

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт/факультет Институт социально - гуманитарных технологий

Выпускающая кафедра социальной педагогики и социальной работы

Сизухина Ксения Руслановна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема Личностные особенности людей пожилого возраста, влияющие на социальную адаптацию в посттрудовой период

Направление подготовки/специальность 44.04.02. Психолого – педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Психология и педагогика в социальной сфере

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой

д.п.н., профессор Фурьева Т. В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

д.п.н., профессор Фурьева Т. В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Научный руководитель

к.п.н., доцент Логунова О. В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Обучающийся Сизухина К.Р.

(дата, подпись)

Красноярск 2018

Реферат

Диссертация на 104 страницах, 3 таблицы, 123 источника.

Тема магистерской диссертации: Личностные особенности людей пожилого возраста, влияющие на социальную адаптацию в посттрудовой период.

Актуальность темы исследования: Выход на пенсию - новый этап в жизни человека, сопровождающийся изменением социальных ролей, статуса, достатка, потерей профессиональных контактов, возможностей самореализации, и это еще не весь набор трудностей, с которым приходится столкнуться пожилым людям, входящим в новый этап своей жизни. В настоящее время в обществе назрело осознание проблемы неготовности человека к пенсионному периоду. Отмечается, что у пожилого человека не сформировано осознанное представление о том, как дальше жить и чем заниматься, чтобы ощущать свою значимость и востребованность. Выход на пенсию изменяет роль человека в социуме, что, несомненно, сказывается на всех сферах его жизнедеятельности, в том числе на его психологическом состоянии.

Возникает необходимость исследования личностных особенностей людей пожилого возраста как фактор их адаптации в посттрудовой период, они должны содействовать формированию приемлемого стиля жизни, связанного как с увеличением периода жизни человека, так и благоприятным изменением ее качества, включающим в себя значительные возможности индивидуально-личностного развития в пожилом возрасте.

Объект исследования - личностные особенности людей пожилого возраста в посттрудовой период.

Предмет исследования - личностные особенности людей пожилого возраста, влияющие на социальную адаптацию в посттрудовой период.

Цель исследования - изучение влияния личностных особенностей людей пожилого возраста на уровень их социальной адаптации в

посттрудоу период.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

- 1) провести анализ литературы по проблеме адаптации людей пожилого возраста в отечественной и зарубежной литературе;
- 2) рассмотреть особенности адаптации людей пожилого возраста в посттрудоу период;
- 3) изучить влияние личностных особенностей людей пожилого возраста на их адаптацию в посттрудоу период;
- 4) описать и проинтерпретировать выявленные особенности личности пожилого человека, обеспечивающие успешную адаптацию в посттрудоу период, разработать рекомендации по социально-психологической адаптации людей пожилого возраста в посттрудоу период в условиях учреждения социального обслуживания.

Гипотеза исследования: Социальная адаптация людей пожилого возраста в посттрудоу период в учреждении социального обслуживания будет иметь результативность, если при работе с данной категорией:

- 1) Определен уровень их социальной адаптации в посттрудоу период;
- 2) Учтены особенности самопознания, мотивационно-потребностной и эмоциональных сфер, характер отношений с близким окружением.

Теоретическая и методологическая основа исследования:

- научные концепции личностного самоопределения (Л.И. Божович, М.Р. Гинзбург, С.Л. Рубенштейн др.), концепции личности и деятельности (Г.Ю. Айзенк, А.Н. Леонтьев, Г. Олпорт, К.Г. Юнг) концепции возрастных изменений личности в старости (Л.Г. Асмолов, А.В. Брушлинский, А.Н. Жмыриков, И.С. Кон, А.А. Козлов, А.Г. Лидерс Б. Ньюгартен и др.), адаптационно-регуляторная теория старения В.В. Фролькиса. Теории развития личности и проблемы геронтопсихологии Б.Г. Ананьев, Л.И. Анцыферова, Т.И. Безденежная, Т.К. Биксон, Д.Б. Бромлей, Т.В. Карсаевская, З.Г. Френкель, В.Д. Шапиро и др).

Субъектный подход самоопределения в старости (А.А. Деркач, А.Б. Георгиевский, В.П. Казначеев, Э.В. Сайко, и др.).

Методы исследования:

- Общетеоретические (анализ социально-психологической, правовой, научно-методической, педагогической литературы);
- Эмпирические (методика социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, методика незаконченных предложений, методика личностный дифференциал Ч. Осгуда, анкетирование «Исследование актуальных проблем граждан вышедших на пенсию»);
- Статистические (подсчет среднего арифметического и стандартного отклонения, метод Стьюдента (t-критерий)).

База исследования. Опытно-поисковая работа проводилась в социально-реабилитационном отделении для граждан пожилого возраста и инвалидов № 1 «Здравушка» МБУ «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов Железнодорожного района города Красноярск».

Практическая значимость. Разработаны рекомендации для сотрудников учреждения по организации социально-психологической адаптации в посттрудовой период, ориентированные на поддержание активной жизненной позиции людей пожилого возраста в социуме, содействие в личностном самоопределении.

Abstract

The thesis is 104 pages, 3 tables, 123 sources.

Theme of the master's thesis: Personal features of elderly people, affecting social adaptation in the post-labor period.

Relevance of the research topic: Retirement is a new stage in the life of a person, accompanied by a change in social roles, status, prosperity, loss of professional contacts, opportunities for self-fulfillment, and this is not the whole set of difficulties that older people entering a new stage of their life face life. At present, the society is ripe for awareness of the problem of unpreparedness of a person for the pension period. It is noted that the elderly person has not formed a conscious idea of how to continue living and what to do to feel their importance and relevance. Retirement changes the role of a person in society, which undoubtedly affects all spheres of his life, including his psychological state. Retirement changes the role of a person in society, which undoubtedly affects all spheres of his life, including his psychological state.

There is a need to study the personal characteristics of older people as a factor in their adaptation in the post-labor period, which should contribute to the formation of an acceptable lifestyle, linked both to an increase in the period of human life and a favorable change in its quality, which includes significant opportunities for individual and personal development in old age.

The object of the study is the personal characteristics of the elderly in the post-labor period.

The subject of the study is the personal characteristics of elderly people, which affect social adaptation in the post-labor period.

The purpose of the study is to study the influence of personal characteristics of elderly people on the level of their social adaptation in the post-labor period

To achieve this goal, it is necessary to solve the following tasks:

1) analyze literature on the problem of adaptation of elderly people in domestic and foreign literature;

2) to consider the peculiarities of adaptation of elderly people in the post-labor period;

3) to study the influence of personal characteristics of elderly people on their adaptation in the post-labor period;

4) describe and interpret the revealed features of the elderly person's personality that ensure successful adaptation in the post-labor period, develop recommendations on the socio-psychological adaptation of older people in the post-labor period in conditions of the establishment of social services.

Research hypothesis: The social adaptation of older people in the post-labor period in a social service institution will be effective if, when working with this category:

1) The level of their social adaptation in the post-labor period is determined;

2) Considered the features of self-knowledge, motivational-need and emotional spheres, the nature of relations with a close environment.

Theoretical and methodological basis of the research:

- the scientific concepts of personal self-determination (L.I. Bozhovich, M.R. Ginzburg, S.L. Rubenstein, etc.), the concept of personality and activity (G.Yu. Aizenk, A.N. Leontiev, H. Alport, K.G. Jung) concepts of age-related changes in the personality in old age (L.G. Asmolov, A.V. Brushlinsky, A.N. Zhmyrykov, I.S. Kon, A.A. Kozlov, A.G. Lidars B. Newgarten and others), the adaptive-regulatory theory of aging. B.B. Frolkis. Theories of personality development and the problems of gerontopsychology Ananiev, L.I. Antsyferova, T.I. Bezdenezhnaya, T.K. Bixon, D.B. Bromley, T.V. Karsaevskaya, Z.G. Frenkel, V.D. Shapiro and others).

Subjective approach of self-determination in old age (A.A. Derkach, A.B. Georgievsky, V.P. Kaznacheev, E.V. Saiko, and others).

Methods of research:

- General-theoretical (analysis of socio-psychological, legal, scientific-methodological, pedagogical literature);

- Empirical (the methodology of socio-psychological adaptation of K. Rogers and R. Diamond, the methodology of unfinished sentences, the methodology of the personal differential of C. Osburd, the questionnaire «Investigation of actual problems of citizens who retired»);

- Statistical (calculation of arithmetic mean and standard deviation, Student's method (t-test), Criterion φ^* - angular Fisher transformation).

Base of research. Experimental and searching work was carried out in the social rehabilitation department for elderly citizens and invalids No. 1 Zdravushka MBU Center for Social Services for Older Citizens and the Disabled at Zheleznodorozhny District, Krasnoyarsk.

Practical significance. Recommendations for the staff of the institution on the organization of socio-psychological adaptation in the post-labor period, aimed at maintaining the active life position of elderly people in society, and assistance in personal self-determination were developed.

Содержание

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические подходы к проблеме социальной адаптации людей пожилого возраста.....	8
1.1 Социально-демографическая характеристика людей пожилого возраста.....	8
1.2 Личностные особенности людей пожилого возраста в посттрудовой период их жизни.....	22
1.3 Подходы к проблеме социальной адаптации людей пожилого возраста в основных научных школах	32
Выводы по первой главе.....	42
Глава 2 Исследование влияния личностных особенностей людей пожилого возраста на уровень их социальной адаптации в посттрудовой период.....	44
2.1 Описание методик и условий проведения исследования.....	44
2.2 Исследование влияние личностных особенностей людей пожилого возраста на уровень их социальной адаптации в посттрудовой период.....	51
2.3 Рекомендации для сотрудников социального учреждения.....	72
Выводы по второй главе.....	84
Заключение.....	87
Список использованной литературы.....	89
Приложение.....	101

Введение

Выход на пенсию - новый этап в жизни человека, сопровождающийся изменением социальных ролей, статуса, достатка, потерей профессиональных контактов, возможностей самореализации, и это еще не весь набор трудностей, с которым приходится столкнуться пожилым людям, входящим в новый этап своей жизни. Чтобы помочь пожилому человеку в его личном самоопределении, необходимо знать, с какими трудностями он сталкивается в этот период, как меняется его жизнеощущение, система ценностей, как влияют личностные особенности на адаптацию, какие появляются и (или) усиливаются те или иные потребности, найти возможность задействовать тот «багаж» жизненного и профессионального опыта, который он «накопил».

Многочисленные исследования личности пожилого человека, вышедшего на пенсию, в нашей стране, население которой продолжает быстротечно стареть, приобрели особую актуальность. В настоящее время в обществе назрело осознание проблемы неготовности человека к пенсионному периоду. Отмечается, что у пожилого человека не сформировано осознанное представление о том, как дальше жить и чем заниматься, чтобы ощущать свою значимость и востребованность. Выход на пенсию изменяет роль человека в социуме, что, несомненно, сказывается на всех сферах его жизнедеятельности, в том числе на его психологическом состоянии.

Анализ современной действительности показывает, что, с одной стороны, с данной возрастной категорией людей недостаточно проводится соответствующей предварительной работы, направленной на адаптацию их к новым социальным условиям. Среди наиболее разработанных направлений работы с пожилыми людьми являются социальная поддержка,

психологическое консультирование, психотерапия и обучение пожилых людей. С другой, - остается мало задействованным имеющийся потенциал учреждений сферы социального обслуживания для поддержания активной жизненной позиции людей пожилого возраста в социуме, содействия в личностном самоопределении. Необходимость исследования личностных особенностей людей пожилого возраста как фактор их адаптации в посттрудовой период должны содействовать формированию приемлемого стиля жизни, связанного как с увеличением периода жизни человека, так и благоприятным изменением ее качества, включающим в себя значительные возможности индивидуально-личностного развития в пожилом возрасте.

Степень разработанности проблемы. В теории и практике педагогики, психологии, геронтопсихологии, социальной психологии, социологии старения ведется поиск путей, условий личностного развития людей пожилого возраста, на основе различных технологий, методов, форм, средств с учетом образа жизни данной категории, условий их жизнедеятельности в различных общностях (М.Д. Александрова, Н.Ф. Басов, Р.И. Ерусланова, А.Г. Лидерс, Г.П. Медведева, Н.Ф. Шахматов, Р.С. Яцемирская и др.). Объектом научных исследований становится адаптация людей пожилого возраста к пенсионному периоду в работах Н.С. Глуханюк, Т.Б. Гершкович, Н.Ф. Дементьева, Н.В. Ключева, Э.Н. Никонова и др.

Психологические особенности людей пожилого возраста анализируются в работах Г.С. Абрамовой, М.Д. Александровой, Л.Б. Лазебника, Г.П. Медведевой, Н.Ф. Шахматова, Р.С. Яцемирской и др. В исследованиях Ю.А. Примака и И.А. Гизатовой описываются современные реалии и перспективы социальной работы с пожилыми людьми. С.А. Сауловым и Т.В. Беляковой рассматриваются специфика работы с людьми пожилого возраста. Адаптационные ресурсы человека рассматриваются в работах К. А. Абульхановой-Славской, А. А. Кроника, А.А. Реана и др, влияние личностных особенностей человека на адаптацию, рассматриваются в работах Б.Г. Ананьева, Б. С. Братуся, А. Л. Журавлева и

др. исследователей.

Анализ научной литературы, практики социальной работы, показывает ряд противоречий между:

1) объективной необходимостью социальной адаптации людей пожилого возраста к посттрудовому периоду, продиктованной современной действительностью, и отсутствием целенаправленной социальной работы по подготовке данной категории людей к посттрудовому периоду;

2) осознанием специалистами социальной сферы необходимости организации социальной адаптации людей пожилого возраста к посттрудовому периоду и неразработанностью педагогического обеспечения данного процесса;

3) личностной потребностью пожилого человека в самоопределении в качестве активного члена общества и недостаточным пониманием им значимости подготовленности к выходу на пенсию.

Объект исследования - личностные особенности людей пожилого возраста в посттрудовой период.

Предмет исследования - личностные особенности людей пожилого возраста, влияющие на социальную адаптацию в посттрудовой период.

Цель исследования - изучение влияния личностных особенностей людей пожилого возраста на уровень их социальной адаптации в посттрудовой период.

Гипотеза исследования: Социальная адаптация людей пожилого возраста в посттрудовой период в учреждении социального обслуживания будет иметь результативность, если при работе с данной категорией:

- 1) определен уровень их социальной адаптации в посттрудовой период;
- 2) учтены особенности самопознания, мотивационно-потребностной и эмоциональных сфер, характер отношений с близким окружением.

В соответствии с поставленной целью, объектом, предметом и гипотезой определены задачи исследования:

- 1) провести анализ литературы по проблеме социальной адаптации

людей пожилого возраста в отечественной и зарубежной литературе;

2) изучить влияние личностных особенностей людей пожилого возраста на их социальную адаптацию в посттрудовой период;

3) описать и проинтерпретировать выявленные особенности личности пожилого человека, обеспечивающие успешную социальную адаптацию в посттрудовой период, разработать рекомендации по социальной адаптации людей пожилого возраста в посттрудовой период в условиях учреждения социального обслуживания с учетом их личностных особенностей.

Теоретическая и методологическая основа исследования. Методологическую основу исследования составляют научные концепции личностного самоопределения (Л.И. Божович, М.Р. Гинзбург, С.Л. Рубенштейн др.), концепции личности (Г.Ю. Айзенк, А.Н. Леонтьев, Г. Олпорт, К.Г. Юнг) концепции возрастных изменений личности в старости (Л.Г. Асмолов, А.В. Брушлинский, И. В. Давыдовский, А.Н. Жмыриков, И.С. Кон, А.А. Козлов, А.Г. Лидерс, Б. Ньюгартен и др.), теории развития личности и проблемы геронтопсихологии (Б.Г. Ананьев, Л.И. Анцыферова, Т.И. Безденежная, Т.К. Биксон, Д.Б. Бромлей, Т.В. Карсаевская, З.Г. Френкель, В.Д. Шапиро и др.).

Методы исследования. Решение поставленных задач и проверка гипотезы обеспечивалась комплексом взаимодополняемых методов:

- Общетеоретические (анализ социально-психологической, правовой, научно-методической, педагогической литературы);

- Эмпирические (методика «Социально-психологическая адаптация» К. Роджерса и Р. Даймонда, Методика «Неоконченные предложения» М.Ньюттена, методика «Личностный дифференциал» Ч. Осгуда, анкетирование, опрос).

- Статистические (подсчет среднего арифметического и стандартного отклонения, метод Стьюдента (t-критерий)).

Научно-практическая значимость. Результаты исследования обогащают

теорию социально-психологической работы по социальной адаптации людей пожилого возраста в посттрудовой период. Теоретические выводы, рекомендации могут быть использованы в деятельности центров социального обслуживания населения, работающих с данной категорией. Разработанные рекомендации для сотрудников данных учреждений по организации социальной адаптации людей пожилого возраста в посттрудовой период ориентированы на поддержание активной жизненной позиции людей пожилого возраста в социуме, содействие в личностном самоопределении.

База исследования – опытно-поисковая работа проводилась на базе МБУ «Центр социального обслуживания людей пожилого возраста и инвалидов Железнодорожного района города Красноярск» в социально-реабилитационном отделении №1 «Здравушка».

Апробация результатов исследования. Материалы диссертационного исследования «Исследование актуальных проблем граждан пенсионного возраста» опубликованы в сборнике научно-практической конференции «Технологии социальной работы в различных сферах жизнедеятельности», посвященной обсуждению технологий, методов и проблемных аспектов социальной работы в прошлом, настоящем и перспективе, Махачкала.

Материалы статьи «Исследование актуальных проблем граждан пенсионного возраста» отправлены в сборник XI Международной научной конференции «Образование и социализация личности в современном обществе», Красноярск, ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», 5-7 июня 2018 г.

Глава 1. Теоретические подходы к проблеме социальной адаптации людей пожилого возраста

1.1. Социально-демографическая характеристика людей пожилого возраста

Важную значимость, для характеристики положения людей пожилого возраста в обществе, имеют социально-демографические процессы, протекающие в этой социальной группе. В последнее время в России отмечается демографическое старение, т.е. увеличивается доля людей пожилого возраста от общей численности населения. Основанием демографического старения служат продолжительные перемены в характере воспроизводства народонаселения.

По данным Федеральной службы государственной статистики на 1 января 2017 года, доля граждан трудоспособного возраста от 55-69 лет составляет 25% от общей численности населения [10]. По данным Организации Объединенных Наций (далее ООН), к 2050 году число людей пожилого возраста впервые обгонит число детей моложе 15 лет. К 2050 году около 2 миллиардов человек составят люди старше 60 лет и составят 22% от населения всего мира. Ожидается, что к 2015 году, средняя продолжительность жизни новорожденных детей составит около 85 лет [10]. Демографы всего мира прогнозируют стабильное увеличение численности людей пожилого возраста.

