

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
Сравнительная характеристика психологических особенностей
работающих и неработающих женщин 55-60 лет
(автор: Еремина Светлана Риватовна, г. Орел)

В последние годы в нашей стране и за рубежом значительно повысился интерес к психологии старости. Изучение различных аспектов психологии старости и старения становится всё более актуальным по мере дальнейшего роста демографического старения населения в цивилизованных странах.

На 2-ой Всемирной Ассамблее по вопросам старения в Мадриде постарение населения было признано глобальной социально-демографической проблемой, затронувшей весь мир во всех аспектах его существования: традиционно-национальном, финансово-экономическом, политическом, нравственно-этическом. Уровень рождаемости постоянно падает, а количество пожилых людей, благодаря медицинским и социально-экономическим достижениям во многих странах, стремительно растёт. Эксперты ООН подчеркивают, что постарение населения отражается во всех сферах жизнедеятельности и затрагивает прежде всего здравоохранение, занятость и рынок рабочей силы, социальные меры защиты и экономический рост. [4]

Увеличилась продолжительность жизни населения в России: в 2011 г. средняя продолжительность жизни мужчин составила лишь 64,3 года, женщин 76,1 года [3]. Меняется и половозрастная структура пожилого населения: в них все больше остается пожилых женщин. Так, в ЕС на 10 женщин от 65 лет и старше приходится 6 мужчин, а разница в продолжительности жизни между полами достигает 7,5 лет. Очевидно, что увеличивающаяся продолжительность жизни будет иметь глубокие последствия для качества жизни, здоровья и социальной интеграции, для положения пожилых женщин и расширения поддержки и безопасности на протяжении долгой жизни. [4]

С изменением возрастной структуры в обществе появляется немало сложностей и проблем. В России эти проблемы усугубляются масштабными социально-экономическими изменениями и затяжными кризисными явлениями. В нашей стране только очень небольшой процент пожилых людей обладает достаточными материальными средствами для того, чтобы устраивать свою жизнь по своему желанию и усмотрению. Это в значительной степени касается психологических проблем, возникающих у пожилых людей в период адаптации к пенсионному периоду жизни, смены социальных ролей и положения в обществе.

В настоящее время ещё недостаточно всесторонне изучен важный переходный период от зрелости к старости: период выхода на пенсию, когда человек зачастую ещё полон сил и здоровья, но в силу объективных условий оказывается «за бортом». В нашем исследовании переходным этапом к старости у женщин мы считаем достижение пенсионного возраста и рассматриваем первое пятилетие выхода на пенсию как наиболее существенный период адаптации и перехода от зрелости к старости.

В России пенсионный возраст составляет 55 лет для женщин и 60 лет для мужчин. Установленная граница пенсионного возраста была научно обоснована и введена в конце двадцатых годов прошлого века. В связи с этим на всех уровнях активно обсуждается вопрос о необходимости повышения возраста выхода на пенсию.

Известно, что выход на пенсию легче переносится женщинами, чем мужчинами. Женщины, которые работали по чисто экономическим причинам, а не для удовлетворения потребностей самореализации, воспринимают выход на пенсию с облегчением и удовлетворением. Другие – воспринимают выход на пенсию как катастрофу.

Поэтому важно изучить психологические особенности женщин 55-60 лет, то, как человек в этом возрасте оценивает себя и своё актуальное состояние, что наполняет внутренний мир стареющего человека, понять, какими средствами, внутренними ресурсами люди пенсионного возраста справляются с проблемой адаптации к изменившимся жизненным условиям.

Актуальность данного исследования обусловлена социальнодемографическими реалиями нашего общества, насущными потребностями социально-экономического развития и связана с реформированием пенсионного законодательства в современной России.

Целью исследования является выявление психологических особенностей работающих и неработающих женщин 55-60 лет и их сравнительная характеристика. В исследовании принимали участие 52 пенсионера, женщин 55-60 лет, различающихся по семейному положению, уровню образования, проживающие в г. Орле. Одна подгруппа испытуемых состояла из 26 работающих человек, другая – из 26 неработающих человек.

В ходе исследования проверялись две гипотезы:

1. В связи с тем, что при выходе на пенсию резко меняются привычный образ жизни, социальный статус и роли, мы предполагаем, что работающие и неработающие женщины 55-60 лет отличаются друг от друга по своим

психологическим особенностям: в эмоциональной сфере, в сфере самосознания, и в мотивационно-ценностной сфере.

