

A.B. Valiyeva, J.S. Tokatligil
L.N. Gumilyov Eurasian National University,
Astana

PECULIARITIES OF THE EXPERIENCE OF AGING BY ELDERLY MEN AND WOMEN

Abstract. *The article presents the results of a study of the characteristics of the experience of old age by elderly people. Gender and age characteristics of socio-psychological adaptation and experiences of elderly women and men are highlighted.*

Key words: gerontopsychology, psychological adaptation, old age, gender, experience.

В настоящее время пожилой возраст привлекает к себе все большее внимание исследователей в связи с существенным повышением среднего возраста жизни человека и, как следствие, существенным старением населения во многих странах. Пенсионные реформы в Казахстане, России повышают практическую значимость исследования психологических детерминант социальной адаптации и благополучия людей пожилого возраста.

Процесс прогрессирующего «старения» общества вызвал повышенный интерес исследователей к психологическим проблемам пожилых людей. В психологии прошедшего столетия сформировались представления о психологическом старении как о процессе психологической деградации. Лишь недавно, с развитием когнитивной психологии стали более глубоко исследовать познавательную деятельность пожилых людей. Особое внимание ученых уделяется внешним социальным факторам, влияющим на состояние человека в процессе старения.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что сложный и противоречивый характер старения человека как индивида связан с количественными и качественными изменениями в биологических структурах. Организм адаптируется к новым условиям; активизируются различные системы организма, что сохраняет его жизнедеятельность, позволяет преодолевать деструктивные явления старения. Теоретический анализ литературы показал, что за последние два десятилетия психологи получили значительный материал, включающий характеристики психологического облика пожилого человека, но не раскрывающий психологию переживания процесса старения.

Психологические проблемы старения рассматриваются геронтопсихологией, психогеронтологией, психологией развития и психологией личности, социальной и возрастной психологией. И, тем не менее, психология старения по сравнению с другими разделами меньше всего разработана. Это связано, во-первых, с теоретическим различием психологических характеристик пожилых людей, отсутствием достоверных данных о воз-

УДК 159.9

А.Б. Валиева, Ю.С. Токатлыгиль
Евразийский национальный университет
им. Л.Н. Гумилева, Астана

ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ СТАРОСТИ МУЖЧИНАМИ И ЖЕНЩИНАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. *В статье представлены результаты исследования особенностей переживания старости пожилыми людьми. Выделены гендерные и возрастные характеристики социально-психологической адаптации и переживаний женщин и мужчин пожилого возраста.*

Ключевые слова: геронтопсихология, психологическая адаптация, пожилой возраст, гендер, переживание.

растной норме различных сторон психической деятельности в позднем возрасте. Вторая причина – отсутствие надежного и валидного инструментария для проведения экспериментальных психологических исследований лиц пожилого и старческого возрастов. И, наконец, в-третьих, подавляющее большинство применяемых методик разработано для изучения людей более молодого возраста и, естественно, не соответствует установкам, интересам и другим характеристикам пожилых и старых людей.

Над проблемой старения работали такие ученые как Л.И. Анцыферова, И.И. Мечников, А.А. Богомолец, А.В. Нагорный, Б.Г. Ананьев, Е.Ф. Рыбалко, С.К. Визев, Биксон Т.К., Пепло Л.Э., Рук К.С. и др. Необходимость сохранения активной жизни в пожилом возрасте – одна из актуальных тем современных научных исследований. В данном контексте рассматриваются такие вопросы, как факторы старения (прекращение трудовой деятельности, сужение привычного круга общения и др.), адаптация к новым внешним условиям, снижение интеллектуальных возможностей, предпочитаемые копинг-механизмы (механизмы совладения со сложными ситуациями) и др. [1; 2; 3; 4; 5].

Целью данного исследования является определение половозрастных особенностей психологической адаптации и переживаний пожилых людей.

В исследовании приняли участие 48 человек: мужчины и женщины в возрасте от 60 до 75 лет. Все испытуемые мужского и женского пола состоят в браке, имеют детей, внуков, живут отдельно от детей. Испытуемые вышли на пенсию.

Для решения поставленных задач и в соответствии с исследуемой проблемой использовались следующие методы исследования:

- психодиагностический (опросник социально-психологической адаптированности К. Роджерса и Р. Даймонда (методика СПА) в редакции А.К. Осницкого; методика «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка; методика «Шкала одиночества» Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона; методика «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний» В.А. Жмурова; беседа);

- методы математической статистики (t-критерий различия Стьюдента).