К основным причинам увеличения продолжительности жизни населения можно отнести: заслуги здравоохранения, взятие под контроль ряда опасных заболеваний, которые приводили к большому проценту смертности, повышение уровня и качества жизни. Увеличение продолжительности жизни, предъявляет новые требования и несет различные последствия, как для экономики страны, так и для населения. Увеличивается

возраст выхода на пенсию, возрастают затраты на поддержку уровня и качества жизни пожилых людей, бремя заботы ложится на плечи родственников, социальных учреждений, благотворительных организаций, остро ощущается необходимость трансформации всех сфер жизни, формирование новой культуры самосознания общества, проведение адаптации граждан к меняющимся условиям жизни и др.

Проблема старения населения имеет глобальный характер. В 1991 году, резолюцией 46/91 Генеральной Ассамблеи от 16 декабря приняты «Принципы ООН в отношении пожилых людей», а 1999 г. был объявлен ООН Международным годом пожилого человека.

При рассмотрении процесса старения, Т.И. Безденежная уделяет особое внимание проблемам социальной политики, попыткам определить место и роль людей пожилого возраста в социуме, борьбе с негативными представлениями о старости. При этом старение понимается как процесс, а старость как его результат. Старость есть завершающий период в развитии любого организма, для человека это генетически заданное обретение определенного личного социального статуса [22].

«Конституцией Российской Федерации» от 12 декабря 1993 г. установлено, что в Российской Федерации обеспечивается государственная поддержка пожилых людей, развивается система социальных служб, устанавливаются государственные пенсии, пособия и иные гарантии социальной защиты. При этом каждому гарантируется социальное обеспечение по возрасту, в случае болезни, инвалидности, потери кормильца и в иных случаях, установленных законом. Законодательством Российской Федерации установлены основные положения политики государства в отношении пожилых людей, в «Гражданском кодексе Российской Федерации» от 30 ноября 1994 г. № 51-ФЗ, «Трудовом кодексе Российской Федерации» от 30 декабря 2001 г. № 197-ФЗ (ред. от 05.02.2018 г.), «Семейном кодексе Российской Федерации» от 29 декабря 1995 г. № 223-ФЗ (ред. 29.12.2017 г.), федеральных законах «Об основах охраны здоровья

граждан в Российской Федерации» от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ (ред. 01.05.2018 г.), «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» от 28 декабря 2013 г. № 442-ФЗ (ред. 07.03.2018 г.), «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ (ред.18.03.2018 г.), «Об общественных объединениях» от 19 мая 1995 г. № 82-ФЗ (ред. 20.12.2017 г.), «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях» от 23 декабря 2010 г. № 383-ФЗ (ред. 05.02.2018 г.), «Об обязательном пенсионном страховании в Российской Федерации» от 15 декабря 2001 г. № 167-ФЗ (ред. от 23.04.2018г.), «О ветеранах» от 12 января 1995г. № 5-ФЗ (ред. 18.03.2018 г.), «О государственном пенсионном обеспечении в Российской Федерации» от 15 декабря 2001 № 166-ФЗ (ред. 07.03.2018 г.) и др.

В 2016 г. распоряжением Правительства Российской Федерации был принят документ «Об утверждении Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года» от 5 февраля 2016 г. № 164-р. Подготовка Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 г. обусловлена складывающимися демографическими тенденциями старения населения Российской Федерации и необходимостью определения новых государственных и общественных целей и задач в отношении граждан старшего поколения и общества в целом. Результатом реализации Стратегии является создание условий для активного долголетия граждан старшего поколения, которые позволят повысить уровень и качество жизни таких граждан.

В дополнение к действующим нормативно-правовым актам в области социальной защиты населения необходимо рассмотреть национальные стандарты социального обслуживания населения, которые способствуют обеспечению единства взглядов и эффективному взаимодействию участников системы социального обслуживания населения при оказании социальных услуг.

Так, национальный стандарт Российской Федерации «Социальное обслуживание населения. Социальные услуги гражданам пожилого возраста» ГОСТ Р 53058-2013 от 17.10.2013 г. № 1181-ст уделяет особое внимание социальным услугам, направленным на обеспечение экономической устойчивости и социальной безопасности граждан, заключающейся в осуществлении необходимых превентивных мер по их защите от нежелательных жизненных факторов, определяемых как трудная жизненная ситуация и характеризующихся возможной бедностью, болезнью, бездомностью, одиночеством, опасностью криминального характера и другими негативными факторами [8].

Система социального обслуживания людей пожилого возраста - одна из важных, неотъемлемых сторон социальной защиты населения и государственной политики. Существующие законодательные и правовые акты по организации социального обслуживания и пенсионного обеспечения граждан требуют на сегодняшний день от представителей законодательной власти, исполнительных органов, исследователей и различных общественных объединений пересмотра и доработок. Дальнейшее совершенствование законодательной базы в интересах людей пожилого возраста, вступивших в посттрудовой период, видится в том, чтобы положения действующего законодательства, касающиеся каждого гражданина, разумно дополнялись нормами по поддержанию прав нуждающихся в дополнительных гарантиях лиц пожилого возраста.

Согласно, И.А. Шендрюк, посттрудовой период - это завершение одной деятельной фазы социальной жизни человека и начало другой, резко отличающейся от предшествующей. Вступление человека в этот период не следует понимать только как четко установленное во времени явление, оно может длиться долгое время, так как процесс перестройки сознания личности, находящегося на предпенсионном этапе жизни начинается задолго до фактического прекращения работы [113].

В каком же возрасте человек считается пожилым, а в каком - старым?

Возраст имеет социологическое, биологическое, психологическое измерения. Они порождают обширное множество характеристик и возможностей для описания людей, которые находятся в одном хронологическом возрасте. Хронологический возраст, согласно словарю практического психолога Н.С. Глуханюк - это длительность существования индивида с момента его рождения [38]. Хронологический возраст можно использовать для идентификации стадии жизни, состояния здоровья, уровня дохода, степени участия на рынке труда и др. [38]. Использование хронологического подхода делает возможным внедрить понятие календарной старости, связанное с законодательно принятым возрастом выхода на пенсию [38]. Общеизвестно, что достижение биологического возраста (состояние умственных и физических возможностей), не всегда совпадает с возрастом календарным, это либо преждевременно старение, или продолжительная сохранность организма, молоджавость. Все виды старости, так или иначе, взаимовлияют друг на друга.

На протяжении всей истории изучения старости и старения, учеными не раз предпринимались попытки классифицировать, выделить возрастные границы, периоды (В. Аспер, М.Рубнер, Г.Крайг и др). Советские демографы к пожилому возрасту относили период 60-69 лет, Всемирная организация здравоохранения выделяет период пожилого возраста от 60 до 74 лет, международная классификации возрастов, период от 60-65 лет выделяет в предпенсионную фазу, наступление старости после 70 лет. Согласно О.В. Красновой, люди пожилого возраста - это особая социально-демографическая группа, граждане, достигшие возраста, установленного законодательством Российской Федерации для назначения страховой пенсии по старости. Для женщин это 55 лет, для мужчин 60 лет. О.В. Христенко определяет людей пожилого возраста как категорию граждан, которая является специфичной в плане психо-физиологических, социальных, экономических характеристик, обуславливающих их принадлежность к возрастной категории от 60 и старше. Именно этой периодизации мы будем

придерживаться в данной диссертации.

Большинство существующих периодизаций (С.Г. Струмилин, Э. Россет и др.) отмечают порог 60 лет, как начало многих психологических, социальных, биологических изменений, однако нужно учитывать, что не существует конкретного момента, когда человек становится старым, а биологический возраст имеет относительный критерий. Один из родоначальников отечественной геронтологии, И. В. Давыдовский, решительно заявлял, что никаких календарных дат наступления старости не существует.

Но это только границы биологического возраста. Все больше ученых умов (Д.М. Бромлей, А.А. Богомолец и др.) приходят к заключению, что сущность возраста не сводится лишь к продолжительности существования, измеряемой количеством прожитых лет. По мнению М.Д. Александровой, при определении пожилого возраста наиболее существенным признаком служит социально-экономический «порог» - уход на пенсию, изменение источника дохода, изменение социального статуса, сужение круга социальных ролей [15].

Наше внимание привлекает деятельностный подход к развитию личности и рассмотрение старения в его контексте. Его представители С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Ф. Хейл и др, утверждают, что именно деятельная жизнь является условием развитием личности в пожилом возрасте, именно своими действиями люди способны сами справляться с возникшими трудностями, изменять свое окружение, «протаптывать» свой жизненный маршрут. Именно действенное, энергичное отношение к жизни может сформировать положительные условия для поступательного развития личности. Работы Р. Хайвигхерста, Г. Кремпен, Ф. Хейла наиболее полно рассматривают старение с точки зрения деятельностного подхода и отмечают, что именно действиями, люди протаптывают свой жизненный путь, изменяют свое окружение, вырабатывают способность справляться с трудностями. Именно деятельная жизнь выступает условием развития

личности в пожилом возрасте. Важно отметить, что действия, чем содержательнее, продуктивнее, тем значимее для личности будет его деятельность.

В настоящее время, существуют геронтологические теории, которые пытаются постичь феномен старения, старости и на наш взгляд достойны внимания, это теории: активности (Хвигхарст, Маддокс), субкультуры (А.Роуз), возрастной стратификации, символического интеракционизма (Д. Мид). Теория активности предполагает, что, вступая в старость, человек сохраняет те же потребности, желания, что и в среднем возрасте, и всяко сопротивляется кажда́м намерениям, имеющим стремление удалить его из жизни общества.

Согласно теории субкультуры, именно культура, становится ядром, которая объединяет людей пожилого возраста, создает доверительные отношения между ними, отделяет их от других возрастных групп. Культура людей пожилого возраста, по мнению автора, является особенной, ее определяют некоторые факторы, например такие как: выход на пенсию, общие проблемы, заботы, заболевания и т.д. Теория возрастной стратификации, предполагает возрастное разделение людей на группы, деля их по: образу жизни, материальному положению и т.п.. В теории символического интеракционизма Мид отмечал, что для пожилых людей приспособление происходит в первую очередь к молодому поколению, к «обобщенным другим», к собственному состоянию старости. В свое же время, общество приспосабливается к тому, что люди пожилого возраста становятся его значительной частью. Одновременно с внушительно накопленными знаниями различных наук, существует огромное количество как позитивных, так и негативных стереотипов о старости. Это связано с незнанием особенностей данного периода, что, несомненно, мешает воспринимать людей пожилого возраста как индивидуумов с существующими различиями, и может привести к негативным последствиям.

Согласно американскому психологу У. Липпманну, социальный

стереотип - это обобщенная, упрощенная и ригидная система широко разделяемых представлений об опознаваемых группах людей, в которых каждый человек рассматривается как носитель одних и тех же наборов ведущих характеристик, приписываемых любому члену данной группы безотносительно его реальных качеств [83,с.125].

Стереотипы отношения к старости, определяющие во многом стратегии адаптации к возрасту, обуславливаются многими факторами, в том числе культурно-историческими особенностями развития общества [64]. Стереотип старости, установившийся в социуме, является отображением положения людей пожилого возраста, которые в этом социуме живут. Каждый социум создаёт свой стереотип пожилого человека, образ которого переносит потом на всю категорию пожилого и старческого населения. О.В. Краснова выделяет следующие стереотипы [64]:

1) Позитивный. В его основании лежат значимость жизненного опыта и мудрости людей пожилого возраста, потребность в уважении к ним и соответствующей опеке.

2) Негативный. На людей пожилого возраста смотрят как на ненужного, лишнего, обременяющего, а его опыт расценивают как устаревший и неприменимый в настоящий момент. Такой стереотип отрицательно влияет на самочувствие, самооценку людей пожилого возраста.

В современном социуме больше всего распространен негативный взгляд на старость. Этому содействует тот факт, что болезненные формы психического старения всегда на виду и встречаются часто, а также то, что практически всегда старение сопровождается физической и психической болезненностью [110]. По мнению геронтопсихиатра Н.Ф. Шахматова: «старость в той или иной мере болезненна всегда»[110]. В ранний постпенсионный период в быстром темпе развиваются инволюционные процессы у граждан, неспособных противостоять влиянию негативных стереотипов. Это воздействие запускает печальные преобразования у еще недавно здоровых, целеустремленных, активных, людей. Множественные

психологические исследования демонстрируют, что большая часть людей в пенсионном возрасте сохраняют работоспособность, компетентность, интеллектуальный потенциал. В настоящее время граждане, вышедшие на пенсию, защищают свои права на активную жизнь в социуме, могут осваивать новые профессии, развиваться в сфере своего привычного дела и другое.

Л.И. Анцыферовой выделяет два типа старости, представители первого типа храбро, без особых эмоциональных потрясений переживают уход на пенсию. Они заранее готовятся к данному событию, ведут поиск новых путей развития, включения в общественную жизнь, планируют будущее свободное время, досуг, предвидят наперед негативные моменты и ищут решения. Жизнь на пенсии, для данной категории - это время возможностей, освобождение от социальных ограничений и предписаний рабочего периода. Для многих граждан, выход на пенсию связан с желанием передать профессиональный и жизненный опыт своим детям, внукам, друзьям, ученикам и т.п. Они испытывают тягу к воспитанию нового поколения, наставничеству.

Образ поведения представителей второго типа людей, вышедших на пенсию, иной. Вместе с отходом от профессиональной деятельности у них формируется безучастное отношение к жизни, они отстраняются от окружения, сокращается круг их интересов, снижаются показатели интеллекта, здоровья. Они утрачивают уважение к себе и переживают чувство ненужности, одиночества. Эта печальная ситуация - типичный пример потери личностной идентичности и неспособности человека построить новую систему идентификации [18].

Достойную внимания, типологию стратегий адаптации к старению предлагает М. В.Ермолаева. Автор выдвигает предположение, что ведущая деятельность в старости может быть направлена либо на сохранение личности человека, поддержание и развитие его социальных связей, либо на обособление, индивидуализацию и «выживание» его как индивида на фоне

постепенного угасания физических, физиологических и психофизиологических функций. Оба варианта старения подчиняются законам адаптации, но обеспечивают различное качество жизни и даже ее продолжительность [49].

Д. Бромлей выделил на основе стратегий приспособления в старом возрасте пять типов пожилых.

1) Конструктивный тип (зрелая личность, хорошо интегрирована, получает удовольствие от жизни, созданы близкие отношения с другими людьми). Из своего возраста и проблем не делают трагедии, ищут развлечений и контактов с другими людьми. Они принимают как данность пожилой возраст, выход на пенсию, смерть. Такие люди терпеливы, гибки, осознают себя, свои достижения, возможности и перспективы.

2) Зависимый тип. Недоверчив к себе, слабоволен, уступчив, пассивен, старея, ищут помощи, признания, а если не получают желаемое, чувствуют себя несчастными, обиженными. Полагаются на других в важных вопросах их жизни, ждут материальной и эмоциональной поддержки.

3) Оборонительный тип (непробиваемый, не стремится к общению, сближению, замкнутый, отгораживается от людей). Эмоционально сдержан, неохотно принимает помощь от других, избегает высказывать свое собственное мнение, считает себя независимыми, хотя таковым не является, ненавидят старость, т.к. она ставит их в зависимое положение, завидует молодым, с большой неохотой, под давлением покидают работу, обороняется от семьи.

4) Враждебный тип. Агрессивный, имеет взрывной характер, подозрительный, имеет склонность перекладывать свои претензии на окружающих, винить в своих неудачах. Неадекватно воспринимает реальность, недоверчив, замыкается в себе, избегает контактов. Отгоняет мысль о выходе на пенсию, не воспринимает старость, враждебный настрой и отношение к молодым людям, злоба на весь мир.

5) Самоненавидящий тип. Агрессия направлена на себя, склонность к

депрессии, отсутствие интересов и инициативы. Остро ощущает себя ненужным, одиноким, жизнь считает прожитой зря, не боится смерти. Критикует, презирает свою жизнь, пассивен, мало инициативен. Пессимистичен, не верит в собственные силы, считает себя жертвой обстоятельств. Смиренно принимает все, что посылает судьба, не боится смерти [121].

Э.Х. Эриксон выделял следующие типы личности пожилого человека в старости:

1) «Прометеева». Для данного типа личности, жизнь это непрерывная борьба, сражение. В пожилом возрасте они продолжают сражаться с новыми трудностями - болезнями. Не смотря на то, что испытывают необходимость в потусторонней помощи, принимают лишь только ту, что завоевали сами. Жизнестойки, имеют боевой дух. Нежелательные изменения в своей жизни, пытаются изменить в позитивном ключе, не теряя самооценку.

2) «Продуктивно-автономный». Личности данного типа ориентированы достижение успеха, самостоятельны, самодостаточны, критически относятся к социальным стереотипам, конструктивно относятся к новому периоду жизни-старости. Жизненный путь такой личности - это счастье и страдание, череда потерь и обретения. Острое чувство недовольства вызывает неполная реализация своего потенциала [114].

Д.Блейзер и другие современные исследователи отмечают необходимость обращения к категориям качества жизни в пожилом возрасте, создание условий для оптимального течения процесса старения, обращаясь к концепции успешной старости.

Д. Блейзер выделил следующие характеристики успешной старости:

1) Жизненность. Сохранность физического здоровья, отсутствие или преодоление (возможность) хронических заболеваний;

2) Устойчивость. Способность реагировать на ожидаемые и неожиданные стрессоры;

3) Адаптация. Способность мужественно, устойчиво встречаться с

жизненными трудностями, удовлетворенность жизнью в различных сферах;

4) Автономность и контроль. Способность в той или иной мере принимать решения о своей активности и деятельности, характере участия в выбранной деятельности.

5) Целостность. Способность интегрировать свой опыт, осознание смысла своей жизни;

6) Мудрость. Способность передавать свой опыт;

7) Социальная включенность. Способность поддерживать отношения, интерес к происходящему в обществе [120].

Один из основателей современной российской социологической школы, популяризатор науки и просветитель И.С. Кон классифицирует типы старости в зависимости от характера деятельности, которой она заполнена:

1. Активная, творческая старость. Люди, вышедшие на пенсию, живут полной жизнью, остаются активными членами социума.

2. Второй тип тоже отличается хорошей адаптированностью, но их энергия направлена, на устройство своей жизни, обеспечение своего материального благополучия, саморазвитие и т.п.

3. К третьему типу относят в основном женщин. Главная цель это найти силы и ресурсы в своей семье. Им некогда грустить, жаловаться на жизнь, скучать, но удовлетворенность жизнью, у данного типа ниже, чем у первых двух.