2. Существуют определенные психологические особенности пожилых женщин 55-60 лет, облегчающие задачу адаптации в данном возрасте.

Выбор методик определялся целями и задачами исследования.

Всего испытуемым предлагалось 7 методик:

1) методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку);

2) методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона;

3) методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний Зунге (адаптация Т.И. Балашовой);

4) методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда;

5) методика исследования мотивации и внутренних конфликтов Е.Б. Фанталовой;

6) методика «Вопросник самоактуализации личности» (адаптация теста РОИ);

7) метод анкетирования.

Статистическая обработка данных проводилась с применением программы STATISTICA 6, при помощи которой выявлялись корреляционные связи между выбранными параметрами, а также проводился факторный анализ («Varimax» вращение матрицы), для проверки гипотезы о достоверности различий средних величин использовался t-критерий Стьюдента.

Исследование психологических особенностей испытуемых проводилось по трем направлениям: особенности эмоциональной сферы; особенности самосознания; особенности мотивационно-ценностной сферы.

В результате проведенного исследования были получены данные, позволяющие охарактеризовать и сравнить две выборки женщин – пенсионеров: работающих и неработающих. Обозначим их условно как группу работающих пенсионеров (РП) и группу неработающих пенсионеров (НП). Рассмотрим подробнее эти группы.

При изучении эмоциональной сферы женщин 55-60 лет мы использовали методику диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку), методику диагностики уровня субъективного ощущения одиночества, методику дифференциальной диагностики депрессивных состояний Зунге, шкалу «Эмоциональная комфортность» методики СПА.

В Таблице 1 сравниваются показатели психических состояний: тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности, одиночества и депрессии в двух выборках. Сопоставление результатов в двух выборках показывает, что неработающие женщины-пенсионеры более склонны к переживанию тревоги, в отличие от работающих.

В обеих группах женщин-пенсионеров было выявлено состояние фрустрации: в группе работающих женщин – 62% и в группе неработающих женщин – 77%. Как видим, этот показатель в группе неработающих пенсионеров выше и имеет разную степень выраженности: средний уровень фрустрации (54%) и высокий уровень (23%). А значит, у неработающих женщин в большей степени занижена самооценка, они боятся неудач и избегают трудностей.

Тревожность и фрустрация в двух выборках тесно связаны между собой. Высокие результаты по уровню тревожности сочетаются с высокими показателями состояния фрустрации. Такая же связь состояния тревожности наблюдается с показателями ригидности у женщин-пенсионеров.

Таблица 1.

Степень выраженности психических состояний по выборкам работающих и неработающих пенсионеров (в %).

| Психические состояния | УРОВНИ проявления | | | | | | | | |
|-----------------------|-------------------|---|----|---------|---|----|--------|---|----|
| | высокий | | | средний | | | низкий | | |
| | РП | — | НП | РП | — | НП | РП | — | НП |
| Тревожность | 8 | | | 61 | | | 31 | | |
| | | | 23 | | | 50 | | | 27 |
| Фрустрация | 12 | | | 50 | | | 38 | | |
| | | | 23 | | | 54 | | | 23 |
| Агрессивность | 4 | | | 31 | | | 65 | | |
| | | | — | | | 50 | | | 50 |
| Ригидность | 12 | | | 65 | | | 23 | | |
| | | | 15 | | | 77 | | | 8 |
| Одиночество | 4 | | | 35 | | | 61 | | |
| | | | 4 | | | 19 | | | 77 |
| Депрессия | 4 | | | 4 | | | 92 | | |
| | | | 12 | | | 19 | | | 69 |

Условные обозначения:

РП – работающие пенсионеры.

НП – неработающие пенсионеры.

Как показывает сравнение результатов, в группе неработающих женщин-пенсионеров уровень ригидности выше (92%), чем в группе работающих (77%). Различия в уровне ригидности могут объясняться тем, что работающий человек продолжает активную профессиональную деятельность, которая требует от него гибкости, легкой переключаемости, в то время как неработающий вынужден ограничиваться узкой сферой деятельности, замкнутой, в основном, кругом домашних обязанностей.

Данные, полученные при диагностике агрессивности, свидетельствуют о том, что неработающие пенсионеры, в среднем, имеют более высокий уровень агрессивности: у неработающих женщин показатели распределились поровну: низкая агрессивность – 50% и средняя агрессивность – 50%, что выше результатов, полученных в другой группе – 31% (низкая) и 65% (средняя).