Для решения задач исследования определены следующие подгруппы:

- группа А: женщины в возрасте 60–65 и мужчины в возрасте 63–66 лет, вышедшие на пенсию в период от 2 до 5 лет – 24 человека;

- группа В – женщины в возрасте 69–74 лет и мужчины в возрасте 70–74 лет – 24 человека.

Этапы исследования

Сравнительный анализ особенностей переживания старения у мужчин и женщин пожилого возраста.

Исследование возрастных особенностей пе-

реживания старения у мужчин и женщин пожилого возраста.

Сравнительный анализ результатов диагностики пожилых мужчин и женщин выявил следующее.

Согласно результатам по тесту СПА К. Роджерса и Р. Даймонда, уровень социально-психологической адаптации в группе пожилых женщин равен 0,54; в группе пожилых мужчин – 0,62. Отличий в показателе «адаптация» не выявлено. Однако показатели «самопринятие», «принятие других» выше у пожилых женщин, показатели «интернальность», «стремление к доминированию», «эскапизм» выше у пожилых мужчин. У пожилых мужчин и женщин выявлены низкие показатели эмоциональной комфортности.

По показателям «самопринятие», «принятие других», «интернальность», «стремление к доминированию», «эскапизм» выявлены значимые отличия – $t \text{ эмп.} > t \text{ кр.} (2,014)$ при $p < 0,05$, по показателям «СПА» и «эмоциональная комфортность» различие не значимо – $t \text{ эмп.} < t \text{ кр.} (2,014)$ при $p < 0,05$.

По результатам методики «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка: отличия в показателях выявлены по шкалам «фрустрация», «ригидность» – уровень фрустрированности и ригидности выражен у мужчин. По данным показателям $t \text{ эмп.} > t \text{ кр.}$ при $p < 0,05$.

Значимых отличий не выявлено по показателям «уровень агрессии», «тревожность», однако данные результаты свидетельствуют о наличии высокого уровня тревоги и агрессии у пожилых, которые более выражены у мужчин. По данным показателям $t \text{ эмп.} < t \text{ кр.}$ при $p < 0,05$.

У пожилых мужчин выше уровень одиночества – 50,7 по сравнению с пожилыми женщинами – 47,4, но отличие не значимо. Критерий Стьюдента эмпирический ниже контрольного – 1,78 при $p < 0,05$.

У пожилых мужчин и женщин высокие показатели депрессионного состояния – 58,3 и 52,1. Критерий Стьюдента – $t \text{ эмп.} < t \text{ кр.}$ при $p < 0,05$.

По результатам беседы с пожилыми людьми не выявлено гендерных отличий в ответах мужчин и женщин. И мужчины, и женщины охарактеризовали старость, как «время грусти, изменений», «ухода за внуками», «потери социальной активности».

На данном этапе исследования отличия в показателях методики СПА у пожилых мужчин групп А и В выявлены только по критериям «интернальность», «стремление к доминированию» и «эскапизм», при анализе показателей с помощью критерия Стьюдента определены значимые отличия – $t \text{ эмп.} > t \text{ кр.}$, где $t \text{ кр.}$ равно 2,074 при $p < 0,05$. Показатели интернальности и доминирования выше у пожилых мужчин группы А, а уровень эскапизма – у группы В. По другим показателям методики значимых отличий нет – $t \text{ эмп.} < t \text{ кр.}$ при $p < 0,05$.

Однако можно отметить низкие показатели у

мужчин обеих групп по шкалам «самопринятие», «принятие других», «эмоциональная комфортность», выраженное стремление к уходу от проблем. С возрастом у мужчин снижается стремление к интернальности и доминированию, но усиливается желание уйти от проблем.

Значимых отличий по таким показателям, как «тревожность», «фрустрация», «уровень агрессии», «ригидность» не выделено ($t_{\text{эмп.}} < t_{\text{кр.}}$ при $p < 0,05$), выделено незначительное снижение тревоги, но также незначительное усиление агрессии, фрустрированности и ригидности с возрастом у мужчин. Обнаружено значимое увеличение показателей «уровень одиночества» и «показатель депрессионного состояния» у пожилых мужчин ($t_{\text{эмп.}} > t_{\text{кр.}}$ при $p < 0,05$).

Сравнительное исследование с помощью методики СПА пожилых женщин выявило снижение показателей по критериям «самопринятие», «принятие других», «эмоциональная комфортность» – $t_{\text{эмп.}} > t_{\text{кр.}}$, где $t_{\text{кр.}}$ равно 2,074 при $p < 0,05$. Наблюдается и снижение показателей «интернальность» и «стремление к доминированию» ($t_{\text{эмп.}} < t_{\text{кр.}}$).

Эмоциональное состояние у женщин с возрастом меняется: значимые отличия по таким показателям, как «тревожность», «фрустрация», «уровень одиночества» и «показатель депрессионного состояния».