4. К данному типу относятся люди, чей смысл жизни стала забота о своем здоровье. Данный тип склонен преувеличивать свои реальные проблемы, тем самым пытаясь привлечь к себе внимание и сочувствие окружающих [59].

Психиатр Е. С. Авербух выделяет два типа отношения к своей старости. Первый тип достаточно долго не осознает свой возраст, молодится, иногда теряя чувство меры. Второй тип переоценивает свою жизнь, начинает беречь себя, стараются максимально оградить себя от жизненных волнений.

Достаточно нестандартно интерпретирует типологию людей пожилого

возраста социолог А.В. Качкин. Он делит людей пожилого возраста по типам в зависимости от интересов, доминирующих в их жизни:

1. Семейный тип - нацелен только на семью, ее благополучие.
2. Одинокый тип. Наполненность жизни достигается главным образом за счет общения с самим собой, собственными воспоминаниями.
3. Творческий тип. Не обязательно должен заниматься художественным творчеством, этот тип может реализовать себя и на садовом участке.
4. Социальный тип - пенсионер - общественник, занятый общественно-полезными делами и мероприятиями.
5. Политический тип заполняет свою жизнь участием (активным или пассивным) в политической жизни.
6. Религиозный тип.
7. Угасающий тип. Человек, который так и не смог или не захотел компенсировать былую полноту жизни каким-то новым занятием, не нашел применения своим силам.
8. Больной тип. Люди такой направленности заняты не столько поддержанием собственного здоровья, сколько наблюдением за протеканием своих болезней.

Далее вкратце расскажем о том, что может быть с людьми пожилого возраста на этапе старения, если с ними не будет проведена своевременная работа по социальной адаптации специалистами социальных учреждений. Анализ социальной практики говорит о том, что многие старики становятся девиантами, т.е. людьми отклоняющегося поведения (пьяницы, бродяги, самоубийцы). Рассматривая разнообразие типологий, нужно взять во внимание то, что они всегда относительны, поскольку в реальной жизни «в чистом виде» психологические типы встречаются редко. Множественные изменения личности в пожилом возрасте делает актуальной для многих наук проблему типологии старения. О.В.Краснова в своих работах, пишет о том, что типичный портрет пожилого человека действительно описать

невозможно, потому что старческие изменения у разных людей проявляются по-разному [63]. Однако, попыток описать типы старения предпринято очень много (Б.Г. Ананьев, И. Кон, Э. Эриксон и др.).

В зарубежной геронтологии, широкое распространение получили критерии старения, выделенные Б. Стрехлером: в отличие от болезни, старение является универсальным процессом; старение прогрессивно, непрерывно; старение это свойство любого живого организма; старение связано с дегенеративными изменениями [123].

В отечественной геронтологии (Д.Б. Чеботарев, В.В. Фролькис) выделяют следующие виды старения: естественное (физиологическое, нормальное) старение, которое характеризуется своим определенным темпом и последовательностью возрастных изменений, соответствующих биологическим, адаптационно-регуляторным возможностям данной человеческой популяции; замедленное (ретардированное) старение, отличающееся более медленным, чем у всей популяции, темпом возрастных изменений. Предельным проявлением этого типа старения является феномен долголетия; преждевременное (патологическое, ускоренное) старение. Для него свойственно раннее развитие возрастных изменений или более яркое их проявление в тот или иной возрастной период [106].

Психолог Ф.Гизе выделяет следующие типы стариков и старости:

- 1) старик-негативист, отрицающий у себя какие-либо признаки старости;
- 2) старик-экстравертированный, признающий наступление старости через внешние влияния и путем наблюдений за изменениями (выросла молодежь, расхождение с нею во взглядах, смерть близких, изменение своего положения в семье, изменения-новшества в области техники, социальной жизни и т.д.);
- 3) интровертированный тип, для которого характерно острое переживание процесса старения. Человек не проявляет интереса к новому, погружается в воспоминания о прошлом, малоподвижен, стремится к покою

и т.п. [36].

Таким образом, насколько адаптивной, результативной, успешной будет жизнь человека в старости, определяется тем, как он создавал свой жизненный путь на предшествующих стадиях. В этом смысле имеет большое значение, что человек несет в себе, какова его система жизненных ценностей, установок, приоритетов, всего внутреннего строя личности.

Какую же роль играет личность в процессах формирования психосоциального статуса пожилого человека? Каково её влияние на процессы адаптивного и дезадаптивного старения? Рассмотрим это в работе далее.

1.2 Личностные особенности людей пожилого возраста в посттрудовой период их жизни

Нестабильность, непредсказуемость социальных процессов ставит особые требования к личности человека, которой приходится принимать во внимания, считаться с внешне обусловленными социальными требованиями, то есть меняться, и сберечь при этом жизненно важные личные внутренние установки и убеждения. В связи с этим можно вполне обоснованно утверждать, что изучение проблемы адаптации личности пожилого человека начинает становиться одной из актуальных и наиболее важных задач социальной, психологической наук.

Личность пожилого человека, подвергнувшаяся различного рода изменениям, все же, при этом, остается сама собою, сохраняя индивидуальные черты. В старости не происходит какого-либо конкретного изменения характеристик личности, ни нравственные, ни социальные качества личности не исчезают. Как правило, люди пожилого возраста, выходят на пенсию не готовыми психологически к своему новому статусу, положению, новому периоду жизнедеятельности. Такая неопределенность, неподготовленность отрицательно сказывается на процессе их адаптации, активности и личной удовлетворенности. Важную роль играет общая активность людей пожилого возраста. Среди пенсионеров, которые ведут рациональный образ жизни, сохраняют высокую физическую, социальную активность, уровень адаптации на много выше, чем среди пенсионеров, ведущих бездеятельный, пассивный образ жизни.

Сохранение себя как личности предполагает возможность по-прежнему трудиться, иметь разносторонние интересы, стараться быть нужным близким людям, ощущать «вовлеченность в жизнь». Выйдя на пенсию, человек теряет, пожалуй, одну из главных ролей - «добытчика» в семье, тружеником

в общественном смысле. В современном обществе трудовая деятельность выполняет целый ряд функций. Она обеспечивает человеку средства существования, дает определенный статус, реализует социальную активность. На уровне личности она рассматривается как способность к сознательному выявлению и утверждению своего места в системе общественных отношений и самореализации. Социальная активность является мерой социальной деятельности и ее целью является реализация интересов обществ, личности как члена данной социальной общности. Для любого человека трудовая деятельность является предпосылкой его полноценности, интересной жизни, творческой деятельности. Поэтому необходима работа и пожилым, у которых круг личных интересов значительно ограничивается и суживается [67].

Пенсионный период жизни часто рассматривается как кризисный период в жизни человека. Происходящее значительное изменение жизненной ситуации связано как с внешними факторами (появления свободного времени, изменение социального статуса), так и с внутренними (осознание возрастного снижения физической и психической силы, зависимое положение от общества и семьи). Эти изменения требуют от человека переосмысления ценностей, отношения к себе и к окружающему, поиска новых путей реализации активности. У одних этот процесс происходит долго, болезненно, сопровождается переживаниями, пассивностью, неумением найти новые занятия, находить новые контакты по-новому взглянуть на себя и окружающий мир. Другая категория пенсионеров, напротив, адаптируется быстро, не склонна драматизировать переход к пенсионному образу жизни. Они полностью используют увеличившееся свободное время, находят новую социальную среду [84].

В соответствии с методологическими работами Б. Г. Ананьева человек может быть рассмотрен в трех основных аспектах, образующих фундаментальные основы системы человекознания: человек как индивид, как личность и как субъект деятельности. В индивидуальную структуру

объединяются возрастные, половые, конституциональные и нейродинамические свойства, которые определяют более сложные образования человека как индивида - структуру потребностей и сенсомоторную организацию. При этом совокупность ключевых свойств индивида выступает в обобщенной, интегрированной форме в качестве задатков и свойств темперамента, обеспечивающих природную основу личности.

Изменения, происходящие на уровне индивида, состоят в том, что у людей пожилого возраста значительно снижаются социальная и биологическая адаптивность, работоспособность, продуктивность деятельности, ухудшается общий фон самочувствия. Также, происходят изменения на уровне личности, касающегося системы отношений к самому себе, окружающим людям, миру в целом. Также происходят и положительные изменения, нередко можно наблюдать умиротворенность, отход от мелочных интересов жизни к осмыслению главных ценностей, адекватную переоценку своих возможностей, сглаживание противоречивых черт характера [88].

В изучении самой личности выделяются такие ее конституирующие образования, как статус личности, общественные функции, мотивация ее поведения и деятельности, мировоззрение, характер и склонности. Как отмечает Б.Г. Ананьев, человек как субъект деятельности характеризуется, прежде всего, совокупностью этих деятельностей, а также степенью их продуктивности [17]. Личностные характеристики во многом определяют успешность или неуспешность адаптации, и в то же время сама адаптация является мощным стимулом для развития личности. Неудивительно, что одним из признанных определений личности является такое, где ведущим, конституирующим фактором неповторимости психической сферы человека является его адаптация к изменениям в окружающей среде. Эти изменения находят свое отражение в личностных особенностях пожилого человека.

Личность есть синтез всех характеристик человека в уникальную

структуру, которая определяется и изменяется в результате адаптации к постоянно меняющейся среде. Под личностными особенностями, в научной литературе понимаются внутренние и глубинные особенности людей. К личностным особенностям относят те внутренние особенности, которые кажутся более глубокими, глубинными, стабильными и влияющими на все другие особенности человека. Личностные особенности, согласно Б.С.Братусю - это не только и не столько способности, темперамент, психологический характер, сколько мотивы людей, их стремления и воля, их личностная устойчивость и личностная идентичность [18]. Чаще всего, в научной литературе, под личностными особенностями понимают психологические особенности, употребляя их как синонимы, однако разница между ними есть. Частично, психологические особенности людей пожилого возраста рассмотрены в предыдущем параграфе.

Таким образом, на основе вышесказанного, можно сделать небольшой вывод. В соответствии с развиваемыми Б. С. Братусем теоретическими взглядами личность представляет собой своеобразное психологическое орудие формирования и самостроительства в себе человека. Исходя из этого, личность также может выступать в качестве некоего психологического средства, обеспечивающего адаптационные процессы на всем жизненном пути человека. Необходимо отметить, что понятие личности - один из наиболее распространенных конструктов при построении теорий, описывающих психическую природу человека. В то же время практически всеми специалистами подразумевается, что личность - это социальный индивид, субъект и объект общественных отношений (Б. Г. Ананьев, Л. Г. Асмолов, А. Н. Леонтьев, Б. Ф. Ломов, К. К. Платонов, и др.).

Изучение взаимодействия социально-психологических и социально-экономических феноменов позволило А. Л. Журавлевой выделить социально-психологические типы личностей и групп, которые определяют динамику их взаимодействия с новой социальной средой. Результатом такого взаимодействия является большая адаптированность личности и группы в

микросреде. К числу наиболее значимых социально-психологических феноменов автор относит следующие личностные характеристики:

- 1) мотивационные особенности;
- 2) самопознание;
- 3) эмоциональная сфера [52].

Рассмотрим данные характеристики подробнее, принимая во внимание, что это может быть применено, в том числе и по отношению к изучаемой нами категории.

Мотивационная сфера личности пожилого человека играет одну из ведущих (хотя и не единственную) ролей на протяжении всего процесса адаптации. Это связано, прежде всего, с тем, что ведущие мотивы выступают в качестве побудительной силы, направляющей деятельность, активность личности, которая протекает во внешней предметной и социальной среде, а также имеет неразрывную с ней внутреннюю эмоционально-смысловую сторону. Одни под мотивом понимают психическое явление, становящееся побуждением к действию (К. К. Платонов), другие - осознаваемую причину, лежащую в основе выбора действий и поступков личности. Считают также, что мотив - направляет ее на удовлетворение определенной потребности. При этом подчеркивают, что в качестве мотива выступает не сама потребность, а предмет потребности (А. Н. Леонтьев). Н.В. Бордовская, А.А. Реан под мотивом понимают внутреннее побуждение личности к тому или иному виду активности (деятельность, общение, поведение), связанное с удовлетворением определенной потребности.

К. Рошак, выявил, что у людей пожилого возраста, сам комплекс потребностей не претерпевает принципиальных изменений. Сами изменения заключается же в изменении их структуры: потребности пожилых смещены в определенном направлении. На первое место в структуре потребностей людей пожилого возраста, по мнению К. Рошак выходят: потребность в избегании страданий, потребность в автономии и независимости, потребность в проецировании на других своих психических проявлений

(потребности приведены в порядке их значимости) [90].

В исследованиях К. А. Страшниковой и М. М. Тульчинского утверждается, что социальная адаптация людей пожилого возраста в посттрудовой период осуществляется за счет включения следующих защитных механизмов: проявления высокой степени позитивности личностной и социальной идентичности, приписывания положительных личностных качеств при игнорировании неблагоприятных данных о себе, замыкания интересов на проблемах узкого социального пространства [98].

В качестве основных компонентов мотивационной сферы личности, согласно В. К. Вилюнас, В. И. Ковалеву, Е. С. Кузьмину выступают также побуждения, влечения, склонности, интересы, идеалы, намерения, установки, социальные нормы и роли, стереотипы и др.

После выхода на пенсию, у людей пожилого возраста больше нет необходимости трудиться ежедневно, выполнять обязательства, принятые на себя. Согласно А. Маслоу, ведущими потребностями у людей пожилого возраста становятся: телесные потребности, потребность в безопасности и надежности. А. Маслоу, подразделяет мотивы на внутренние и внешние. Внутренние (потребности человека, эмоции, интересы), внешние (цели, исходящие из ситуации (факторы среды). Совокупность внутренних и внешних мотивов определенным образом организуется и составляет мотивационную сферу личности пожилого человека [74].

Большинство людей пожилого возраста начинают жить одним днем, занимая их несложными заботами поддержания чистоты и порядка дома, заботами о здоровье, поддержании жизнедеятельности и т.п. Придавая несложным хлопотам значимость, с целью сохранить ощущение занятости, быть нужным другим, и себе.

Следующая личностная характеристика, предложенная А.Л. Журавлевой - самопознание. Согласно современному толковому словарю русского языка Т.Ф. Ефремовой, самопознание это познание самого себя, своей сущности. В возрастной психологии наибольшей эвристичностью

выделяется теория самопознания, предложенная доктором психологических наук В.С.Мухиной, которая рассматривает самосознание личности как психологическую структуру, складывающуюся в процессе персоногенеза на фоне - социо и культурогенеза. Модель структуры самосознания В.С. Мухиной образуется следующими структурными звеньями: притязание на признание, психологическое время личности. Каждое из данных звеньев, несет равнозначно в себе выражение всей психологической структуры самосознания, поэтому развитие самосознания личности связано с распознаванием и переживанием своего «Я» относительно каждой из ориентаций с последующим самоинтегрированием для получения общей картины ценностных отношений к «Я» и миру во времени [78].

В условиях завершения трудовой деятельности и ослабления социальной активности для людей пожилого возраста весьма актуальным становится притязание в сфере межличностных отношений, значимой становится оценка со стороны близких людей. По мнению М.Г. Максимова «семейная организация и тесные родственные связи, подкрепленные соответствующими ценностными установками»[73], дают возможность пожилому человеку принимать активное участие в семейных делах, что «обеспечивает ему должный авторитет и личностную автономию», позволяет почувствовать свою значимость и незаменимость для близкого окружения.

Своего рода пассивность, отстраненность от общественной жизни, мнительность и недоверие ко всему новому создают у людей пожилого возраста предпосылки для снижения уровня личностных притязаний. Человек становится равнодушным к происходящему как внутри себя, так и к окружающим. И наоборот, постоянная социальная включенность, эмоциональный отклик, желание достичь новых рубежей, способны обеспечить людям пожилого возраста функционирование на личностном уровне. Стремление быть лучше в глазах окружающих, быть достойным похвалы, продуцирует новые личностные достижения, заставляя человека развиваться.

Субъективное психологическое время личности - это особая форма переживания человеком своего физического и духовного изменения с течением времени, своего прошлого, настоящего, и будущего. Личность всегда мыслит себя в контексте индивидуального прошлого, индивидуального настоящего и индивидуального будущего. Психологическое время личности помогает человеку оценить свой индивидуальный путь, в том числе и время жизни.

Н.Ф. Шахматов отмечает, что «принятие собственного старения есть результат активной творческой работы по переосмыслению жизненных установок и позиций, переоценке собственных ценностей» [111]. Таким образом, пожилой человек, являясь субъектом своей жизни, творит самого себя и осуществляет полноценный выбор своего прошлого, настоящего и будущего; он ответственен за свое развитие и самодостаточен в своих возможностях; знает цену времени и прожитым годам, обладает уникальным жизненным опытом и способен на его основе синтезировать новые знания для достижения поставленных целей.

Особую значимость имеют особенности эмоциональных состояний у людей пожилого возраста. Эмоциональная сфера личности важную роль на протяжении всего процесса адаптации. Под эмоциональными явлениями в современной психологии понимаются субъективные переживания человеком его отношения к предметам, явлениям, событиям, другим людям. Согласно Б.Г. Ананьеву, эмоции человека, это, прежде всего, переживание им актуальных ситуаций, его эмоционально окрашенное отношение к действительности и самому себе, это совокупность чувств, связанных с окружающими событиями [17]. На сегодняшний день, среди ученых умов, нет единого мнения относительно эмоциональной сферы пожилых людей. С одной стороны по мере старения, более часто проявляется депрессия и тревожные состояния, с другой учеными не обнаружено изменения высших эмоций у людей пожилого возраста.

Как известно, эмоциональная сфера осуществляет активацию,

побуждение и аффективную оценку действительности, организуя целостные формы поведения, разрешающие простые и сложные адаптационные задачи. Согласно представлениям Л. С. Выготского, Г. М. Бреслава, В. К. Вилюнаса, Л. К. Изарда, А. Н. Леонтьева и др, эмоции, выступая в качестве регуляторов поведения, выполняют важную приспособительную функцию, организуя взаимодействие субъекта с внешней средой, обеспечивая активные формы его жизнедеятельности. Нарушения эмоциональной регуляции поведения, согласно В. К. Вилюнасу, непосредственно ведут к расстройству адаптации, социально-психологической деформации личности [31].

Люди пожилого возраста, по мнению М.В. Ермолаевой, сталкиваются с проблемой необходимого и крайне трудного выбора - выбора дальнейшего жизненного пути. При приближении старости, человек решает для себя важнейший вопрос, стремиться ли ему к сохранению и формированию новых сфер своих социальных связей или ограничится кругом своих интересов и интересов близких [49].