Сравнив разницу в показателях по диагностике депрессивных состояний, мы выявили существенные различия между испытуемыми двух групп. Данные свидетельствуют о том, что 31% неработающих женщин испытывают депрессивные состояния (у 19% – легкая депрессия ситуативного или невротического генеза и у 12% – депрессивное состояние). В то время как в группе работающих пенсионеров такие состояния диагностируются у только 8% женщин. Как видим, неработающие женщины более склонны к переживанию депрессии.

Статистическая значимость различий средних показателей между двумя группами испытуемых была подтверждена с помощью t -критерия Стьюдента для выборок с нормальным распределением. Различия между двумя группами являются статистически значимыми для таких показателей: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность, депрессия (при $p < 0,01$).

При изучении эмоциональной сферы с помощью шкалы «Эмоциональная комфортность» было выявлено, что большинство работающих и неработающих женщин 55-60 лет уравновешены, спокойны, оптимистичны.

На основе анализа этой шкалы в каждой группе испытуемых выделяется 3 степени эмоционального комфорта: высокая, средняя и низкая (см. табл. 2). У большинства женщин 55-60 лет средний уровень (62%) эмоционального комфорта. В группе работающих женщин высокий уровень этого показателя составляет 34%, а в группе неработающих он меньше – 19%. Низкие показатели выявлены у женщин, как правило, незамужних и малообеспеченных. У большинства из них высоки показатели и по тревожности, фрустрации, ригидности. У многих из женщин, испытывающих эмоциональный дискомфорт, есть проблемы в личной жизни (умер муж, тяжело болеет мама, развод и т.д.).

Таким образом, мы установили, что уровень эмоциональной комфортности у работающих пенсионеров выше, чем у неработающих. Различие в средних значениях по данному параметру проверялось с помощью t - критерия Стьюдента и является статистически значимым при $p < 0,01$.

Также выявлена связь с семейным и материальным положением: низкие показатели в эмоциональной сфере характерны для малообеспеченных и незамужних женщин, у многих из которых есть психотравмирующая жизненная ситуация.

Сравнительный анализ показателей эмоциональной сферы по группам испытуемых позволил выявить значимые различия:

- Уровень тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности и депрессии в группе НП выше, чем аналогичные показатели в группе РП.
- Испытуемых группы РП характеризует более высокий уровень эмоциональной комфортности по сравнению с группой НП.

Итак, получила подтверждение выдвинутая нами гипотеза о различии в эмоциональной сфере работающих и неработающих женщин 55-60 лет.

Изучение особенностей самосознания женщин 55-60 лет проводилось по методикам СПА, САМОАЛ, анкете.

Результаты, полученные с помощью шкалы «Самоприятие» опросника СПА (табл. 2), показали, что большинство испытуемых имеют высокий и средний уровень самоприятия. В целом женщины – пенсионеры характеризуются высоким уровнем самоприятия. Они высоко оценивают свою внешность, свою способность справляться с трудными ситуациями, считают себя интересными как личность и принимают себя такими, какие они есть.

Однако сопоставление показателей между собой выявило значимые различия в двух группах испытуемых. В выборке работающих женщин отмечается высокий уровень самоприятия. Им обладают 69% работающих женщин. Это выше, чем у неработающих женщин (50%). Очевидно, что работающие испытуемые выражают более высокую степень удовлетворенности собой, согласованности своего внутреннего мира с внешним.

В выборке работающих женщин-пенсионеров низкого самоприятия выявлено не было. Тогда как у неработающих пенсионеров этот показатель составляет 12%. Кроме того, было замечено, что у женщин с низким уровнем приятия себя, как правило, среднее образование и до выхода на пенсию они не занимали высоких должностей или были рабочими.

Высокий уровень притяия себя сочетается с высокими показателями по другим шкалам опросника СПА (адаптированность, эмоциональная комфортность, притяие других, интернальность).

Таблица 2.

Показатели социальной адаптированности женщин 55 – 60 лет.

| Шкалы социальной адаптации по К. Роджерсу и Р. Даймонду | Уровни адаптированности (в%) | | | | | | | | |
|---|------------------------------|---|----|---------|---|----|--------|---|----|
| | высокий | | | средний | | | низкий | | |
| | РП | — | НП | РП | — | НП | РП | — | НП |
| Адаптированность | 50 | | | 46 | | | 4 | | |
| | 35 | | | 65 | | | — | | |
| Самопритяие | 69 | | | 31 | | | — | | |
| | 50 | | | 38 | | | 12 | | |
| Притяие других | 69 | | | 31 | | | — | | |
| | 58 | | | 38 | | | 4 | | |
| Эмоциональная комфортность | 34 | | | 62 | | | 4 | | |
| | 19 | | | 62 | | | 19 | | |
| Интернальность | 77 | | | 23 | | | — | | |
| | 58 | | | 42 | | | — | | |
| Стремление к доминированию | 12 | | | 42 | | | 46 | | |
| | 27 | | | 31 | | | 42 | | |

Условные обозначения:

Высокий уровень – значения выше 60%.