В результате анализа данных мужчин и женщин группы А выявлены значимые отличия по показателям: «эмоциональная комфортность» (выше у женщин – $t = 2,09$), «интернальность» (выше у мужчин – $t = 3,01$).

Значимые отличия выявлены также по показателям «тревожность» (более у мужчин – $t = 2,12$), «фрустрация» (выше у мужчин – $t = 2,079$), «ригидность» (выше у мужчин – $t = 2,08$), «уровень депрессии» (выше у мужчин – $t = 3,09$).

При анализе показателей по методике СПА по группе В значимые отличия выявлены только по шкале «эскапизма» ($t = 2,078$), мужчины данную стратегию выбирают чаще, чем женщины.

По остальным методикам значимые отличия выявлены по показателям «агрессия», «ригидность». Анализ результатов с помощью критерия Стьюдента подтвердил наличие отличий в показателях групп: оба показателя выражены больше у мужчин (агрессия – $t = 2,4$, ригидность – $t = 3,2$).

В ходе беседы выявлены отличия в ответах мужчин и женщин разных возрастов. На вопрос «Старость – это ...» пожилые люди в возрасте от 63 – 66 лет отвечали: «время отдыха», «время перемен», «грустный период», «время ухода за внуками»; а пожилые люди в возрасте 69-74 лет отвечали: «грустный период», «остановка», «время потерь», «потеря внешних связей», «болезни», «переоценка».

На вопрос «Чего Вы боитесь в настоящем и будущем...» пожилые люди в возрасте от 63 – 66 лет отвечали: «одиночества», «материальных

трудностей», «потерять контроль над жизнью», «потерять супруга, близких», «быть не в силах помочь детям»; пожилые люди в возрасте 69-74 лет отвечали: «смерти», «быть обузой», «быть беспомощным», «потерять супруга, близких».

Проведенное экспериментальное исследование выявило следующие особенности переживания процесса старения пожилыми женщинами и мужчинами.

Исследование гендерных особенностей переживания старости показало, что:

1 В переживаниях пожилых и мужчин, и женщин своей старости преобладают негативные эмоции и чувства. Это подтверждают данные всех методик и беседы. У всех отмечаются низкие показатели по шкалам «эмоциональный комфорт», «самопринятие», «принятие других», «уровень депрессии», «одиночества», «тревожности», «фрустрации». При этом для женщин и мужчин характерно стремление к ригидности, агрессивным реакциям и эскапизму. И мужчины, и женщины характеризуют старость, как время грусти, изменений, ухода за внуками, потери социальной активности.

2 Показатели «самопринятие», «принятие других» выше у пожилых женщин, показатели «интернальность», «стремление к доминированию», «эскапизм» выше у пожилых мужчин. При этом в группе пожилых людей в возрасте 60-66 лет у пожилых женщин выявлен более высокий показатель эмоциональной комфортности, нежели у пожилых мужчин, а у пожилых мужчин этой группы – более высокий уровень интернальности. У пожилых мужчин в возрасте 70-74 лет более выражено стремление уйти от проблем, чем у женщин 69-74 лет.

3 У пожилых мужчин более выражено состояние фрустрированности и ригидность в мышлении и действиях. При этом, у пожилых мужчин в возрасте от 63-66 лет выделены высокие уровни: тревожности, фрустрации, ригидности и депрессии, чем у женщин данной возрастной группы. А у мужчин в возрасте 70-74 лет выше показатели агрессии и ригидности, чем у женщин этой возрастной группы.

Исследование возрастных особенностей переживания старости показало, что:

4 С возрастом у пожилых мужчин снижается уровень интернальности и стремления доминировать, но усиливаются: стремление уйти от проблем, чувство одиночества, состояние депрессии.

5 У пожилых женщин с возрастом происходит ухудшение эмоционального состояния: снижение самооценки, принятия других, усиление эмоционального дискомфорта, состояния тревожности, фрустрированности, одиночества и депрессии. Также с возрастом у женщин наблюдается снижение уровня интернальности и стремления к доминированию.

Таким образом, можно говорить о том, что с возрастом и у мужчин, и у женщин происходит снижение уровня эмоционального комфорта, ин-

термальности и стремления к доминированию, также усиление чувства одиночества и депрессии.

При этом более проблематично после выхода на пенсию свою старость переживают пожилые мужчины, чем женщины. Но переживания женщины с возрастом становятся более негативно окрашенными. При этом у пожилых мужчин более сильно выражены: стремление уйти от проблем, агрессивные стратегии, ригидность мышления и действий, состояние фрустрированности.