Эмоциональные проявления в пожилом возрасте: озабоченность по поводу здоровья, возрастная депрессия, переживание одиночества, осознание близкой смерти, размышления о прошлом, настоящем и будущем. Роль эмоций в управлении поведением человека велика, практически все исследователи эмоциональной сферы отмечают мотивирующую роль эмоций, связывают эмоции с потребностями и их удовлетворением.

По мнению Г.С. Абрамовой, отличительной особенностью эмоциональной жизни людей пожилого возраста в посттрудовой период является выраженная озабоченность - не вполне осознанное, крайне генерализованное состояние [11]. Это состояние включает озабоченность собственным здоровьем, политическим и экономическим положением в стране (по отношению к перспективам собственной жизни), будущим детей и внуков - в целом всем понемногу. Хроническая озабоченность помогает людям пожилого возраста выработать тактику сбережения своих усилий, а также возможность предвидеть и избежать негативного воздействия и тем

самым избежать фрустрации.

К другим эмоциональным состоянием людей пожилого возраста в посттрудовой период относят возрастно-ситуативную депрессию. Она выражается в ослаблении жизненного тонуса, живости. Анализ данного состояния показывает, что характеризующие его эмоциональные переживания - это уход от активного участия в жизни общества, переосмысление его значения для себя, отказ от ценностей социального мира. Люди пожилого возраста сообщают о чувстве пустоты окружающей жизни, ее суетности и ненужности. Все происходящее с ними им кажется незначительным, малозначимым, лишённого смысла, неинтересным. Полной смысла представляется лишь жизнь в прошлом. Эти переживания являются результатом переосмысления своей жизни, носителями новых смыслов и имеют адаптационную ценность, поскольку предохраняют человека от стремлений, борьбы и от сопряженного с ним волнения, которое имеет опасность для людей пожилого возраста [11].

Как писал В. Франкл, люди пожилого возраста, которые избрали в посттрудовой период цель сохранения себя как личности, сохранения системы социальных связей, считающих необходимой для себя и важной для других передачу своего жизненного опыта, личность в посттрудовом периоде не претерпевает существенных изменений [103].

Обзор изменения личностных проявлений у людей пожилого возраста в посттрудовой период делает чрезвычайно актуальной для геронтопсихологии проблему типологии старения. Различные типологии старения были подробнее рассмотрены нами в первом параграфе.

На неадаптивный процесс старения влияют такие особенности личности, как привычка тормозить свое поведение, преобладание стратегии отказа от решения актуальных задач, от использования благоприятных возможностей. Неадаптивным оказывается процесс старения у людей, которые не смогли развить в себе качества самостоятельности и инициативы, у которых ориентирами организации жизни были в основном указания,

мнение окружающих людей. В ситуации отставки они чувствуют себя потерянными, беспомощными и быстро усваивают негативные социально-психологические стереотипы старости [91]. Более подробно, о стереотипах старости, упомянуто в первом параграфе настоящей главы.

Таким образом, среди личностных особенностей людей пожилого возраста, оказывающих свое влияние на социальную адаптацию в посттрудовой период в жизни общества, выделяются самопознание, мотивационно-потребностная и эмоциональная сферы.

Основываясь на влиянии личностных особенностей на социальную адаптацию людей пожилого возраста в посттрудовой период, рассмотрим различные теории адаптации в основных научных школах.

1.3 Подходы к проблеме социальной адаптации людей пожилого возраста в основных научных школах

Как уже было отмечено выше, личностные характеристики пожилого человека во многом определяют успешность или неуспешность его адаптации к жизни в посттрудовой период. Адаптационные ресурсы пожилого человека являются объектом внимания современной психолого-педагогической литературы. Проблема адаптации расширилась от области естественно-научного знания до области гуманитарных и социальных наук, обогащаясь при этом новыми идеями, содержанием и знаниями в отношении людей пожилого возраста.

Рассматривая адаптацию, как процесс, в рамках диссертационного исследования, нам важны определения таких понятий как психологическая, педагогическая, социальная адаптация.

Психологическая адаптация - явление, характеризующее наиболее оптимальное приспособление психики человека к условиям среды, жизнедеятельности и частным условиям [44, с.22]. Психологический механизм адаптации индивидуален, и в значительной степени определяется прошлым опытом человека, его особенностями.

Социальная адаптация, согласно М.И. Еникееву явление, предполагающее «приспособление индивида к условиям социальной среды, формирование адекватной системы отношений с социальными объектами, ролевую пластичность поведения, интеграцию личности в социальные группы» [60]. Проблема социальной адаптации человека - одна из ключевых в современных исследованиях психологии личности. Прежде всего, здесь конкретизируется объект адаптации (в нашем случае пожилой человек) - непрерывное и активное приспособление человека к условиям социальной среды. Отметим здесь, что уже на уровне определений подчеркивается

важность личности, ее ведущих структурных образований для развития и конечной успешности адаптации в ее психологическом (а не биологическом) аспекте. Напомним, что под социальной адаптацией понимается процесс и результат внутренних изменений, внешнего активного приспособления и самоизменения индивида к новым условиям существования [87].

Проблема социальной адаптации выступает на первый план в условиях существенного, кардинального изменения деятельности индивида, сопровождающегося трансформациями в его социальном окружении. При этом ведущую роль в развитии и результативности адаптационных процессов играют именно структуры личности как отражение складывающихся отношений и связей с существенными характеристиками человеческого бытия.

Социальная адаптация, является одним из механизмов социализации. Также аспектом социальной адаптации является принятие индивидом социальной роли, благодаря именно этому аспекту, можно отнести социальную адаптацию к механизмам социализации личности.

На социальную адаптацию пожилых людей влияют и такие факторы как: характеристики района проживания (давность и тип застройки, степень преобладания производственной или социальной инфраструктуры, уровень благоустройства и развития сферы обслуживания населения, обеспеченность транспортными коммуникациями); характеристики производственной сферы (сферу и отрасль занятости, характер, содержание и условия труда, размер заработка, условия выплаты пенсии - льготные или не льготные, удаленность работы от места жительства, продолжительность рабочего времени, отношение непосредственного руководителя и коллектива к пенсионеру); характеристики семейно-бытовой среды (состав, структуру и размер семьи, совместимость или раздельность проживания с родственниками, отношение последних к пожилым людям, материальную и иную помощь, оказываемую семьей, её душевой доход, жилищные и коммунальные условия); социально-демографические характеристики пожилых людей (пол, возраст, состояние в

браке, образование, специальность или профессия, должностное положение, общий трудовой стаж, стаж фактического пребывания на пенсии, её размер); состояние здоровья: ценностные ориентации личности (общие и в отдельных сферах – труда, семьи, общественной деятельности, досуга); общая направленность интересов личности на ту или иную сферу деятельности; социальные установки личности, связанные с различными жизненными обстоятельствами, важными для пенсионеров (профессиональную переквалификацию, принятие материальной помощи от детей, выбор общественного поручения); оценка ситуаций, требующих принятия определенных решений (ранний или отложенный выход на пенсию, позитивные или негативные последствия прекращения работы); показатели удовлетворенности или неудовлетворенности положением на производстве, в семье, общественной организации или образом жизни как работника и как пенсионера; мнение о деятельности различных институтов и организаций, связанных с социальным обеспечением престарелых, их трудоустройством, медицинским и бытовым обслуживанием.

Адаптация пожилого человека во взаимодействии с различными факторами происходит с помощью ряда механизмов. Л.В. Корель и Л.И. Савинов предлагают выделять следующие механизмы социальной адаптации пожилых людей:

- традиционный (через семью и ближайшее окружение);
- институциональный (через институты общества);
- стилизованный (через субкультуры);
- межличностный (через значимых лиц);
- рефлексивный (через индивидуальное переживание и осознание) [60].

Роль каждого механизма определяется индивидуальными характеристиками пожилого человека, особенностями социальной среды, задачами, решаемыми в рамках конкретной социальной ситуации.

На процесс адаптации влияют и характерологические особенности личности. Широкую известность приобрела классификация советского

психиатра А.Е. Личко. Выделим те, акцентуации, которые могут влиять на адаптацию в пожилом возрасте:

1) Гипертимный тип. Активен, жаждет общения, чрезмерно самостоятелен, постоянно в повышенном настроении, склонен к провокациям и т.п. Не переносит одиночества, однообразия, ограниченности контактов.

2) Демонстративный тип. Ярко выражен эгоцентризм, нарцистизм, самоуверенность, жажда внимания, потребность в признании, почитании. Боится быть осмеянным.

3) Астено-невротический тип. Повышена раздражительность, утомляемость, склонность к тревожности, высокая утомляемость. Дисциплинирован.

4) Психастенический тип. Склонен к самоанализу, рефлексии. Колеблется при принятии решений, не переносит высоких требований к себе и ответственности за других, и в том числе за себя. Надежен, самокритичен.

5) Шизоидный тип. Замкнутость, отгораживание от других, скрытность, необщительность.

6) Сенситивный тип. Впечатлителен, робок, застенчив, легко проявляет доброту.

7) Возбудимый тип. Склонен к тоскливому настроению, ведет поиск объектов для снятия злости, скрупулезен, внимателен к своему здоровью, пунктуален. Стремится к доминированию над сверстниками, консервативность.

8) Эмоционально-лабильный тип. Крайне выражена переменчивость в настроении, чувствителен к знакам внимания, добродушен, социально отзывчив.

9) Инфантильно-зависимый тип. Избегает брать на себя ответственность за свои поступки.

10) Неустойчивый тип. Не желает вести трудовую деятельность, преобладает лень, тянется к развлечениям, безделью, услужлив, общителен

[71].

В концепции общего адаптационного синдрома Г. Селье, отмечается, что степень адаптированности личности определяется характером ее эмоционального самочувствия. Вследствие этого выделяются два уровня адаптации: адаптированность и неадаптированность. Адаптированность при этом связывается с отсутствием у личности тревоги, неадаптированность - с наличием проявлений состояния тревоги [95].

Гуманистические концепции взаимодействия личности и среды (А. Адлер, Э. Фромм и др.) направление исследований социальной адаптации представлено работами, в которых в качестве цели адаптации рассматривается достижение позитивного духовного здоровья и соответствия ценностей личности ценностям социума. При этом предполагается развитие у адаптирующегося индивида определенных необходимых личностных качеств.

Процесс адаптации в данном подходе описывается формулой: конфликт - фрустрация - акты приспособления. Причем конфликт возникает при рассогласовании реальности не с любыми потребностями личности вообще, а лишь тогда, когда фрустрируются фундаментальные, базальные потребности личности. К их числу А. Маслоу относит физиологические потребности, потребность в безопасности, аффилиативные потребности (потребность в принадлежности к группе, в общении), потребность в уважении, признании, любви и потребность в самоактуализации [74].

Когнитивный подход к проблеме взаимодействия личности и среды (Л.Фестингер, Р. Лазарус и др). Формула та же что и в гуманистической концепции, но имеет иное содержание: конфликт - угроза - реакция приспособления. Предполагается, что если в процессе информационного взаимодействия со средой личность сталкивается с информацией, противоречащей имеющимся у нее установкам, возникает рассогласование между содержательным компонентом установки и образом реальной ситуации. Это расхождение (когнитивный диссонанс) и переживается как

состояние дискомфорта (угроза). Угроза, в свою очередь, стимулирует личность к поиску возможностей снятия или уменьшения когнитивного диссонанса.

В основе деятельностного подхода к проблеме взаимосвязи индивида и социальной среды, лежит принцип деятельности, разработанный Л.С. Выготским, А.Н. Леонтьевым и др. В данном подходе, деятельность представляет форму связи живого организма с окружающей средой, отличительной чертой которой является сознательное, активное преобразование окружающего мира [34]. П.Г. Белкин проводит соотношение понятий «активность» и «приспособление» с понятиями теории деятельности, и отмечает, что «приспособление представляет изменение индивида в процессе жизнедеятельности, опосредованное психикой, т.е. активное». Источник активности – потребности. П.Г. Белкин считает, что «потребность в адаптации может существовать и осознаваться, но при этом она будет вторична по отношению к потребности, вызвавшей необходимость адаптации»[34]. Рассматривая отношение адаптации к результату деятельности, психолог отмечает, что «деятельность индивида направлена не на саму адаптацию, а на реализацию самостоятельной цели»[23]. Адаптация лишь выступает результатом всякой деятельности.

По мнению Т.Г. Киселева успешная адаптация, прежде всего, связана с поддержанием физической, умственной активности пожилого человека и его занятием продуктивными видами деятельности. Исследования показывают, что интенсивная творческая работа человека дольше сохраняет активность ума, тем самым превосходит других по интеллектуальным возможностям, и способствует продлению жизни больше, чем физическая активность. Поэтому актуальным решением будет являться создание благоприятной психоэмоциональной сферы средствами культуры, образования, общения, Основной задачей для успешного принятия им новой роли и адаптации к пенсионному периоду жизни является рациональное заполнение своего свободного времени.

Адаптированная личность - это личность, находящаяся вовсе не всегда, но преимущественно в адаптированном состоянии и обладающая высокоразвитыми способностями и умениями к выходу из дезадаптированного состояния, «снятию» дезадаптогенных факторов [87].

Результатом успешной адаптации к новому пенсионному периоду жизни является самопознание себя как пенсионера, адекватная оценка своих изменившихся ресурсов и возможностей, постановка и решение новых жизненных задач, как в личной сфере (направленность на собственное развитие и самореализацию), так и в общественной (участие в жизни местного сообщества, оказание разнообразной посильной помощи нуждающимся в ней близким, ровесникам, инвалидам).

На неадаптивный процесс старения влияют такие особенности личности, как привычка тормозить свое поведение, преобладание стратегии отказа от решения актуальных задач, от использования благоприятных возможностей. Неадаптивным оказывается процесс старения у людей, которые не смогли развить в себе качества самостоятельности и инициативы, у которых ориентирами организации жизни были в основном указания, мнение окружающих людей. В ситуации отставки они чувствуют себя потерянными, беспомощными и быстро усваивают негативные социально-психологические стереотипы старости [87].

Резюмируя наш краткий обзор теоретических и экспериментальных работ в области личностных факторов социальной адаптации, можно сделать следующие выводы. Во-первых, сам процесс социальной адаптации, а следовательно и его результаты, обнаруживает связи с различными сферами качеств личности пожилого человека (интеллектуальные, коммуникативные, эмоционально-волевые, мотивационно-потребностные, самопознание и др.). Во-вторых, можно достаточно легко проследить определенную закономерность в структуре релевантных адаптации свойств личности: по своей направленности они могут быть разбиты в первом приближении на два класса. С одной стороны, это комплекс качеств, обеспечивающих

приемлемость самовосприятия адаптанта, его внутреннюю комфортность (эмоциональное самочувствие, удовлетворенность собой, уверенность в своих силах и т. д.). С другой стороны, выделяется группа качеств личности, проявляющихся в различных аспектах взаимодействия адаптанта с социальным и предметным окружением (коммуникативная компетентность, практический интеллект, направленность на творческое достижение конструктивных целей и т. д.). Наконец, в-третьих, те или иные качества личности, их индивидуально неповторимая конфигурация влияют прежде всего на особенности протекания процесса адаптации, обуславливая преимущественно «внутреннюю картину» и активность субъекта.

В научной литературе, изучающей социальную адаптацию людей пожилого возраста, также применяется и используется понятие социально-психологическая адаптация. Согласно А.А. Налчаджян социально-психологическая адаптация - это процесс преодоления проблемных ситуаций личностью, в ходе которого она использует приобретенные на предыдущих этапах своего развития навыки социализации, что позволяет ей взаимодействовать с группой без внутренних или внешних конфликтов, продуктивно выполнять ведущую деятельность, оправдывать ролевые ожидания и, при всем этом, самоутверждаясь, удовлетворять свои основные потребности [79].

Выдающийся ученый-психолог М.Д. Александрова в своих работах, понимает социально-психологическую адаптацию людей пожилого возраста, как «старые люди, получившие новые качества в силу возраста, приспособляются к обществу и как общество приспособливает их к себе». М.Д. Александрова и Н.В. Панина называют старость «возрастом плохой адаптации», которая является следствием различных трансформаций личности, также это связано и с переменами в семейной жизни и окружающей обстановке. Изучая проблемы адаптации пожилых людей к статусу пенсионера при помощи личностно-ролевого подхода, геронтологи предположили, что социальная адаптация пожилых заключается во

вхождении в круг ролей, соответствующих статусу пенсионера [84]. На наш взгляд, эти определения социально-психологической адаптации являются узкими и ограничиваются только «приспособлением» и «вхождением в круг ролей» соответствующих статусу пенсионера. Люди пожилого возраста приспосабливаются не только к новому статусу, но и к изменившимся социальным условиям.

В работах отечественных авторов, таких как О.И. Зотова, И.К. Кряжева предлагалась разделить критерии социальной адаптации на субъективные (удовлетворенность личности, ощущение комфорта и т.д.) и объективные (продуктивность деятельности, занимаемое положение в коллективе, состояние здоровья и т.д.).

И.К. Кряжева выделяет следующие уровни социальной адаптации людей пожилого возраста:

1) на уровне общества (степень сближения ценностных ориентаций различных половозрастных групп общества и совпадения гетеростереотипов пожилых;

2) на уровне группы (степень ролевой адаптации, позитивности социальной идентичности);

3) на уровне личности (степень приспособления к самому процессу старения и позитивности личностной идентичности) [67].

Таким образом, можно сделать вывод о большом разнообразии подходов к изучению адаптации, и каждый автор вносит свой вклад в понимание данного процесса.

Выводы по первой главе

Анализ литературных источников позволяет сделать следующие выводы. Базовыми в понятийно-концептуальной основе данного исследования являются категории «люди пожилого возраста», «социальная адаптация», «личностные особенности», «посттрудовой период». Так, вслед за Красновой О.В, под людьми пожилого возраста нами понимается особая социально-демографическая группа, граждане, достигшие возраста, установленного законодательством Российской Федерации для назначения страховой пенсии по старости. Для женщин это 55 лет, для мужчин 60 лет. Под социальной адаптацией в исследовании понимается процесс и результат внутренних изменений, внешнего активного приспособления и самоизменения индивида к новым условиям существования (А.Реан). Личностные особенности рассматриваются не только и не как столько способности, темперамент, психологический характер, сколько как мотивы людей, их стремления и воля, их личностная устойчивость и личностная идентичность (Б.С.Братусь). Посттрудовой период описывается как завершение одной деятельной фазы социальной жизни человека и начало другой, резко отличающейся от предшествующей (И.А. Шендрик).