Средний уровень – значения от 40 до 60%.

Низкий уровень – значения ниже 40%.

РП – работающие пенсионеры.

НП – неработающие пенсионеры.

Для изучения ориентации во времени мы использовали результаты анкеты и методики САМОАЛ (шкала «Ориентация во времени»). Сопоставление полученных данных по двум выборкам дает представление о временных перспективах работающих и неработающих женщин. Оказалось, что неработающие женщины в большей степени ориентированы на настоящее и не ставят отдаленных целей.

Анализ результатов анкетирования также свидетельствует о направленности целей неработающих пенсионеров на настоящее. Они больше ориентируются на текущие бытовые стороны жизни («сделать ремонт в квартире», «отремонтировать дачу»). Респонденты группы РП (работающие

пенсионеры) чаще высказываются о дальних перспективах своей жизни. Например, в работе или творчестве, т.е. они в большей степени ориентированы в будущее. Видимо, работающие женщины представляют, что у них еще многое впереди, многое предстоит сделать.

Значимые различия между выборками получены по шкале «Автономность». Результаты свидетельствуют о том, что по средним данным работающие женщины в большей степени независимы и свободны, в отличие от неработающих. Работающие испытуемые, благодаря развитию качества автономности, могут лучше противостоять давлению общества и вырабатывать собственные критерии оценки своей жизни и, следовательно, продлевать свое состояние молодости.

Значимые различия между выборками были получены и по показателю спонтанности. При сопоставлении этих данных было выявлено, что в группе работающих женщин этот показатель выше (35,63 б.), чем в группе неработающих женщин (32,8 б.). Спонтанность – качество, вытекающее из уверенности в себе и доверия к окружающему миру, но спонтанность фрустрируется культурными нормами и в естественном виде ее можно наблюдать разве что у маленьких детей. Поэтому неудивительно, что в двух выборках много женщин с низким уровнем этого показателя (58% - РП, 69% - НП). Как видим, неработающие женщины характеризуются низкой спонтанностью, кроме того, у них также отмечаются низкие показатели по аутосимпатии, автономности, самопониманию.

Анализ результатов, полученных с помощью шкалы «Аутосимпатия» опросника САМОАЛ, так же показывает значимые различия особенностей самосознания испытуемых. Работающие женщины демонстрируют более высокую степень (12% - высокая и 61% - средняя) аутосимпатии, по сравнению с неработающими. Испытуемых с низким уровнем аутосимпатии в группе НП – 50%, что говорит о том, что половина неработающих женщин не удовлетворена собственными возможностями, ощущает слабость, сомнение в своих способностях.

Корреляционный анализ выявил значимую связь (при $p < 0,01$) самопонимания и психических состояний ригидности ($r = 0,44$) и депрессии ($r = 0,48$) в группе работающих женщин: у части из них недостаточное понимание себя, своих потребностей и мотивов поведения приводит к трудностям перестройки восприятия и представлений, к угнетенному, подавленному настроению, и наоборот. В группе неработающих женщин низкий уровень самопонимания сочетается с высокими показателями тревожности ($r = - 0,54$) и депрессии ($r = - 0,56$), низкий уровень аутосимпатии сочетается с фрустрацией (r

= - 0,50) и депрессией ($r = - 0,54$), низкие показатели ценностей самоактуализации связаны с фрустрацией ($r = - 0,52$).

Итак, сравнительный анализ особенностей самосознания по группам испытуемых позволил выявить значимые различия.

- Испытуемых группы РП характеризует высокий уровень самопрятия, аутосимпатии, автономности, спонтанности по сравнению с испытуемыми группы НП.
- У испытуемых группы НП наблюдается изменение временных перспектив (сужение временного горизонта).

Таким образом, испытуемые группы работающих женщин-пенсионеров обладают в целом более оптимальной самооценкой для личностного благополучия и характеризуются более уверенным отношением к жизни.

