем сформулировать некоторые обобщающие выводы об особенностях переживания личностью процесса старения, обусловленных данными факторами:

1) Более благоприятным эмоциональным и физическим состоянием характеризуются пенсионеры андрогинного типа гендерной идентичности, это выражается в том, что представители данного типа гендерной идентичности более высоко оценивают собственный уровень самочувствия и настроения, в большей мере удовлетворены своими личными достижениями, а также общим уровнем негативных эмоций.

2) Пенсионеры пожилого возраста в большей мере удовлетворены своим психоэмоциональным состоянием, уровнем переживания негативных эмоций, а так же уровнем личных достижений по сравнению с представителями старческого возраста. Более высокие значения демонстрируют пожилые люди и по данным оценки уровня собственной активности.

3) Копинг-стратегии в период геронтогенеза имеют специфику обусловленную типом гендерной идентичности. Феминный тип гендерной идентичности наиболее высокие значения демонстрирует по шкале «положительная переоценка», т.е. они в большей мере склонны смиряться с ситуацией, принимая ее, акцентируясь на позитивных моментах, уроках, которые можно извлечь. Копинг представителей андрогинного типа в целом можно охарактеризовать как более активный, характеризующийся принятием усилий по изменению проблемной ситуации. Это выражается в преобладании таких активных стратегий совладания, как «планирование решения проблемы», «поиск социальной поддержки», «конфронтационный копинг».



4) В целом копинг людей периода геронтогенеза можно оценить как конструктивный, что может быть обусловлено большим жизненным опытом, приобретением жизненной мудрости. Выбранные большинством испытуемых копинг-стратегии - «планирование решения проблемы» и «положительная переоценка» - предполагают активную внутреннюю работу, а так же целенаправленные внешние усилия по изменению проблемной ситуации.

5) Цветоассоциативные характеристики периода старости, отражающие в большей мере неосознаваемые аспекты переживания процесса старения также имеют особенности в зависимости от типа гендерной идентичности и этапа геронтогенеза. Цветоассоциативный профиль людей андрогинного типа в целом отличается большей дифференцированностью, в то время как у пенсионеров феминного типа выбор цветов более однозначен и характеризуется либо преобладанием активированных состояний (красный), либо расслабленных, пассивных (голубой). У людей пожилого возраста в значительной степени представлена доля красного и желтого цветов, что позволяет охарактеризовать их отношение к периоду старения как более позитивное, оптимистичное, активное. Отличительной особенностью цветового профиля людей старческого возраста является присутствие серого цвета, который отражает состояние эмоциональной отстраненности, отгороженности, что может быть связано с некоторой утратой активности, возрастным сужением временной перспективы. Таким образом, в целом можно сделать вывод, что на протяжении периода геронтогенеза эмоциональный фон и оценка текущего периода жизни несколько утрачивает позитивный, оптимистичный оттенок.

Литература

1. Вассерман, Л.И. Медицинская психодиагностика: Теория, практика и обучение [Текст] / Л.И. Вассерман, О.Ю. Щелкова - М.: Академия; СПб.: Филол. фак. СПбГУ, 2004. - 730 с.
2. Вопросник Сандры Бэм по изучению маскулинности - фемининности / Практикум по гендерной психологии Под ред. И.С.Клециной. СПб., 2003. С. 277 – 280.
3. Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии. – СПб.: Речь, 2001.
4. Краснова О.В., Лидере А.Г. Социальная психология старения: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 288 с.
5. Практикум по психологии здоровья / Под. ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с.
6. Стюарт-Гамильтон Ян. Психология старения. СПб.: Питер, 2010. - 320 с.
7. Эриксон, Э. Г. Детство и общество : Пер. с англ. / Э. Г. Эриксон, А. А. Алексеев. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб. : Речь, 2000 . – 416 с.