В современном обществе проблема социальной адаптации людей пожилого возраста в посттрудовой период как никогда является актуальной и значимой. Сегодня каждый шестой житель России - пенсионер по возрасту. Выход на пенсию - новый этап в жизни человека, сопровождающийся изменением социальных ролей, статуса, достатка, потерей профессиональных контактов, возможностей самореализации. Это еще не весь набор трудностей, с которым приходится столкнуться пожилым людям, входящим в новый этап своей жизни.

Различные теории, концепции, подходы, направленные на изучение личности пожилого человека в посттрудовой период, рассматривают процесс старения, его влияние на личность пожилого человека. На адаптацию людей

пожилого возраста влияют различные характеристики. Так, А.Л. Журавлева выделяет такие, как: мотивационные особенности, эмоциональную сферу и самопознание. Данные личностные характеристики применены в нашем исследовании относительно изучаемой категории. Личностные особенности людей пожилого возраста определяют успешность или неуспешность их адаптации в посттрудовой период. Проблема адаптации изучается во всех научных школах, отличаясь друг от друга предметом рассматриваемого процесса.

Глава 2. Исследование влияния личностных особенностей людей пожилого возраста на уровень их социальной адаптации в посттрудовой период

2.1 Описание методик и условий проведения исследования

Цель настоящего исследования - изучить влияние личностных особенностей людей пожилого возраста на уровень их социальной адаптации в посттрудовой период. Объект исследования - люди пожилого возраста от 55 лет до 68 лет, вышедшие на пенсию, неработающие: это женщины от 55 лет и мужчины от 65 (Однако в исследовании приняли участи и пожилые люди старше этого возраста. Это связано с тем, что последние воспользовались своим правом об отсрочке пенсии и продолжали копить пенсионные баллы. На момент проведения исследования, они находились уже на пенсии).

Для решения поставленных в исследовании задач и проверки гипотезы применялся комплекс взаимодополняющих методов исследования: теоретический анализ и обобщение научной литературы, периодических изданий, монографий и диссертационных исследований, проведены диагностические методики:

- методика «Социально-психологическая адаптация» К. Роджерса и Р. Даймонда;
- методика «Неоконченные предложения» М.Ньюттена;
- методика «Личностный дифференциал» Ч. Осгуда;
- анкетирование;
- опрос.

Первый этап (теоретический). Выявлено современное состояние исследуемой проблемы на основе анализа научной литературы, разработан научный аппарат исследования, разработан план исследования людей

пожилого возраста, вышедших на пенсию, осуществлен подбор методов, позволяющих выявить актуальные проблемы людей пожилого возраста, вышедших в посттрудовой период, а также условий влияющих на результативность социальной адаптации.

Второй этап (поисковый). Проводили диагностическое исследование, в т.ч. анкетирование людей пожилого возраста с целью выявления актуальных проблем людей, вышедших на пенсию.

Третий этап (заключительный). Осуществлен анализ и обобщение полученных результатов анкетирования, диагностик, сформулированы выводы, разработаны практические рекомендации для сотрудников.

Рассмотрим подробно используемые нами диагностические методики.

В качестве пилотажного исследования проведено анкетирование с целью выявления актуальных проблем людей, вышедших на пенсию, состоящая из нескольких блоков вопросов: здоровье, досуг, отношения с близкими, друзьями, трудовая деятельность. Образец анкеты представлен в приложении 1. Анкета состоит из 10 основных вопросов и 12 дополнительных, предназначенных для тех, кто выбрал, нужный нам ответ, в вопросе-фильтре о трудовой деятельности. В некоторых ответах, пожилые люди могли выбрать несколько вариантов ответов, поэтому сумма может превышать 100%.

Анкетирование проводилось в социально-реабилитационном отделении для людей пожилого возраста и инвалидов № 1 «Здравушка» в первый день работы новой группы частичного пребывания, что позволяло выявить для исследования нужных нам респондентов, а именно тех, кто недавно вышел на пенсию.

Генеральная совокупность 100 человек. Выборочная совокупность 56 человек (исследованию подлежали те респонденты, которые ответили положительно на вопрос, о завершении трудовой деятельности). В исследовании приняли участие 56 человек, из них 20 мужчин и 36 женщин в возрасте от 55 до 68 лет, находящиеся на обслуживании в социально-

реабилитационном отделении и завершившие свою трудовую деятельность в связи с выходом на пенсию.

Далее, с отобранными респондентами, проведен письменный опрос, с целью изучения их социально-демографических характеристик, эмоционального мотивационно-потребностного компонента личности.

Опросник состоит из 8 вопросов, разделенных по блокам:

- 1) Социально-демографические характеристики (1-4 вопросы);
- 2) Особенности эмоциональной сферы (5-6 вопросы);
- 3) Особенности мотивационно-потребностной сферы (7-8 вопросы).

Далее перейдем к рассмотрению использованных диагностических методик.

1) Методика «Диагностика социально-психологической адаптации личности» (далее СПА) К. Роджерса, Р.Даймонда (в адаптации А.К. Осницкого). Опросник социально-психологической адаптации был разработан Карлом Роджерсом и Розалинд Даймонд в США в 1954 году. На русском языке адаптация опросника была опубликована в 1987 году к.п.н. Т.В.Снегиревой. Опросник предназначен для изучения особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности. Социально-психологическая адаптация зависит от умения личности ориентироваться в социальных ситуациях, правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния других людей, выбирать адекватные способы обращения с ними и реализовывать эти способы в процессе взаимодействия. Адаптивность означает соответствие целей и ценностных ориентаций личности результатам, достигаемым в процессе деятельности. Опросник содержит 101 утверждение. 34 из них соответствуют критериям адаптированности личности, 34 - дезадаптированности, 26 - нейтральны. В число высказываний последней категории входит также так называемая «шкала лжи». Прочитав высказывание опросника, респондент оценивает, в какой мере это высказывание может быть отнесено именно к нему по шести бальной шкале:

- 0 - утверждение не соответствует моему образу жизни;
- 1 - это в большинстве случаев мне не подходит;
- 2 - я сомневаюсь, что это относится ко мне;
- 3 - я не решаюсь отнести это к своему образу жизни;
- 4 - это может быть похоже на меня, но я не до конца уверен;
- 5 - это похоже на меня;
- 6 - это утверждение полностью соответствует моему образу жизни.

Балл ответа заносится в соответствующую ячейку бланка ответов.

Авторами выделяются следующие 6 интегральных показателей:

- 1) «Адаптация»;
- 2) «Приятие других»;
- 3) «Интернальность»;
- 4) «Самопринятие»;
- 5) «Эмоциональный комфорт»;
- 6) «Стремление к доминированию».

Каждый из приведенных показателей рассчитывается по эмпирически выведенной формуле. В данной методике, нами подчитывался интегральный показатель «адаптации», который включал в себя результаты по двум шкалам: а) адаптивность (34 высказывания); б) дезадаптивность (34 высказывания).

Индекс высчитывается по формуле: $A = \frac{a}{a+b} * 100\%$.

На основе анализа результатов нами выделяется три экспериментальных группы испытуемых: 1) Люди пожилого возраста с высоким уровнем адаптации (группа А); 2) Люди пожилого возраста со средним уровнем адаптации (группа В); 3) Люди пожилого возраста с низким уровнем адаптации (группа С).

Деление людей на группы производилось с помощью подсчета среднего арифметического (\bar{x}) и стандартного отклонения, где:

x_i - значение конкретного показателя,

Σ - знак суммирования,
 n - число показателей (случаев).

$$x = \frac{\sum xi}{n}$$

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum(x - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

Для исследования особенностей личности испытуемых экспериментальных групп применялись методики:

2) Методика личностного дифференциала Ч. Осгуда (вариант, адаптированный в НИИ им. В.М. Бехтерева). Методика личностного дифференциала (далее ЛД) использовалась нами, с целью изучения самосознания людей пожилого возраста, в посттрудовой период. Готовность к активной деятельности у пенсионера во многом связана не только с физическим, но и с психологическим самочувствием, его представлением о собственных физических, психологических, социальных возможностях. Образ «Я» как центральный компонент самосознания личности включает в себя обобщенные знания человека о самом себе, окружающем мире, а также бессознательные мотивы, скрытые смыслы, переживания и отношения [102].

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 социально-психологической практике.

Методика предоставляет возможность выявить отношение к самому себе и другим людям. В ЛД отобрана 21 личностная черта (приложение) Испытуемым предлагается оценить самих себя по отобранным чертам личности. Отобранные черты в наибольшей степени характеризуют полюса

трех классических факторов семантического дифференциала: 1. Оценки; 2. Силы; 3. Активности. Данные, полученные с помощью личностного дифференциала, отражают субъективные эмоционально-смысловые представления человека о самом себе.

В рамках данной методики, подсчитываем интегральный показатель «Самопринятие» по методике (СПА), на основе двух факторов: а) принятие себя; б) непринятие себя.

Рассчитывается по формуле:

$$S = \frac{a}{a + b} * 100\%$$

Выделяется высокий, средний, низкий уровень самопринятия на основе подсчета среднего арифметического и стандартного отклонения.

В рамках данной методики, подсчитываем интегральный показатель «Интернальность» опросника СПА, для подсчета используются данные по двум шкалам: а) - внутренний контроль; б) - внешний контроль.

Рассчитывается по формуле:

$$I = \frac{a}{a + 1,4b} * 100\%$$

Выделяется высокий, средний, низкий уровень интернальности на основе подсчета среднего арифметического и стандартного отклонения.

3) Методика «Неоконченные предложения» М.Ньюттена. Данная методика применялась нами для изучения мотивационно-потребностного компонента личности пожилого человека, что помогло бы нам определить личностную активность пожилого человека в процессе своей адаптации (успешной/неуспешной).

Испытуемым предлагалось закончить следующие предложения:

1. Я надеюсь ...
2. В будущем моя жизнь ...
3. То, к чему я стремился в юности...
4. Оглядываясь на свою жизнь, я думаю, что...
5. Лучший период в моей жизни...

6. Когда я вышел на пенсию...
7. Моя жизнь до выхода на пенсию...
8. Я бы хотел, чтобы родственники...
9. Я буду рад, если...
10. Старость для меня - это...
11. Я планирую...

Респондентам предлагается для завершения набор из незавершенных предложений. Стимулы (незаконченные предложения) сформулированы в первом лице единственного числа. Респонденты могли закончить предложения любым образом, никакие ограничения не вводились.

Для изучения мотива аффилиации использовалась шкала «Принятие других» методики СПА. По данной шкале подсчитывается показатель «Принятия других» по формуле:

$$L = \frac{1,2 a}{1,2a + b} * 100\%$$

Где: а) принятие других; б) непринятие других.

Выделяется 3 уровня данного показателя на основе подсчета среднего арифметического и стандартного отклонения: высокий, средний, низкий.

При исследовании эмоциональной сферы личности применялись следующие методы: Шкала «Эмоциональный комфорт» опросника К. Роджерса и Р. Даймонда. Подсчитывался показатель «эмоциональный комфорт», который включал в себя результаты по двум шкалам: а) эмоциональный комфорт; б) эмоциональный дискомфорт.

На основе анализа данного показателя выделяется 3 степени эмоционального комфорта: высокая; средняя; низкая.

Рассчитывается по формуле:

$$E = \frac{a}{a + b} * 100\%$$

Также, с целью изучения эмоциональной сферы личности пожилого человека, применяется методика неоконченных предложений М.Ньюттена.

Испытуемым предлагалось закончить следующие предложения:

1. Я боюсь, что...

2. Мое настроение ухудшается...

Данная группа предложений отражает особенности эмоциональной сферы. (Испытываемые пожилым человеком страхи и опасения в посттрудовой период).

При статистической обработке полученных результатов использовался метод Стьюдента (t-критерий) для определения статистической значимости различий средних величин. Может применяться как в случаях сравнения независимых выборок), так и при сравнении связанных совокупностей.

2.2. Исследование влияние личностных особенностей людей пожилого возраста на уровень их социальной адаптации в посттрудовой период

Для выявления актуальных проблем людей пожилого возраста проведено анкетирование получателей социальных услуг социально-реабилитационного отделения «Здравушка» МБУ «Центр социального обслуживания для граждан пожилого возраста и инвалидов» г. Красноярска. Генеральная совокупность 100 человек. Выборочная совокупность 56 человек (исследованию подлежали те респонденты, которые ответили положительно на вопрос о завершении трудовой деятельности), из них 20 мужчин и 36 женщин в возрасте от 55 до 68 лет.

Анкета представлена 10 основными вопросами и 12 дополнительными, предназначенными для тех, кто выбрал, нужный нам ответ в вопросе-фильтре о трудовой деятельности. В некоторых ответах, пожилые люди могли выбрать несколько вариантов ответов, поэтому сумма может превышать 100%. Анкетирование проводилось в первый день работы новой социально-реабилитационной группы, что позволило выявить для исследования нужных нам респондентов.

Первый блок составили вопросы о здоровье. С выходом на пенсию, человек имеет определенный «багаж» заболеваний, которые дают отчетливее о себе знать, несомненно, омрачая жизнь. Все опрошенные отметили наличие проблем со здоровьем: 39% имеют заболевания сердечно-сосудистой системы, 28% заболевания желудочно-кишечного тракта, страдают диабетом 12%, у 7% проблемы с опорно-двигательным аппаратом, у 3% онкология (начальная стадия); у 6% выделены такие заболевания, как: болезни глаз, пиелонефрит, хроническая ангина, мигрень, радикулит, астма.

Выход на пенсию дает возможность людям пожилого возраста получать различные услуги в социальном учреждении. Например, пройти оздоровительную программу частичного пребывания в социально-реабилитационном отделении с целью укрепления здоровья, повышения

коммуникативного потенциала и т.п. Многие люди пожилого возраста, хотели бы получать социально-реабилитационные услуги, но, к сожалению, не многие знают, куда можно обратиться за помощью. Поэтому на поставленный вопрос «Из каких источников вы узнали о данном учреждении социального обслуживания?», получены следующие ответы. 43% опрошенных ответили, что им рассказали об учреждении друзья, соседи, родственники. Узнали из газет, радио, телевидения 22% опрошенных, 12% узнали об учреждении самостоятельно. 14% опрошенных приглашены на обслуживание непосредственно специалистами ЦСО, а 9% - получили направление из районной поликлиники.

Обращаясь в социально-реабилитационное отделение, люди пожилого возраста преследуют разные цели. На вопрос «Что вам дает социальное обслуживание?» 53% опрошенных ответили, что им необходимо общение, для поддержания состояния здоровья и его повышения обратились в ЦСО 43% опрошенных, для вселения уверенности в завтрашнем дне обратились 18%, нужна сторонняя забота 14% респондентам и для обеспечения полноценной жизни (вновь почувствовать себя нужными) обратились 11% граждан.

Досуг играет важную роль в жизни любого человека. После выхода на пенсию изменяется характер досуга: сокращаются профессиональные и социальные контакты, практически не появляются новые, реже возникает желание посещать общественные места, культурные центры, музеи. В этой связи нам было важным получить информацию о том, как проводят свое свободное время находящиеся на социальном обслуживании люди пожилого возраста. Так, встречаются с родственниками, друзьями, коллегами и т.п. часто 14% опрошенных, столько же не встречаются вообще, и целых 72% встречаются очень редко. Регулярно посещают общественные места, выставки, ходят в театр и т.п. 9% граждан, 18% посещают иногда и 19% не посещают вообще, большинство же респондентов - 53% посещают различные места очень редко. Проводят свой досуг за телевизором 93%

опрошенных, читают газеты и журналы 27%. 63% респондентов любят дышать свежим воздухом; 9% предпочитают ходить в гости и приглашать к себе. Среди прочих ответов выделяют вязание, рыбалку, плавание. Как показали результаты опроса по данному направлению, для большинства опрошенных пенсионеров характерно пассивное проведение досуга, просмотр телевизионных передач, сериалов и т.п., нежели посещение различных культурно-оздоровительных и общественных мест (театр, кино, выставка, музеи и т.п.).

Десятым вопросом в анкете был вопрос-фильтр, позволивший нам выделить респондентов, недавно закончивших свою трудовую деятельность. Для них сформулированы следующие вопросы. Так, например вопрос «Занимаетесь ли вы трудовой деятельностью?» показал следующие результаты. «Нет, вышел на пенсию» ответили 56 респондентов, которые продолжили отвечать на вопросы, относящиеся к выходу на пенсию. Выход на пенсию является жизненным кризисом, так считают 60% респондентов, однако 40% опрошенных пенсионный период не выделяют как переломный момент в своей жизни, принимая его как неизбежный этап онтогенеза. Большинство пожилых людей считают, что выход на пенсию является трудным для человека. Величина этих трудностей такова, что достигает кризиса. Позитивные эмоциональные переживания с выходом на пенсию испытывают 36% респондентов, 53% испытывают негативные эмоции и 11% нейтральные. Очевиден перевес негативных эмоций, это говорит о том, что необходима психологическая помощь пожилым людям, вышедшим на пенсию.

С выходом на пенсию, неизбежно возникают различного рода трудности, проблемы, среди них респонденты выделяют такие, как: потеря прежнего социального статуса, самооценки, профессиональных и социальных контактов, связей, заработной платы. Появилось много свободного времени, которое стало нечем занять, некоторые респонденты отмечают, что по привычке встают с утра на работу. Повысилась

тревожность, переживания, беспокойство за свое будущее и будущее своей семьи, неопределенность. Стала ясно ощущаться ненужность и приближающаяся старость, немощность, чувство одиночества.

В связи с этим, своей жизнью оказались неудовлетворенны 50% опрошенных, 11% в замешательстве, не могут определиться, и только 39% отмечают удовлетворенность по жизни. Очевидно преобладание оценки неудовлетворенности своей жизнью пожилыми людьми, что является актуальной психологической проблемой. Желание продлить свою трудовую деятельность выявили 86% респондентов, 7% не хотят («наработались») и 7% не знают, на момент опроса еще не определились с этим. С выходом на пенсию, у людей появляется много свободного времени, которое хотелось бы потратить с пользой. Однако, большинство пенсионеров имеют более низкий материальный доход, по сравнению с работающими гражданами. Это, несомненно, сказывается на качестве и удовлетворенностью жизнью. Здесь следует отметить и тот факт, что многие организации предлагают свои услуги для других возрастных групп, не учитывая потребности пожилых людей.

Чем будут заниматься на пенсии еще не решили 80% опрошенных, 11% уже определились и 9% не знают. Среди часто встречающихся ответов, отмечаются такие «традиционные» занятия для пенсионеров, как: посвящение любимому делу (в т.ч. написание книги), путешествия, занятия с внуками, диагностика своего здоровья.