Эти данные позволяют подтвердить выдвинутую нами гипотезу о различии в сфере самосознания работающих и неработающих женщин 55-60 лет.

Обратимся к анализу особенностей мотивационно-ценностной сферы женщин 55-60 лет. При изучении данных особенностей мы использовали некоторые показатели методики САМОАЛ, анкеты и опросник Е.Б.

Фанталовой.

Результаты, полученные с помощью шкалы «Ценности» опросника САМОАЛ показали, что большинство испытуемых разделяет ценности самоактуализирующейся личности. Значимые различия, полученные по этому параметру, позволяют сказать, что работающие испытуемые в своей жизни больше, чем неработающие, руководствуются такими ценностями, как истина, добро, красота, целостность, уникальность, совершенство, справедливость и т.д. Большинство женщин группы работающих пенсионеров стремятся к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми. Неработающие женщины тоже, без сомнения, являются полноценными в нравственнодуховном отношении личностями, но, в условиях отчуждения от быстро меняющейся социальной действительности, на фоне негативных психических состояний, они, по-видимому, переживают утрату доверия к миру и не верят во многие ценности бытия.

Действительно, эти данные показали явную зависимость от других при статистическом анализе: низкие показатели шкалы «Ценности» в группе неработающих женщин значимо коррелируют ($p < 0,01$) с высокими показателями по фрустрации ($r = -0,52$), с низким уровнем прятия себя и, в целом, со снижением эмоциональной комфортности.

Позитивный взгляд на природу человека является основанием для искренних гармоничных межличностных отношений, доброжелательности, симпатии и доверия к людям. По шкале «Взгляд на природу человека» были выявлены очевидные различия между группами, которые показывают, что, по средним значениям, работающих пенсионеров с положительной оценкой человеческой природы существенно больше, чем неработающих, что подтверждено статистически (при $p < 0,01$). Сопоставление этих данных показало, что 38% работающих и 15% неработающих женщин верит в людей, в могущество человеческих возможностей.

Творческое отношение к жизни или креативность – важный атрибут самоактуализирующейся личности, который присущ и работающим и неработающим женщинам 55-60 лет. Однако было обнаружено, что в выборке работающих женщин уровень креативности выше (высокий – 15%, средний – 54%), чем в выборке неработающих женщин (высокий – 12%, средний – 42%). Работающие женщины в большей мере характеризуются творческим отношением к жизни. Вероятно, это связано с их активной трудовой деятельностью, с тем, что они вынуждены осваивать новые сферы деятельности, с целью приспособления к меняющимся условиям труда, в отличие от неработающих женщин, которые замкнуты в узком социальном пространстве.

Анализ методики Е.Б. Фанталовой дает общую картину системы ценностей испытуемых и оценки ими своих жизненных перспектив с точки зрения желаемого и возможного. На основании средних показателей Ц (привлекательности, ценности) для различных жизненных сфер можно составить рейтинг ценностей женщин 55-60 лет. Для работающих и неработающих женщин он выглядит следующим образом (табл. 3):

Таблица 3.

Рейтинг ценностей женщин 55-60 лет.

| № | Ценности РП | № | Ценности НП |
|----|---------------------------------|----|---|
| 1. | Здоровье | 1. | Здоровье |
| 2. | Счастливая семейная жизнь | 2. | Счастливая семейная жизнь |
| 3. | Материально-обеспеченная жизнь | 3. | Наличие хороших и верных друзей |
| 4. | Наличие хороших и верных друзей | 4. | Материально-обеспеченная жизнь |
| 5. | Уверенность в себе | 5. | Уверенность в себе |
| 6. | Интересная работа | 6. | Свобода как независимость в поступках и действиях |

| | | | |
|-----|---|-----|-----------------------------|
| 7. | Свобода как независимость в поступках и действиях | 7. | Любовь |
| 8. | Активная, деятельная жизнь | 8. | Познание |
| 9. | Любовь | 9. | Красота природы и искусства |
| 10. | Красота природы и искусства | 10. | Активная, деятельная жизнь |
| 11. | Познание | 11. | Интересная работа |
| 12. | Творчество | 12. | Творчество |

Условные обозначения:

РП – работающие пенсионеры.

НП – неработающие пенсионеры.

Таким образом, высокозначимыми ценностями в обеих выборках выступают, во-первых, здоровье, что в целом характерно для данного возраста; во-вторых, семья, которая может быть своеобразной нишей, где можно укрыться от неприятностей, трудностей, связанных с непростой жизнью в социуме; в-третьих, материально-обеспеченная жизнь и наличие хороших, верных друзей.