Данные методик подтверждают и результаты беседы – и мужчины, и женщины с возрастом воспринимают свою старость более проблематично и грустно (Старость – это: «грустный период», «остановка», «время потерь», «потеря внешних связей», «болезни», «переоценка». Я боюсь в настоящем и будущем: «смерти», «быть обузой», «быть беспомощным», «потерять супруга, близких»).

Таким образом, к концу пожилого возраста переживания относительно своей старости у пожилых людей носят более глубокий характер. Можно предположить, что данный период является критическим и требует переоценки пожилым человеком собственной жизни и переориентации своих стремлений.

Пожилкой и старческий возраст так же, как и любой другой возрастной этап онтогенеза человека, имеет неравномерность изменений и гетерохронность фаз развития. В поздний период жизни человека наблюдается специфическое соотношение между сохранностью психофизиологических функций, действий, мотивации и особенностями личности.

Различные формы поведения пожилых людей в однотипных ситуациях отражают особенности реагирования на собственное старение. Именно эта сторона психической жизни человека определяет его отношение к личным потерям, утрате прошлых возможностей, так же, как и новое восприятие окружающего.

Старость только начинает осмысливаться человечеством как возраст, таящий в себе большие резервы и возможности. Жизнь в старости наверняка нелегка, но необходимо отходить от стереотипного взгляда на этот период жизни человека как на время пассивного отдыха. Старость не должна быть процессом упадка; мастерство преклонного возраста состоит в том, чтобы из каждой минуты жизни извлекать новые ценности. У пожилых есть одно качество, которого нет у молодого поколения: это – мудрость жизни, знаний, ценностей. Именно мудрость, свойственная пожившему достаточно долго на этой земле человеку, может явиться мощнейшим стимулом и фактором развития общества. Люди в пожилом возрасте нуждаются в социальной поддержке, она позволяет им ощущать себя компетентными людьми. Социальная поддержка является важным фактором, содействующим адаптации к позднему периоду жизни.

В процессе межпоколенного общения старые люди пересматривают свой жизненный опыт, по-новому оценивают свой вклад в жизнь общества. Построение нового образа жизни требует от старого человека значительного напряжения, адаптации, интеллектуальных усилий, поиска новых смысловых опор в жизнедеятельности.

Геронтологи рассматривают начало старения как своеобразный кризис развития, сопровождающийся аффективным переживанием отмечаемого дефицита в психической сфере, что ощущается как снижение качества жизни. В этот период особенно важны психотерапевтическая и соматическая коррекция имеющихся нарушений здоровья.

Практическая значимость исследований особенностей переживания процесса старения определяется возможностью использования полученных данных и выводов в практической деятельности психологов, специализирующихся в консультировании людей пожилого и старого возрастов.

Список литературы

- 1 Геронтопсихология : учеб. пособие / под ред. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербурга : Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2007. – 391 с.
- 2 Биксон Т. К., Пепло Л. Э., Рук К. С. и др. Жизнь старого и одинокого человека // Психология старости : хрестоматия / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара : БАХРАH-M, 2004. – С. 659–685.
- 3 Анцыферова Л. И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 3. – С. 3–15.
- 4 Bowling A. Ageing well. Quality of life in older age. – Maidenhead: Open University Press, 2005. – 283 p.
- 5 Gerino E., Marino E. Quality of Life in the Third Age: A Research on Risk and Protective Factors // Procedia – Social and Behavioral Sciences. – 2015. – Vol. 187. – P. 217–222. doi:10.1016/j.sbspro.2015.03.041

References

- 1 Gerontopsihologiya: ucheb. posobie / Pod red. G. S. Nikiforova. – SPb.: Izd-vo Sankt-Peterburgskogo un-ta, 2007. – 391 s.
- 2 Biksон T.K., Peplo L.E.H., Ruk K.S. i dr. Zhizn' starogo i odinokogo cheloveka // Psihologiya starosti: Hrestomatiya / Pod red. D. YA. Rajgorodskogo. – Samara: BAHRAH-M, 2004. – S. 659–685.
- 3 Ancyferova L.I. Psihologiya starosti: osobennosti razvitiya lichnosti v period pozdnej vzroslosti // Psihologicheskij zhurnal. – 2001. – T. 22, №3. – S. 3–15.
- 4 Bowling A. Ageing well. Quality of life in older age. – Maidenhead: Open University Press, 2005. – 283 p.
- 5 Gerino E., Marino E. Quality of Life in the Third Age: A Research on Risk and Protective Factors // Procedia – Social and Behavioral Sciences. – 2015. – Vol. 187. – P. 217–222. doi:10.1016/j.sbspro.2015.03.041