На вопрос «Как Вы считаете, нужна ли психологическая помощь людям, вышедшим на пенсию?», 95% ответили положительно и 5% отрицательно. Из этого следует, что психологическая помощь, нужна и востребована у людей, вышедших на пенсию. Консультация психолога нужна 71% опрошенных, 11% предпочитают помощь получать через группу взаимопомощи, 3% через тренинги и 10% через организацию досуга специалистами социально-реабилитационного отделения. Только 5% опрошенных обращались к специалисту за получением психологической

помощью после завершения трудовой деятельности (возможно, это связано с тем, что большинство пожилых людей не информированы, не знают, куда и к кому им обратиться в сложной ситуации), 95% не обращались, но хотели бы получить подобного рода помощь по адаптации к посттрудо­вой деятельности.

На вопрос «Какого рода помощь Вы хотели бы получать в учреждении социального обслуживания?», респонденты написали следующее: консультация психолога, группа взаимопомощи, организация досуга, тренинг, содействие в трудоустройстве.

Далее отметим роль семьи в жизни новоиспеченного пенсионера. В позднем возрасте семья играет главную роль в жизни человека. За семьей закрепляется ответственность по адаптации пожилого человека к своему новому статусу, удовлетворению базовых потребностей (биологических, социальных), формированию активной жизненной позиции [1]. Результаты нашего исследования показали, что к достижению пожилого возраста 43% респондентов состоят в браке, 57% не имеют вторую половину по разным причинам. Следовательно, для второй половины опрошенных встает острая необходимость поиска той помощи и поддержки, которая смогла бы заменить полностью или частично семью. Увеличение числа одиноких людей в старшем возрасте свидетельствует об актуальности данной проблемы.

Таким образом, результаты исследования по выявлению актуальных проблем людей, вышедших на пенсию, подтверждают следующие факты:

1. Пожилые люди воспринимают завершение трудовой деятельности как начало жизненного кризиса.
2. Большинство граждан психологически оказались не подготовленными к выходу на пенсию.
3. Выходя на пенсию, большинство людей пожилого возраста имеют проблемы со здоровьем.
4. Отсутствует в жизни пожилого человека организованный досуг.
5. Большинство пожилых людей не обращаются за

профессиональной, в т.ч. психологической помощью или не знают где и у кого ее получить.

б. Пожилые люди заинтересованы в таких видах помощи, как: консультации психолога, организация досуга, группы взаимопомощи.

Выход на пенсию, каждый человек проживает по-разному. Большинство людей пожилого возраста жалуется на сложившуюся ситуацию, жизнь, других людей, замыкается в себе, впадает в депрессию, приобретает вредные привычки, остро ощущает себя одинокими (прежние контакты утрачены, а новые еще не приобретены) и т.п. Другая группа пожилых людей, находящаяся, к сожалению, в меньшинстве, считает выход на пенсию новым стартом в своей жизни, временем для новых свершений, открытий, занятий любимым хобби. В обществе назрела проблема неподготовленности человека к выходу на пенсию. Перед специалистами стоит задача по созданию условий для адаптации пожилого человека в посттрудовой период, к его новому социальному статусу пенсионера. Назрела потребность в формировании позитивного отношения общества к пенсионному периоду, ориентации пожилого человека на мобилизацию своих скрытых резервов, способность самостоятельно справляться со своими трудностями.

Данное анкетирование, помогло нам выявить тех респондентов, которые подлежали дальнейшему исследованию.

Для изучения уровня адаптации применялась методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда. На основе анализа интегрального показателя адаптации были выделены 3 исследуемые группы:

1. Пенсионеры с высоким уровнем адаптации (группа А). Значение показателя адаптации от 66 до 72 баллов. (14 чел. 2 мужчин и 12 женщин);
2. Пенсионеры со средним уровнем адаптации (группа В). Значение показателя адаптации от 49 до 65 баллов. (34 чел. 13 мужчин и 21 женщина);
3. Пенсионеры с низким уровнем адаптации (группа С). Значение показателя адаптации от 38 до 48 баллов. (8 чел. 5 мужчин и 3 женщины).

Значимость различий в уровне адаптации между группами проверялось с помощью t-критерия Стьюдента. Различия являются статистически значимыми при $\alpha \leq 0,01$ между группами А и В, группами В и С, группами А и С. Таким образом, можно сделать вывод, что пожилые люди характеризуются разной степенью адаптации в посттрудовой период.

Большинство людей пожилого возраста, а именно 61% характеризуются средней степенью адаптации, высокой степенью адаптации 25%, низкой 14%.

Следующий этап нашего исследования заключается в изучении особенностей самосознания исследуемых групп.

Группа А (высокий уровень адаптации). Результаты, полученные с помощью шкалы «Самопринятие» показали, что (78%)- имеют высокий, (22%) - средний уровень самопринятия. Можно сделать вывод, что люди пожилого возраста с высоким уровнем адаптации высоко оценивают свою внешность, считают себя привлекательными и как личность, заметно выделяются среди остальных. Относятся хорошо к себе, довольны собою, своей способностью справляться с возникающими на их жизненном пути трудными ситуациями, осознают что взрослеют, и вместе с этим меняются сами и меняют свое отношение к миру, смотрят по-другому на привычные вещи, явления.

С целью изучения представлений о самом себе, была применена методика личностного дифференциала (далее ЛД) Ч. Осгуда, адаптированная в НИИ им. В.М. Бехтерева».

Интерпретация данных, полученных с помощью методики ЛД, велась по 3-м значениям: 1) Оценка (О); 2) Сила (С); 3) Активность (А).

Результаты по фактору Оценка (О) свидетельствуют об уровне самоуважения; по фактору Сила (С) о развитии волевых сторон личности, как они осознаются самими испытуемыми; по фактору Активность (А) в самооценках интерпретируется как свидетельство экстравертированности личности. При анализе результатов в группе А (с высоким уровнем

адаптации) не было выявлено низких значений ни по одному из факторов (О, С, А). Анализ результатов по факторам выявил следующие особенности. У большинства людей данной группы выявлен оптимальный уровень самооценки по фактору силы (С) (58% - высокие значения, 42 % - средние). Это может свидетельствовать о том, что люди пожилого возраста с высоким уровнем адаптации в посттрудовой период уверены в себе, независимы, склонны рассчитывать на собственные силы в возникающих на их жизненном пути трудных ситуаций (социально желательные характеристики).

По фактору оценки (О) в группе А значения у большей части исследуемых отнесены к оптимальному уровню (71% - высокие значения, 29% - средние значения). Это может свидетельствовать о том, что испытуемые принимают себя как личность, осознают себя как носители позитивных, социально желательных характеристик и в каком-то смысле удовлетворены собой (волевые качества). По фактору активность (А) в группе А преобладает наибольшее количество 53% средних значений и высоких 47%.

Это может свидетельствовать о том, что у людей пожилого возраста с высоким уровнем адаптации в посттрудовой период высокая активность, общительность, однако присутствует импульсивность.

Для изучения локализации контроля над значительными событиями применялась шкала «Интернальность». При анализе результатов, у группы (А) не выявлено низких значений по данному фактору. Результаты данной группы имеют высокие значения (64%) и средние (36%). Данные результаты, могут свидетельствовать о том, что люди пожилого возраста с высоким уровнем адаптации в посттрудовой период предполагают, что большинство значимых событий в их жизни является результатом их собственных действий, что они имеют над ними власть и могут ими управлять, и, соответственно, они чувствуют ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь.

Можно сделать выводы о том, что люди пожилого возраста с высоким уровнем адаптации в посттрудовой период обладают оптимальным уровнем самооценки. Они принимают себя как личность, уверены в себе, независимы, оценивают себя как активных и общительных. Люди данной группы склонны рассчитывать на собственные силы, умеют управлять собой, своими поступками, считают себя ответственными за то, как складывается их жизнь.

Группа В (средний уровень адаптации). Результаты, полученные с помощью шкалы «Самопринятие» показывают, что большая часть исследуемых группы В имеют средний уровень самопринятия (76%), высокий (18%), низкий (6%).

Табл.1. «Результаты исследуемых группы В с различным уровнем значений по факторам»

Уровень Факторы	Высокий	Средний	Низкий
Сила	15%	79%	6%
Оценка	16%	82%	2%
Активность	25%	71%	4%

Анализ результатов по факторам показал, что у большинства исследуемых группы В по фактору сила (С) оптимальный уровень самооценки (79%) - средние значения, (15%) - высокие значения. Встречаются также низкие значения (6%). Низкие значения могут свидетельствовать о недостаточном самоконтроле, неспособности держаться выбранной линии поведения, зависимости от внешних обстоятельств и оценок. По фактору оценка (О) преобладает адекватный уровень самооценки (82%) - средний уровень значений, (16%) - высокий уровень значений, (2%) - низкий уровень значений.

Низкий уровень значений, может указывать на критическое отношение человека к самому себе, неудовлетворенность собственным поведением, уровнем достижений, особенностями личности, на недостаточный уровень принятия самого себя.

По фактору активности (А) наибольшее количество оптимальных значений (71%) - средних значений, (25%) - высоких значений и (4%) - низких значений. Низкий уровень значений, указывают на интровертированность, определенную пассивность, спокойные эмоциональные реакции. Анализируя результаты по шкале «Интернальность» было выявлено, что у большинства людей пожилого возраста со средним уровнем адаптации в посттрудовой период также средний уровень показателя «интернальность» - (76%), высокие значения - (18%), низкие значения - (6%). Это говорит о том, что люди пожилого возраста со средним уровнем адаптации в посттрудовой период предъявляют высокие требования к себе, рассчитывают на собственные силы. Но часть людей из этой группы не считает себя способным контролировать события в своей жизни, ответственность за них приписывают обстоятельствам, другим людям. Большинство людей пожилого возраста со средним уровнем адаптации в посттрудовой период обнаруживают оптимальный уровень самооценки, т.е. они принимают себя как личность, удовлетворены собой.

Группа С (низкий уровень адаптации). Результаты, полученные с помощью шкалы «Самопринятия» показали, что 62,5% испытуемых данной группы имеют низкий уровень самопринятия. Средний уровень - 37,5%. Высоких значений по данной шкале выявлено не было. Пожилые люди с низким уровнем адаптации критически оценивают свою внешность, считают, что ни в чем и нигде не проявили себя.

Табл.2. «Результаты исследуемых группы С с различным уровнем значений по факторам»

Уровень Факторы	Средний	Низкий
Сила	25%	75%
Оценка	12,5%	87,5%
Активность	37,5%	62,5 %

При анализе результатов группы (С) не было выявлено высоких значений ни по одному фактору, что совпадает с данными, полученным с помощью шкалы «Самопринятия». По фактору сила (С) у 75% испытуемых низкие значения, у 25% – средние значения. По фактору оценка (О) у 87,5% испытуемых низкие значения, у 12,5% – средние значения.

По фактору активность (А) у 62,5% исследуемых низкие значения, у 37,5) – средние значения. Анализируя результаты по шкале «Интернальность» было выявлено, что у большинства людей пожилого возраста низкий уровень интернальности (75%) и средний уровень интернальности 25%. Это свидетельствует о том, что большая часть пожилых людей с низким уровнем адаптации склонны приписывать более важное значение внешним обстоятельствам, не считают себя способными контролировать собственную жизнь.

У исследуемых с низким уровнем адаптации преобладают средне низкие значения самооценки. Данные результаты, могут свидетельствовать о возможных невротических или иных проблемах, связанных с ощущением малой ценности своей личности. Также, низкие значения свидетельствуют и указывают на астенизацию и тревожность. Люди этой группы не удовлетворены своими достижениями, поведением, считают что события случившиеся в их жизни дело случая или результат действия других людей.

Сравнительный анализ показателей самосознания по группам исследуемых позволил выявить значимые различия:

1. Исследуемых группы А (высокий уровень адаптации), характеризует

высокий уровень самопринятия (78%) по сравнению с испытуемыми группы В (18%), и группы С (0%). В группе С (низкий уровень адаптации) большее количество значение низких значений (62,5%), чем в группе В (6%), и группе А (0%).

2. По фактору сила (С) (личностный дифференциал) у исследуемых группы А чаще встречаются высокие значения (58%) и средние (42%) значение, чем у испытуемых группы С (0% и 25%). В группе С низких значений больше (75%), чем в группе А (0%).

3. По фактору оценка (О) в группе А чаще встречаются высокие значения (71%) чем в группе С (0%). В группе С чаще встречаются низкие значения (87,5%), чем в группе А (0%).

4. По фактору активность (А) в группе А больше высоких (47%) значений, чем в группе С (0%). В группе С больше низких значений (62,5%), чем в группе А (0%).

5. Исследуемые группы А характеризуются высоким уровнем интернальности (64 %) по сравнению с испытуемыми группы С (0%). У испытуемых группы С чаще встречается низкий уровень интернальности (75%), чем у испытуемых группы А (0%) и испытуемых группы В (6%).

Таким образом, исследуемые группы А обладают в целом более оптимальной самооценкой для личностного благополучия и характеризуются более уверенным, осознанным отношением к жизни.

Далее, для изучения мотивационно-потребностной сферы людей пожилого возраста в посттрудовой период применялась методика «Неоконченные предложения» М.Ньюттена.

Анализ результатов приводился по следующим категориям:

1. высказывание о будущем (1, 2, 9,11 вопросы);
2. высказывание о прошлом (3, 4, вопросы);
3. высказывание о выходе на пенсию (6, 7 вопросы);
4. высказывания, связанные с родственниками (8 вопрос);
5. высказывания, в которых отражалось отношение к старости (10

вопрос).

В ходе исследования нами было выделено 6 категорий высказываний, включающие в себя наиболее часто встречающиеся ответы у людей пожилого возраста (Табл.2).

Группа А (высокий уровень адаптации). Первая категория, которую мы условно назвали «Отношение к будущему» в ответах исследуемых чаще всего встречается «забота о здоровье» (заняться лечением имеющего заболевания, выявить диагноз, поехать в санаторий, на оздоровительные курорты) - 66,6%. «Ожидание достижений» - 12,5% (я планирую открыть свой бизнес, я планирую пойти учиться, я буду рад, если достигну успеха в шахматном деле). «Интерес к проблемам общества» - 8,7% (я планирую вступить в политическую партию, я буду рад, если в пенсионной системе страны, что-то изменится, я надеюсь, что президент вплотную займется проблемами пожилых людей). «Переживания о родственниках» (я буду рад, если ко мне переедет жить мой внук, я планирую перебраться поближе к сыну, я надеюсь, что мой сын наконец-то женится)- 8,7%.

Вторая категория, которую мы условно назвали «Отношение к прошлому» в ответах исследуемых чаще всего встречается «Реализовал себя» (оглядываюсь на свою жизнь, я понимаю, что жизнь прошла не зря, то, к чему я стремился в юности, мною достигалось) – 71%. «Ошибочные цели» (то, к чему я стремился в юности, не имеет значения, оглядываясь на свою жизнь, я понимаю, что выбрал не ту профессию», признают 29% людей пожилого возраста.

Третья категория, которую мы условно назвали «Отношение к выходу на пенсию». Испытывали переживания (когда я вышел на пенсию, мне стало очень грустно, я испытал стресс, я понял, что не хочу уходить на пенсию) 43% опрошенных, испытывали радость (когда я вышел на пенсию, дети устроили мне праздничный вечер, я была очень рада, что смогу посвятить себя своему хобби) – 50%, испытывают страх, беспокойство одиночества – 7%.

Данные, полученные с помощью опроса, показали, что исследуемые группы А, имеют разнообразные интересы такие, как: чтение, рыбалка, посещение культурно-досуговых мест, встречи с друзьями.

Четвертая категория, которую мы условно назвали «Общение с родственниками». Высказывания в данной категории показали, что выражают «заботу о близких» - 79% опрошенных (я бы хотел, чтобы мои дети и внуки никогда не болели ничем серьезным, я бы хотела, чтобы мой внук поправился). «Ожидают поддержки» 14% опрошенных (я бы хотел, чтобы родственники чаще навещали меня, помогали мне, поддерживали меня, чаще привозили внуков) испытывают «страх, беспокойство одиночества» - 7%.

При анализе результатов, полученных с помощью шкалы «Принятие других» методики СПА, было выявлено, что люди пожилого возраста с высокой степенью адаптации обладают высоким (79%) и средним (21%) уровнем принятия других, что может говорить о выраженном стремлении быть в обществе других людей, стремление к принятию и сближению (дружба, общение).

Данные полученные с помощью опроса, показали, что (93%) людей пожилого возраста хватает общения, 7% считают, что не хватает.

Пятая категория, которую мы условно назвали «Отношение к старости». Люди пожилого возраста с высокой степенью адаптации, считают что старость – это не приговор (старость для меня, это второе дыхание, это возможность переосмыслить свою жизнь) – 93%, и только 7% высказались о том, что старость это грустно.

Шестая категория, которую мы условно назвали «Лучший период в жизни». Люди пожилого возраста с высокой степенью адаптации, лучшим периодом своей жизни считают молодость – 43%. Студенчество -36% и старость - 21%.

Группа В (средний уровень адаптации). Первая категория «Отношение к будущему». Анализируя высказывания людей пожилого возраста со

средним уровнем адаптации, 59% занимает забота о здоровье (я буду рад, если лечение принесет результат). 18% опрошенных переживают о родственниках, 16% ожидание достижений (я планирую написать книгу), и 5% опрошенных проявляют интерес к проблемам общества.

Вторая категория «Отношение к прошлому». Респонденты группы В считают что реализовали себя, свои планы, мечты (59%), признают, что многое в их жизни, чему они придавали большое значение, оказалось совсем не значительным - 29%, не смогли реализовать себя в жизни 12% опрошенных.

Третья категория «Отношение к выходу на пенсию». Большинство респондентов данной группы отнеслись к данному событию спокойно – 74%, испытали различного рода переживания 18%, и только 8% радостно отнеслись к выходу на пенсию.

Анализ результатов опроса показал, что люди пожилого возраста из группы В, также имеют различные интересы (ТВ, интернет, чтение, выступление на публике (пение, декламирование стихотворений, игра на музыкальных инструментах), рыбалка, различные хобби. Наличие увлечений немаловажно для спокойного выхода на пенсию.

Четвертая категория «Общение с родственниками». Выражают свою заботу о близких 68% людей пожилого возраста, ожидают разного рода поддержки, помощи – 18% (я буду рад, если мой сын будет мне помогать), испытывают беспокойство, тревогу, чувство одиночества – 14% (я буду рад, если моя семья меня не бросит одного).

Анализируя результаты, полученные с помощью шкалы «Принятие других» опросника СПА, было выявлено, что люди пожилого возраста со средним уровнем адаптации, в большей степени обладают также и средним уровнем принятия других (65%), также присутствует высокий (20%) и низкий (15%) уровень принятия. Можно сделать вывод, что в большей степени, люди пожилого возраста со средним уровнем адаптации также стремятся к принятию других людей, и ждут того же в ответ.