Одновременно важнейшие социально-значимые ценности, такие, как творчество, красота природы и искусства, познание, активная, деятельная жизнь отвергаются большинством женщин 55-60 лет.

При рассмотрении результатов, полученных при оценивании испытуемыми субъективной доступности в будущем тех или иных жизненных сфер, получаем следующую картину (см. табл. 4).

Таблица 4.

Рейтинг жизненных сфер, доступных для женщин 55-60 лет.

| № | Рейтинг доступных сфер РП | № | Рейтинг доступных сфер НП |
|----|---|----|---|
| 1. | Счастливая семейная жизнь | 1. | Счастливая семейная жизнь |
| 2. | Наличие хороших и верных друзей | 2. | Наличие хороших и верных друзей |
| 3. | Уверенность в себе | 3. | Уверенность в себе |
| 4. | Здоровье | 4. | Здоровье |
| 5. | Красота природы и искусства | 5. | Познание |
| 6. | Свобода как независимость в поступках и действиях | 6. | Материально-обеспеченная жизнь |
| 7. | Активная, деятельная жизнь | 7. | Свобода как независимость в поступках и действиях |
| 8. | Познание | 8. | Красота природы и искусства |
| 9. | Материально-обеспеченная жизнь | 9. | Активная, деятельная жизнь |

| | | | |
|-----|-------------------|-----|-------------------|
| 10 | Интересная работа | 10. | Любовь |
| 11. | Любовь | 11. | Творчество |
| 12. | Творчество | 12. | Интересная работа |

Условные обозначения:

РП – работающие пенсионеры.

НП – неработающие пенсионеры.

Из таблицы видно, что на первых позициях по-прежнему остаются «Счастливая семейная жизнь», «Наличие хороших и верных друзей». В то же время доступность здоровья становится более проблематичной и занимает четвертое место, по сравнению с ее первостепенной важностью в первом рейтинге. «Уверенность в себе» передвинута на одну ступень вверх и стала более доступной. Обладание материальными благами более желанно, чем доступно. Доступность сфер «Любовь», «Интересная работа», «Творчество» оценивается женщинами как очень низкая.

Таким образом, результаты проведенного нами тестирования показали, что ведущими ориентационными ценностями женщин 55-60 лет являются здоровье, счастливая семейная жизнь, материально-обеспеченная жизнь, наличие хороших и верных друзей, уверенность в себе и свобода как независимость в поступках и действиях.

Выявилась проблемная область в адаптации женщин 55-60 лет, к которой относятся несформированность таких ценностей, как творчество, красота природы и искусства, познание, активная, деятельная жизнь. Другая проблемная зона связана с восприятием и оценкой женщинами-пенсионерами таких областей жизни, как здоровье, счастливая семейная жизнь и материальнообеспеченная жизнь. Выраженное превышение субъективной важности этих жизненных сфер перед их доступностью приводит к появлению внутренних конфликтов в этих областях, что в свою очередь, формирует страхи, увеличивает тревожность и снижает самооценку женщин.

Сравнительный анализ особенностей мотивационно-ценностной сферы по группам испытуемых позволил выявить значимые различия.

- Испытуемые группы РП в большей мере разделяют ценности самоактуализации: «Ценности бытия», «Взгляд на природу человека», «Креативность» по сравнению с испытуемыми группы НП.

Итак, испытуемые группы работающих женщин-пенсионеров характеризуются более оптимистичным отношением к будущему, позитивной

оценкой прошлого, стремятся к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми.

Вместе с тем, в системе ценностей работающих и неработающих женщин 55-60 лет были обнаружены сходные позиции, в частности, наличие общих ориентационных ценностей и оценивание доступности некоторых ценностных сфер.

Таким образом, предположение о различии в ценностной сфере между двумя выборками подтверждено частично: у испытуемых группы работающих женщин-пенсионеров в ценностной сфере в большей степени представлены ценности самоактуализации по сравнению с испытуемыми группы неработающих женщин-пенсионеров и нет различий между группами в желательности и доступности ценностей.