Анализируя данные, полученные с помощью опроса, было выявлено, что людям пожилого возраста данной группы хватает общения с окружающими (76%), однако (24%) считают, что общения в их жизни недостаточно.

Пятая категория «Отношение к старости». В данной группе, люди пожилого возраста считают что старость, это не приговор – 76%, к грустным событиям, периоду относят – 18% опрошенных, и 6% относят старость к приближающейся смерти.

Шестая категория «Лучший период в жизни». Молодость относят к лучшему периоду жизни 73% опрошенных, 13% считают лучшим периодом детство, и по 6% студенчество и старость.

Группа С (низкий уровень адаптации). В высказываниях «Отношение к будущему», люди пожилого возраста с низким уровнем адаптации чаще заботятся о своем здоровье - 50%, испытывают различные переживания, связанные с родственниками - 25%, проявляют интерес к проблема общества - 12%, отсутствуют какие либо ожидания - 10% (в будущем, моя жизнь будет такой же, ничего не изменится, кроме того что я старею), и всего 2% считают, что в будущем у них что-то изменится.

Вторая категория «Отношение к прошлому». Оценивая свое прошлое, люди пожилого возраста, считают что не реализовали себя - 75% (то, к чему я стремился в юности, к сожалению не получилось), 12,5% отметили, что все, к чему они стремились, было реализовано в той или иной мере, ставили перед собой ошибочные цели - 12,5%.

Третья категория «Отношение к выходу на пенсию». Анализируя высказывания опрошенных из группы С, было выявлено, что 87,5% испытывали определенного рода переживания, которые так или иначе повлияли на их психологическое, эмоциональное состояние, и всего 12,5% восприняли данное событие с определенными положительными эмоциями.

Анализируя результаты опроса, было выявлено, что людям пожилого возраста из данной группы не хватает общения (75%).

Четвертая категория «Общение с родственниками». В высказываниях связанных с общением с родственниками 62,5% опрошенных ожидают разного рода поддержку от родственников, 25% опрошенных испытывают переживание, беспокойство остаться одинокими, 12,5% заботятся о близких.

Анализирую результаты, полученные с помощью шкалы «Принятие других» опросника СПА, было выявлено, что люди пожилого возраста с низким уровнем адаптации обладают средним (37,5%) и низким (62,5%) уровнем принятия других, это может говорить о том, что люди пожилого возраста этой группы сдержаны в общении, по разным причинам их круг общения сужен, что подтверждено результатами опроса.

Пятая категория «Отношение к старости». Выражая свое отношение к старости, пожилые люди данной группы, отметили, что это период утрат (здоровье, сил, внешность и т.п.) - 75%, поровну разделились высказывания (12,5%) о том, что старость это скорая смерть и радостный период.

Шестая категория «Лучший период в жизни». Люди пожилого возраста с низким уровнем адаптации выделили молодость и студенчество по (37,5%) и детство и старость (12,5%).

Табл.3. «Наиболее часто встречающиеся ответы людей пожилого возраста с разной степенью адаптации»

Высказывания	Ответы испытуемых с разным уровнем адаптации (%)		
	Низкий	Средний	Высокий
1. «Отношение к будущему»			
Ожидание достижений	2%	16%	18%
Забота о здоровье	50%	59%	66,6%
Интерес к проблемам общества	12,5%	5%	8,7%

Переживание о родственниках	25%	18%	8,7%
Отсутствие ожиданий	10 %	0	0
2. «Отношение к прошлому»			
Не реализовал себя	75%	12%	0
Реализовал себя	12,5 %	59%	71%
Ошибочные цели	12,5 %	29%	29%
3.«Отношение к выходу на пенсию»			
Испытывали радость	12,5%	8%	50%
Испытывали переживания	87,5 %	18%	43 %
Спокойно отнеслись к данному событию	0	74%	7%
4. «Общение с родственниками»			
Страх, беспокойство одиночества	25%	14%	7%
Забота о близких	12,5 %	68%	79%
Ожидание поддержки	62,5 %	18%	14%
5. «Отношение к старости»			
Старость – это не приговор	12,5%	76%	93%
Старость это грустно	75%	18%	7%
Приближающаяся смерть	12,5%	6%	0
6. «Лучший период в жизни»			
Детство	12,5%	15%	0
Молодость	37,5%	73%	43%
Студенчество	37,5%	6%	36%
Старость	12,5%	6%	21%

Сравнительный анализ особенностей мотивационно-потребностной сферы людей пожилого возраста с разным уровнем адаптации позволил выявить значимые различия.

В высказываниях об отношении к будущему, у групп А В С чаще встречается забота о здоровье. В Группе (А) ожидание достижений 18%, когда у группы (С) всего 2%. Это говорит о том, что люди пожилого возраста с высоким уровнем адаптации ставят перед собой цели и идут к ним, и выход на пенсию для них не преграда, а наоборот стимул двигаться дальше, достигать новых высот.

В высказываниях об отношении к прошлому, испытуемые группы А чаще (71%), чем в группе В (59%) и в группе С (12,5%) отмечают, что реализовали себя в жизни, достигли желаемого, осуществили задуманное.

Люди пожилого возраста из группы С (75%) чаще чем из группы В (12%) отметили, что не смогли достигнуть желаемого, реализовать себя. В группе А не было отмечено ни одного человека, который бы отметил, что не реализовал себя.

В высказываниях связанных с отношением к выходу на пенсию, чаще всех испытывали переживания, волнения испытуемые из группы (С) - 87,5%, чем в группе А (43%) и В (18%).

В высказываниях связанных с общением с родственниками, в группе А (79%), чаще чем в группах В (68%) и С (12,5%) проявляется забота о близких. В группе С (62,5%) ожидают поддержку от родственников чаще, чем в группах А (14%) и В (18%).

Выражая свое отношение к старости, в группе А (93%) чаще, чем в группе В (76%) и С (12,5%) определяют старость как период для новых начинаний. В группе С (75%) определяют старость как период утрат.

Значительные различия обнаружены по шкале «Принятие других» методики СПА. Люди пожилого возраста с высокой степенью адаптации чаще (79%), обнаруживают высокий уровень принятия других, чем в группах В (20%) и С (0).

Исследуемые группы С (62,5%) чаще обнаруживают низкий уровень принятия других, чем у групп В (15%) и А (0).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что люди пожилого возраста с высоким уровнем адаптации в посттрудовой период характеризуются более положительным отношением к будущему, старости, ставят цель на новые достижения, позитивно оценивают прошлую жизнь, обладают высоким уровнем принятия других. И наоборот, люди пожилого возраста с низким уровнем адаптации в посттрудовой период, оглядываясь в прошлое, считают, что не реализовали себя, свой потенциал, ставили ошибочные цели, испытывают страх одиночества, им не хватает общения с окружающими людьми.

Далее, для изучения особенностей эмоциональной сферы людей пожилого возраста в посттрудовой период, мы проанализировали результаты показателя «Эмоциональный комфорт» методики СПА.

Группа А (высокий уровень адаптации). Было выявлено, что большой процент в данной группе имеют высокий (64%) и средний (36%) уровень эмоционального комфорта. Люди пожилого возраста данной группы ощущают состояние уверенности, внутреннего спокойствия. Они оптимистично настроены, свободны от тревог и переживаний.

Анализируя высказывания людей пожилого возраста относительно своих страхов, было выявлено, что большинство опрошенных данной группы, волнуют проблемы родственников (я боюсь, что мой внук не устроится в жизни) - 57% и проблемы здоровья (я боюсь, что сильно заболею) - 22%. Распространен страх что-то не успеть сделать в жизни - 21%.

Анализируя факторы, вызывающие негативные эмоции, были перечислены: страх потерять близких людей, ухудшается настроение от ссор, размолвок с близкими, а также незнакомыми людьми (мое настроение ухудшается, когда длинные очереди на почте и все ругаются).

С помощью опроса, мы выявили, что среди положительных моментов, связанных с выходом на пенсию, у людей пожилого возраста с высокой

степенью адаптации были отмечены следующие: появилось много свободного времени, которое можно посвятить семье, своим увлечениям, путешествиям, даче.

Группа В (средний уровень адаптации). Было выявлено, что большой процент в данной группе имеют средний (79%) и высокий (18%) уровень эмоционального комфорта, также 3% опрошенных имеют низкий уровень.

Анализируя высказывания людей пожилого возраста относительно своих страхов, было выявлено, что 26% обеспокоены тем, что станут обузой для своей семьи, 44% переживают за свое здоровье, 18% боятся потерять связь с родственниками, 6% боятся быть обманутыми мошенниками, и 6% волнуют проблемы общества (я боюсь, что на нас нападет Америка),

С помощью опроса, было выявлено, что испытуемые данной группы испытывают как положительные, так и отрицательные эмоции, связанные с выходом на пенсию. Положительные эмоции связаны с возможностью заниматься любимыми делами, заняться своим здоровьем, уделять больше времени внукам. К негативным эмоциям относятся: переживания за изменившееся материальное положение (пенсия меньше чем зарплата), потеря привычных социальных контактов, социального статуса, незнанием, чем заняться в свободное время.

Группа С (низкий уровень адаптации). Было выявлено, что большой процент в данной группе имеют низкий (75%) и средний (25%) уровень эмоционального комфорта. Высоких показателей обнаружено не было.

Низкие показатели могут говорить о том, что люди пожилого возраста с низким уровнем адаптации испытывают эмоциональный дискомфорт, тревогу, беспокойство, страх, неуверенны в себе, чрезмерно чем-либо озабочены, подавлены, напряжены, испытывают безразличие к окружающему.

Анализируя высказывания людей пожилого возраста относительно своих страхов, было выявлено, что пожилых людей данной группы, волнует страх приближающейся смерти - 37,5%, страх быть обузой - 25%,

немощности - 25%, одиночества -12,5%.

С помощью опроса, было выявлено, что исследуемые данной группы испытывают негативные эмоции связанные с выходом на пенсию, эти эмоции связаны с потерей прежнего социального статуса, стабильной заработной платы, остро начало ощущаться одиночество, бесполезность.

Сравнительный анализ показателей эмоциональной сферы по группам испытуемых позволили выявить значимые различия.

У людей пожилого возраста из группы А наблюдается высокий уровень эмоционального комфорта (64%), по сравнению с группой В (18%) и С (0). Люди пожилого возраста из группы С имеют низкий уровень эмоционального комфорта (75%), в отличии от групп В (3%) и С(0).

В группе А, чаще (57%), чем в группе С (25%) и группе В (18%) встречается беспокойство о родственниках.

У группы В (26%), чаще чем у группы С (25%) встречается беспокойство стать обузой для семьи.

Негативные эмоции в группе В и С связаны с потерей прежнего социального статуса и заработной платы, а в группе А связаны от ссор с близкими людьми.

Таким образом, можно сделать вывод, что люди пожилого возраста с высоким уровнем адаптации в посттрудоовой период характеризуются и высоким уровнем эмоционального комфорта, они уверены в себе и завтрашнем дне, когда как люди пожилого возраста с низким уровнем адаптации испытывают эмоциональный дискомфорт, тревожность.

2.3 Рекомендации для сотрудников социального учреждения

Согласно О.М. Никулиной, проблема социальной адаптации людей пожилого возраста в посттрудовой период до настоящего времени все еще является недостаточно разработанной областью научного познания []. Однако необходимо отметить, что при соответствующем отношении к людям пожилого возраста в посттрудовой период со стороны государства, общественных и других объединений и организаций, общества в целом их жизнь может быть достаточно полноценной. Изменение социального статуса человека, вышедшего на пенсионное содержание, связанное с прекращением трудовой и общественной деятельности, трансформацией ценностных ориентиров, образа жизни и общения, порождает серьезные социальные проблемы и обуславливает необходимость оказания профессиональной помощи данной категории лиц.

Это подтверждается данными исследования, основной целью которого являлось изучение влияния личностных особенностей людей пожилого возраста на их адаптацию в посттрудовой период, а также их готовности к адекватному восприятию пенсионного возраста, которое проводилось на базе социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста и инвалидов № 1 «Здравушка». После выхода на пенсию у людей пожилого возраста возникает необходимость в овладении новыми ценностями, ролями, навыками с тем, чтобы при изменении образа жизни и прекращении трудовых форм деятельности сохранить и как можно дольше поддерживать связи с окружающим миром, дееспособность и интерес к жизни.

Оказание различного рода помощи специалистами данного учреждения людям пожилого возраста в процессе его социальной адаптации в посттрудовой период жизни представляется особо важным. Люди пожилого возраста, согласно результатам проведенного анкетирования заинтересованы в таких видах помощи, как: консультации психолога, организация досуга, группы взаимопомощи. Данные теоретического и практического

исследования проблемы социальной адаптации людей пожилого возраста в посттрудовой период, позволили сформулировать основные рекомендации, которые должны учитываться при работе с данной категорией.

Главная задача «Здравушки» является поддержание у людей пожилого возраста и у людей с ограниченными возможностями здоровья желания и способности к самореализации через укрепление их здоровья, повышение физической активности, нормализации психологического состояния. Для реализации данной задачи разработана специальная оздоровительная программа частичного пребывания получателей социальных услуг, которая предполагает прохождение курса реабилитации в течение 10 рабочих дней небольшими группами по 12 и 20 человек.

Согласно статистике отделения, люди пожилого возраста, которые недавно вышли на пенсию, редко посещают данное учреждение, в основном, это люди пожилого возраста, которым уже за 70 лет, однако такие получатели социальных услуг тоже есть, и именно для них наши рекомендации, направленные в первую очередь на поддержание активной жизненной позиции и профилактику дезадаптации у людей с низким уровнем адаптации в посттрудовой период.

Психопрофилактическая работа специалистов с людьми пожилого возраста может быть организована в два этапа:

I. Подготовка к выходу на пенсию;

II. Работа с людьми пожилого возраста в посттрудовой период. На каждом этапе существуют свои цели и способы их реализации.

I этап. Подготовительный этап начинается задолго до выхода на пенсию. Цель: подготовить людей пожилого возраста к выходу на пенсию для того, чтобы они могли без ущерба, с сохранением физического и психического здоровья перейти этот важный жизненный этап. Психологический смысл этого этапа в том, что человек переживает неизбежный процесс изменения статуса и образа жизни в начале умозрительно, до того как реально с ним встретится, а значит успевает

привыкнуть, адаптироваться и избежать стрессовых ситуаций. А также профилактика социального иждивенчества, использование ресурсов, знаний, умений, навыков людей пожилого возраста, которые выходят на пенсию, встраивание пожилого человека в систему социальных связей, профилактика эйджизма.

Основные формы работы:

1. Психологическое просвещение. Эта форма работы предполагает массовое обучение по специальной литературе (брошюры, памятки). В этой литературе может быть представлена информация об особенностях пожилого возраста, об основных трудностях, с которыми может столкнуться пожилой человек при выходе на пенсию. Эта форма наиболее доступна. У социально-реабилитационного отделения есть свой сайт, где специалисты могут для всеобщего обозрения выкладывать различную просветительскую информацию, связанную с выходом на пенсию. Ежедневно сайт посещают от 50 человек, интересующиеся данным учреждением.

Вблизи социального учреждения, находится парк имени Гагарина, где есть возможность организовывать лекции на открытом воздухе. Такой вид деятельности поможет расширить обхват аудитории и привлечь внимания к проблеме осознания важности подготовки к выходу на пенсию. Поиск, сотрудничество с молодыми пенсионерами, которые активны, социально и интеллектуально сохранны, могут поделиться знаниями, умениями, навыками с клиентами центра - это эффективная профессиональная тактика сотрудников.

2. Консультирование. Организация индивидуальных консультаций по различным вопросам подготовки к выходу на пенсию. Основным достоинством данного метода является индивидуальный подход и устная форма подачи материала. В процессе консультирования появляется возможность расширить представления людей пожилого возраста об образе жизни на пенсии, а также помочь решить различные психологические проблемы, которые могут затруднить процесс адаптации в посттрудовой

период.

3. Групповая работа. Создание подготовительных групп по специально разработанным правилам. Отбор и формирование групп можно проводить исходя из оценки уровня адаптации людей пожилого возраста. Желательно формировать группы, где будут все уровни адаптации, чтобы люди пожилого возраста с высоким уровнем адаптации смогли показать людям пожилого возраста с низким уровнем адаптации положительный пример, что не все так плохо как им может казаться. Важно, чтобы специалист смог найти подход к каждому участнику группы, и если есть необходимость, назначил индивидуальное консультирование, чтобы в дальнейшем предотвратить негативные последствия - дезадаптацию.

В зависимости от особенностей группы, различным будет и содержание программ работы. Это могут быть коммуникативные тренинги, тренинг «Чувство одиночества», «График жизни», уверенности в себе, упражнение «Я пенсионер и эти горжусь!» и т.п. Эта форма работы создает предпосылки интеграции будущих пенсионеров в коллективе, благотворно влияющая на процесс социальной адаптации. Для ведущих тренингов и групповых занятий важна установка на то, что изменения к лучшему возможны в любом возрасте и в любых условиях, а также понимание того, что пожилой человек имеет большой жизненный «багаж», в котором можно и нужно искать ресурсы. Психологически здоровый пожилой человек часто хорошо вступает в контакт и с удовольствием участвует в работе. Однако в случае, если пожилой человек подавлен или замкнут, можно предложить ему постепенно включаться в жизнь группы, вначале в качестве наблюдателя, постепенно вовлекая его в обсуждаемые темы.

II этап. Работа с людьми пожилого возраста в посттрудовой период. Цель: создание психологических условий для социальной адаптации в посттрудовой период. Мы предлагаем, еще до того, как получатель социальных услуг, придет на обслуживание в группу частичного пребывания (существует очередь), на этапе когда пожилой человек подает необходимую

документацию, проводить предварительную диагностику, с целью выявления личностных особенностей, определения уровня адаптации, мотивационно-потребностной и эмоциональных сфер, данные действия помогут определить на что обратить внимание при составлении индивидуальной программы реабилитации, также с учетом выявленных потребностей пожилого человека, его личностных особенностей, будет формироваться подходящая группа, желательно, чтобы это были люди пожилого возраста, недавно вышедшие на пенсию, с различным уровнем адаптации.

В частности, при диагностике людей пожилого возраста необходимо иметь представление о проявлениях тревожности. Личностная тревожность определяет во многом поведение человека и его склонность воспринимать большинство ситуаций как угрожающие, если еще при этом и стратегии преодоления стрессовых ситуаций не являются конструктивными, то появляется огромная вероятность эмоциональных и невротических срывов, а также психосоматических заболеваний.