Исследование показало значимые различия психологических особенностей работающих и неработающих женщин. Но вместе с тем, было выявлено и много общего. В каждой выборке испытуемых мы можем выделить людей с наиболее оптимальными показателями по изучаемым сферам, т.е. это те качества, которые позволяют женщинам пенсионного возраста справляться с трудными жизненными ситуациями и наиболее адекватно приспосабливаться к реальности жизни. Таких женщин в группе РП больше, чем в группе НП. В целом, женщины 55-60 лет характеризуются достаточно высоким уровнем адаптированности, что подтверждает многочисленные исследования о том, что именно женщины находят наиболее оптимальные стратегии адаптации к пенсионному периоду жизни.

Результаты исследования психологических особенностей женщин данного возраста показали связь различных параметров с интегральным показателем адаптированности. Среди наиболее значимых корреляционных связей выявилось соотношение между адаптированностью и эмоциональной комфортностью ($r = 0,67$): женщины с высоким уровнем эмоциональной комфортности имеют высокую степень адаптированности. Адаптированность также значимо коррелирует с самоприятием ($r = 0,80$) и с интернальностью ($r = 0,69$). Соответственно это проявилось и в процедуре факторного анализа. Показатели социальной адаптированности получили значимые нагрузки в самостоятельном факторе. Главные среди них: адаптированность, самоприятие, интернальность, эмоциональная комфортность. Иначе говоря, успешной адаптации способствуют высокие самоприятие, интернальность и эмоциональный комфорт.

Статистический анализ также выявил высокие коэффициенты корреляционной связи между адаптированностью и показателями других

методик. Адаптированность значимо коррелирует с аутосимпатией ($r = 0,48$), с самопониманием ($r = 0,42$), с ценностями ($r = 0,45$), с креативностью ($r = 0,41$).

В результате установления корреляционной связи показателей описанных методик предстала картина значимой зависимости одних параметров от других, что позволило сделать предположение о том, что за многочисленными корреляционными связями скрывается определенный набор факторов, влияющих на успешность психологической адаптации в данном возрасте.

Результаты, полученные нами при факторизации (после вращения «Varimax»), позволили выделить два системообразующих фактора (см. табл.5). В 1-й фактор, двухполюсный, со значимыми весовыми нагрузками вошли параметры, характеризующие устойчивость эмоциональной сферы: тревожность, фрустрация, самоприятие, эмоциональная комфортность, интернальность. Отрицательный полюс представляет крайне низкий уровень неблагоприятных психических состояний (тревожности, фрустрации). Положительный полюс представлен значимыми психологическими особенностями личности (самоприятие, эмоциональная комфортность, интернальность). Во 2-й фактор, однополюсный, со значимыми весовыми нагрузками вошли другие параметры, характеризующие самоактуализированную личность: автономность, спонтанность, гибкость в общении, самопонимание.

Таблица 5.

Факторные нагрузки на шкалы опросников.

| Методика Г. Айзенка | Опросник СПА | Опросник САМОАЛ | Фактор 1 | Фактор 2 |
|---------------------|----------------------------|--------------------|----------|----------|
| Тревожность | | | -0,7002 | |
| Фрустрация | | | -0,7515 | |
| | Самоприятие | | 0,7301 | |
| | Эмоциональная комфортность | | 0,7810 | |
| | Интернальность | | 0,7550 | |
| | | Автономность | | 0,8089 |
| | | Спонтанность | | 0,8611 |
| | | Самопонимание | | 0,7073 |
| | | Гибкость в общении | | 0,8372 |

Таким образом, проведенное нами исследование показало, что в данном возрасте существует две стратегии адаптации, основанные на определенных

психологических особенностях: на устойчивости эмоциональной сферы и на качествах самоактуализации, благодаря которым женщины-пенсионеры переходного периода к старости выбирают соответствующие линии поведения.

Из статистического анализа результатов следует вывод, подтверждающий вторую гипотезу о наличии психологических особенностей женщин 55-60 лет, способствующих успешной адаптации. Это – эмоциональная комфортность, позитивное самоотношение, высокая интернальность, гибкость в общении.

В двух выборках обнаружены и негативные явления. Выявленные ведущие негативные тенденции позволяют сформулировать наиболее актуальные и болезненные для женщин – пенсионеров проблемы и наметить основные пути оптимизации процесса их адаптации к пенсионному периоду жизни, которые могут включать конкретные программы профилактики этих видов дезадаптации. Важность психологического направления оптимизации связана с тем, что у женщин 55-60 лет, особенно у неработающих, развиваются неблагоприятные психические состояния (тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность и др.), выступающие как защитные механизмы, а многие психологические особенности связаны с интериоризацией негативных стереотипов относительно стареющих людей, преодолеть которые довольно трудно, но необходимо, т.к. они мешают пенсионерам организовывать полноценное социальное взаимодействие. При оказании психологической помощи неработающим женщинам 55-60 лет могут применяться как индивидуальное консультирование, так и групповая работа в форме психологических тренингов, направленных на преодоление негативных эмоциональных реакций, на формирование позитивного самоотношения, на способность организовать взаимодействие с окружающими и, в целом, на развитие и укрепление адаптивных свойств личности.

При этом необходимо помнить, что общественная установка на долгую и активную старость не должна мешать индивидуальному жизненному пути людей: относительно здоровые и активные пожилые люди могут сохранять независимость и автономию, но очень многие пенсионеры нуждаются в средствах адаптации и реабилитации, помощи и уходе. В медицине уже доказана теория ослабевающих функций организма, возникновение которых отмечается в 45 лет, причем физические характеристики 70-80-летнего человека составляют не более 40% от аналогичных характеристик 30-летнего человека. Исследования показывают, что в целях сохранения активного образа жизни предпочтительными для лиц пожилого возраста являются такие виды деятельности, как воспитание детей, внуков, а также работа в саду, и гораздо менее привлекательным – продолжение трудовой деятельности [2, с.481-482].

В данной работе были описаны результаты исследования психологических особенностей работающих и неработающих женщин 55-60 лет. В результате сравнительного анализа полученных данных были выявлены существенные различия психологических особенностей испытуемых.

При анализе эмоциональной сферы женщин 55-60 лет была отмечена склонность неработающих женщин к негативным эмоциональным состояниям (тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности, депрессии), в отличие от работающих. Также выявлена связь с семейным и материальным положением: низкие показатели в эмоциональной сфере характерны для малообеспеченных и незамужних женщин, у многих из которых есть психотравмирующая жизненная ситуация.

Анализ сферы самосознания показал, что работающих женщин характеризует высокий уровень самопринятия, аутосимпатии, автономности, спонтанности по сравнению с неработающими женщинами. Также было отмечено, что у неработающих женщин наблюдается изменение временных перспектив (сужение временного горизонта).

При анализе мотивационно-ценностной сферы было выявлено, что для работающих женщин ценности самоактуализации («Ценности бытия», «Взгляд на природу человека», «Креативность») являются наиболее значимыми, в отличие от неработающих женщин.

Кроме того, исследование показало, что ведущими ориентационными ценностями работающих и неработающих женщин 55-60 лет являются здоровье, счастливая семейная жизнь, материально-обеспеченная жизнь, наличие хороших и верных друзей, уверенность в себе и свобода как независимость в поступках и действиях.

Таким образом, получило подтверждение наше предположение о различии психологических особенностей работающих и неработающих женщин 55-60 лет в эмоциональной сфере, в сфере самосознания и – частично – предположение о различии в ценностной сфере.

Результаты исследования также позволили подтвердить вторую гипотезу о существовании психологических особенностей женщин 55-60 лет, облегчающих задачу адаптации в данном возрасте. Такие особенности были выявлены: эмоциональная комфортность, позитивное самоотношение, высокая интернальность, гибкость в общении.

В ходе данного исследования были определены проблемные зоны в адаптации женщин переходного периода 55-60 лет, которые требуют тщательного анализа и выработки основных путей их преодоления,

закрывающиеся в оказании всесторонней психологической помощи пожилым людям, в том числе, и разработки адресных программ консультативной и социальной работы с людьми пенсионного возраста.

Библиографический список.

1. Еремина С.Р. Особенности мотивационно-ценностной сферы современных женщин в первое пятилетие выхода на пенсию // The theory and practice of gender researches in world science: materials of the V international scientific conference on May 5-6, 2014. - Prague: Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ», 2014. – С.72-78.
2. Чернышкова Е.В. Проблематизация активной старости в медикосоциальном дискурсе // Саратовский научно-медицинский журнал. – 2010. – Т.6. – № 2. – С.481-483. 3. Грицюк М. В России стали жить дольше // Российская газета.
[Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://www.rg.ru/2012/02/07/golikova-site.html> (дата обращения: 24.12.2015).
4. Яцемирская Р.С., Хохлова Л.Н. Проблемы старости: духовные, медицинские и социальные аспекты. – М.: Издательство "СвятоДимитриевское училище сестер милосердия", 2003. – 256 с.
[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bpvt.ru/metodicheskiematerialy/96-problemy-starosti-duhovnye-medicinskie-i-socialnye.html> - (дата обращения: 23.12.2015).