Предлагаем рассмотреть вариант, периодически 1-3 раза в полгода (смотреть по наполняемости), создавать специальный заезд тех, кто недавно вышел на пенсию, рассмотреть возможность создания специальной программы направленной на социальную адаптацию людей пожилого возраста в посттрудовой период.

Значительного внимания со стороны сотрудников учреждения требуют именно люди пожилого возраста с низким уровнем адаптации, т.к. люди пожилого возраста с высоким и средним уровнем адаптации способны в большинстве случаев сами справиться с возникающими трудностями, они берут ответственность за происходящие с ними события на себя, тогда как люди пожилого возраста с низким уровнем адаптации предпочитают перекладывать решение своих проблем на других, в том числе на сотрудников социальных служб.

Процесс взаимодействия с людьми пожилого возраста с низким уровнем адаптации в посттрудовой период может быть организован как в

индивидуальной, так и групповой форме. При построении программы работы важно учитывать личностные особенности людей пожилого возраста, обеспечивающие успешную социальную адаптацию после выхода на пенсию. На основе анализа этих особенностей можно выделить следующие блоки работы. Работа по формированию адекватной самооценки, т.к. люди пожилого возраста с низким уровнем адаптации в посттрудовой период характеризуются и низким уровнем самооценки, зачастую не удовлетворены собой.

Работа по формированию интернального контроля, т.к. люди с низким уровнем адаптации полагают, что большинство событий их жизни является результатом случая или действия других людей. Важно чтобы люди пожилого возраста приняли на себя долю ответственности за то, что происходит в их жизни, поняли, что очень многое зависит от них. А не перекладывали ответственность за себя на близкое окружение, социальные учреждения.

«Здравушка» имеет возможность приглашать интересных личностей города, которые могут поделиться своими знаниями, дать советы, направить людей пожилого возраста, в решении различных проблем, с которыми они сталкиваются в посттрудовой период.

На этом уровне эффективной будет и групповая работа. Темы групповой работы могут быть самыми разнообразными, например «Стресс, как им управлять», целью которого может быть познакомить людей пожилого возраста с методами саморегуляции в стрессовых состояниях, профилактика тревожности, депрессии. В процессе групповой работы, люди пожилого возраста разберут какие бывают возрастные кризисы, научатся преодолевать личностный кризис, осмысливать задачи нового периода жизни: принятие своего жизненного пути, формирование и принятие новой социальной роли и т.п.

Во время групповой работы могут применяться различные арт-терапевтические методы и приемы (Например рисование песком,

мемуаротерапия и т.п.).

Далее, важна работа по повышению социальной активности неработающих пенсионеров, т.к. с завершением трудовой деятельности у некоторых людей пожилого возраста появляется ощущение ненужности обществу, развивается чувство бесперспективности дальнейшей жизни. Многие люди пожилого возраста, хотели бы получить дополнительное образование, пройти профессиональную переподготовку, самообразовываться для личностного развития. Специалисты учреждения, могут ознакомить людей пожилого возраста с положением о Красноярском краевом Народном университете «Активное долголетие». Основной целью функционирования университета является сохранение социальной и интеллектуальной активности людей пожилого возраста посредством организации просветительских и учебных курсов, создания условий для их адаптации в современном обществе на территории края. Участие в различных образовательных мероприятиях помогает людям пожилого возраста находить пути выхода из различных жизненных затруднений, обрести адекватное понимание себя, других людей и общества в целом, найти новые ориентиры в быстро меняющейся современной жизни, а специалистам - лучше учитывать разнообразные возрастающие потребности пожилых людей.

Также, необходимо создание активной деятельностной среды, терапии занятостью с вовлечением людей пожилого возраста в посильную трудовую и общественно-полезную деятельность, с организацией развлекающего и занимающего досуга.

Рациональная адаптация и правильный выбор занятий в сфере досуга и отдыха являются существенным положительным фактором социальной адаптации в посттрудовой период.

С выходом на пенсию у человека появляется больше свободного времени, и это может сказать на него благотворное влияние. Интересное проведение досуга может принести пожилому человеку чувство удовлетворения, по этому необходимо представить реальные возможности

для разностороннего проявления социальной активности личности как предпосылки рационального образа жизни. Пассивность времяпровождения отрицательно сказываются на психологическом здоровье пожилого человека, приводя к преждевременному старению, существует необходимость:

1) Формировать в общественном мнении представления о пенсионном периоде как об активном этапе жизни (посредством сайта и вестника учреждения «День за днем»).

2) Ориентировать людей пожилого возраста на всесторонний поиск полезных и значимых занятий, соответствующих их индивидуальным склонностям, интересам, способностям. При этом важно, чтобы люди пожилого возраста имели возможность выбирать сами себе вид деятельности, в соответствии с внутренними интересами.

В социально-реабилитационном отделении для этого есть все условия. На базе учреждения функционируют следующие направления: «Клуб любителей театра», «Мастерская добрых дел», «Психологическая мастерская», «Я с компьютером на ты», фольклорный ансамбль «Калина красная», курс «Фотомастерство», любительский театр «Скоморох», «Студия инклюзивного танца», группа здоровья «Бодрячок», где каждый пожилой человек сможет найти себе занятие по душе, возможно, откроет в себе скрытые таланты, или вспомнит о былых увлечениях и вдохнет в себя новые силы. Такая организация клубной работы помогает решить еще одну важную проблему людей пожилого возраста - наладить процесс взаимодействия между людьми, общение.

У людей пожилого возраста с низким уровнем адаптации существуют проблемы в общении с другими людьми. Они не удовлетворены общением и считают, что многие вещи находятся вне сферы их контроля. Не смотря на то, что они нуждаются в поддержке близких, ожидают от них заботы, у них низкий уровень принятия других людей, они воспринимают других негативным образом.

Уверенность в своей социальной никчемности и пессимизм по

отношению к другим препятствуют им наладить общение. Во время разговора они мало заинтересованы в собеседнике, что оставляет негативные впечатления. Поэтому важно создать условия для оптимизации процесса общения. Общаясь с людьми пожилого возраста с высоким и средним уровнем адаптации, люди с низким уровнем адаптации будут видеть положительные моменты своего нового положения, будут стараться изменить сложившуюся ситуацию в лучшую для себя сторону. Поэтому важно, чтобы все уровни социальной адаптации пересекались между собой, нужно правильно организовать это взаимодействие. Данная задача ложиться на плечи сотрудников учреждения.

Таким образом, психологическая работа с людьми пожилого возраста с низким уровнем адаптации должна быть направлена на стимулирование исполнения активной социальной роли, общения с окружающими людьми и поддержания позитивного самосознания, психологического спокойствия.

Работа с людьми пожилого возраста с высоким и средним уровнем адаптации, должна быть направлена на сохранение их активной жизненной позиции на более продолжительный период.

Во время посещения групп дневного пребывания у пожилого человека развивается социально-психологическая адаптированность. Это состояние взаимоотношений личности и группы, при котором личность без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет свои основные потребности, и отвечает ожиданиям эталонной группы. Человек находится в поиске социальной среды, благоприятной для его самореализации, раскрытия творческих способностей и их свободного выражения. Благоприятную социальную среду создают внешние условия. Подготовка пожилого человека к социальной адаптации достигается через обучение определенному поведению и освоение различных социальных ролей в деятельности, которая организуется специалистами учреждения социального обслуживания населения. Так же, в работе с людьми пожилого возраста в посттрудовой период, будет иметь

эффективность терапия самовоспитания. Терапия самовоспитания - это собственная деятельность субъекта направленная на самоизменение. В технологическом аспекте метод самовоспитания включает следующие этапы:

1. самоизучение, самооценка, переоценка собственной личности;
2. создание желаемого образа «Я», формирование намерений;
3. сюжетная сенсорная репродукция «Я-образа» в различных ситуациях деятельности и общения.

Еще одной перспективной технологией социальной работы с людьми пожилого возраста в посттрудовой период является создание групп самопомощи. Это добровольное объединение людей, связанных одной проблемой (в нашем случае выход на пенсию).

Одной из популярных форм работы групп самопомощи является общение. В общении участники оказывают поддержку друг другу, учатся преодолевать кризисные жизненные ситуации. Большую роль играет обмен опытом и информацией. Так как у людей пожилого возраста с разным уровнем адаптации в посттрудовой период разные мнения, взгляды, позиции касаясь данного события, то важно, чтобы в группе присутствовал каждый уровень. Слушая позитивные моменты о жизни на пенсии, люди пожилого возраста с низким уровнем адаптации смогут поменять свое мнение касаясь своей жизни на пенсии. Цель участников группы - помочь себе самому. Путем общения в группе самопомощи можно: получить новые знания в решении личной проблемы; овладеть новыми формами общения, манерами; преодолеть страх; достичь новой самоуверенности.

Цель создания группы - систематизированная взаимная помощь по решению разнообразных проблем связанных с выходом на пенсию. Организационные функции первоначально могут взять на себя работники отделения дневного пребывания ЦСО, определяя место и время сбора группы, а также повестку дня. Число участников в начале работы не должно превышать семи человек.

Базой для организации групп самопомощи может стать «Здравушка».

На данный момент учреждение принимают людей особо нуждающихся, пенсионеров, инвалидов. Порой эти люди не находят взаимопонимания между собой, у них разный интеллект, разное восприятие жизни, разные проблемы жизненные и со здоровьем, и они не находят радости в общении.. Собрать их, постараться за месяц их объединить, увлечь общим делом, предложить и после ухода из отделения дневного пребывания собраться 1-2 раза в месяц в помещении центра, выделить для этого день и время, найти заинтересованных лиц (врачей, медсестер, представителей власти и других структур и т.д.). По мере существования группы ее участники распределяют усилия по оказанию друг другу различных услуг социально-бытового, медико-гигиенического, морально-поддерживающего характера, также являясь постоянными партнерами по общению и досуговой деятельности.

2. Работа с близким окружением людей пожилого возраста. Данный вид работы может быть организован в консультативной форме. Важно объяснить близкому окружению людей пожилого возраста, что социальная поддержка в этот период позволяет пожилым чувствовать себя компетентными. Необходима передача позитивных чувств людям пожилого возраста, где они чувствуют, что о них заботятся, их ценят, уважают. Это является важным фактором, содействующим адаптации в посттрудоустройстве. Таким образом, значимость учреждений социального обслуживания для людей пожилого возраста в посттрудоустройстве имеет высокая. С помощью имеющихся ресурсов можно преодолеть большинство возникающих проблем в этот период, сохранить свою активную жизненную позицию и остаться полноценным функционирующим членом общества.

Выводы по второй главе

Таким образом, по результатам нашего исследования можно сделать следующие выводы. Люди пожилого возраста в посттрудовой период характеризуются разной степенью адаптации (высокой, средней, низкой). Личностные особенности (особенности самосознания, мотивационно-потребностной и эмоциональной сфер, характер отношений с близким окружением) выступают как фактор успешности процесса их социальной адаптации.

В выводах к результатам исследования отмечена необходимость специальной организации психологической, социальной, педагогической поддержки пожилых людей предпенсионного и пенсионного возраста в условиях социального учреждения, а также психологическая помощь людям пожилого возраста, испытывающим трудности адаптации в посттрудовой период. При этом работа специалистов должна быть построена с учетом личностных особенностей людей пожилого возраста, оказывающими влияние на уровень их социальной адаптации (в т.ч. особенности самосознания, мотивационно-потребностной и эмоциональной сфер личности, характера отношения с близким окружением). Большое значение приобретает работа по профилактике дезадаптаций в посттрудовой период жизни человека. Результаты исследования свидетельствуют о необходимости психологической работы с группой людей пожилого возраста, имеющих низкий уровень адаптации в посттрудовой период.

Одной из задач социально-реабилитационного отделения «Здравушка», должна стать попытка внедрения специальной программы по социальной адаптации людей пожилого возраста в посттрудовой период. С помощью имеющихся ресурсов отделения можно преодолеть большинство возникающих проблем в этот период, сохранить свою активную жизненную позицию и остаться полноценным функционирующим членом общества.

Заключение

Анализ литературы показал, что объектом научных исследований становится адаптация людей пожилого возраста, к пенсионному периоду (Н.С. Глуханюк, Т.Б. Гершкович, Н.Ф. Дементьева, Н.В. Клюева, Э.Н. Никонова и др.). Личностные характеристики во многом определяют успешность или неуспешность адаптации, и в то же время сама адаптация является мощным стимулом для развития личности. В качестве основных компонентов мотивационной сферы личности, согласно В. К. Вилюнас, В. И. Ковалеву, Е. С. Кузьмину выступают побуждения, влечения, склонности, интересы, идеалы, намерения, установки, социальные нормы и роли, стереотипы и др. Развитие самосознания личности связано с распознаванием и переживанием своего «Я» относительно каждой из ориентаций с последующим самоинтегрированием для получения общей картины ценностных отношений к «Я» и миру во времени.

Эмоциональная сфера осуществляет активацию, побуждение и аффективную оценку действительности, организуя целостные формы поведения, разрешающие простые и сложные адаптационные задачи. Из представленного ряда факторов, которые влияют на такой сложный процесс, как социальная адаптация в посттрудовой период, в своем исследовании мы изучили подробно факторы, касающийся мотивационно-потребностной, эмоциональной сферы личности пожилого человека, самопознание, характер отношений с близким окружением.

Результаты, которые были получены в ходе нашего исследования, выглядят следующим образом.

1) Люди пожилого возраста в посттрудовой период имеют разный уровень социальной адаптации;

2) Люди пожилого возраста воспринимают завершение трудовой деятельности как начало жизненного кризиса.

3) Большинство граждан психологически оказались не

подготовленными к выходу на пенсию.

4) Выходя на пенсию, большинство людей пожилого возраста имеют проблемы со здоровьем.

5) Отсутствует в жизни пожилого человека организованный досуг.

6) Большинство пожилых людей не обращаются за профессиональной, в т.ч. психологической помощью или не знают где и у кого ее получить.

7) Люди пожилого возраста заинтересованы в таких видах помощи, как: консультации психолога, организация досуга, группы взаимопомощи.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза нашла свое подтверждение.

Список использованной литературы

1. Принципы Организации Объединенных Наций в отношении пожилых людей. Сделать полнокровной жизнь лиц преклонного возраста. Резолюция 46/91 Генеральной Ассамблеи ООН от 16 декабря 1991 г.
2. Всеобщая декларация прав человека от 10.12.1948 г. [Электронный ресурс] // Справочно-правовая система «Консультант +».
3. «Конституция Российской Федерации» от 12.12. 1993 г. (в ред. от. 21.07. 2014 № 11-ФКЗ) [Электронный ресурс] // Справочно-правовая система «Консультант +».
4. Федеральный закон «Об основах социального обслуживания граждан Российской Федерации» от 28.12.2013 г. № 442-ФЗ (в ред. от 01.05.2018 г.) [Электронный ресурс] // Справочно-правовая система «Консультант +».
5. Федеральный закон «Об обязательном пенсионном страховании в Российской Федерации» от 15.12.2001 г. № 167-ФЗ (ред. от 23.04.2018 г.) [Электронный ресурс] // Справочно-правовая система «Консультант +».
6. Федеральный закон «О страховых пенсиях» от 28.12.2013 г. (ред. от 07.03.2018 г.) № 400-ФЗ [Электронный ресурс] // Справочно-правовая система «Консультант +».
7. Федеральный закон «О государственном пенсионном обеспечении в Российской Федерации» от 15.12.2001 г. № 166-ФЗ (ред. от 07.03.2018 г.) [Электронный ресурс] // Справочно-правовая система «Консультант +».
8. Национальный стандарт Российской Федерации «Социальное обслуживание населения. Социальные услуги гражданам пожилого возраста» ГОСТ Р 53058-2013 от 17.10.2013 г. № 1181-ст [Электронный ресурс] // Справочно-правовая система «Консультант +».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации «Об утверждении Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в

Российской Федерации до 2025 года» от 05.02.2016 г. № 164-р [Электронный ресурс] // Справочно-правовая система «Консультант +».

10. Старшее поколение [Электронный ресурс] // <http://www.gks.ru>
Федеральная служба государственной статистики URL:
http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/generation/ (дата обращения 15.02.20018).

11. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учебное пособие для студ. вузов . - 4-е изд, стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 1999. - 672 с.

12. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская .-М: «Мысль»,1991. - 230 с.

13. Авербух Е.С. Неврозы и неврозоподобные состояния в позднем возрасте / Е.С. Авербух.- Л.: Медицина,1976. - 159 с.

14. Айзенк, Г. Парадоксы психологии / Г. Айзенк. - М.: Эксмо-Пресс, 2009. - 352 с.

15. Александрова, М.Д. Старение: социально-психологический аспект // Психология старости и старения: Хрестоматия / / Сост. О, В. Краснова, А. Г. Лидерс.-М.: Академия, 2003. С.177-183.

16. Альперович, В.Д. Геронтология. Старость. Социокультурный портрет / В.Д. Альперович.-М.: «Мысль», 1998.- 312 С.

17. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев.- СПб.: Питер, 2001. - 288 с.

18. Анцыферова, Л.И. Новые стадии поздней жизни: время теплой осени или суровой зимы? / Л.И. Анцыферова // Психолог. Журнал .-№3.- 1994. -С. 99 - 105.

19. Анцыферова, Л.И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней зрелости / Л.И. Анцыферова // Психолог. Журнал. - №3.- 2001.- С.3 - 15.

20. Асмолов, А. Г. Психология личности: Принципы общепсихологи

ческо-го анализа / А.Г. Асмолов.-М.: Смысл, 2001. - 416 с.

21. Басов, Н. Ф. Словарь-справочник по геронтологии / Н. Ф. Басов. - М.: 2010.

22. Безденежная Т.И. Психология старения. Путь к долголетию / Т.И. Безденежная.- Ростов на/Д.: Феникс, 2014.- 320 с.

23. Белкин П.Г. Социально-психологические факторы адаптации молодого специалиста в научном коллективе: автореф. дис. ... канд. психол. Наук / Белкин Павел Григорьевич.- М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1985. - 23 с.

24. Белорусец А. С, Фролов Ю.И. Подходы к выделению структуры психологического возраста и их объяснительно-описательный потенциал по отношению к старости / А.С. Белорусец, Ю.И. Фролов.- Культурно-историческая психология. -2014.- № 3.- С. 50-60.

25. 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.: БАХРАХ-М, 2004.- С. 659-685.

26. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности: Избр. психол. тр. / Под ред. Д.И. Фельдштейна ; Рос. акад. образования, Моск. психол.-соц. ин-т. - 3-е изд. - М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2001. - 349 с.

27. Бордовская, Н.В, Розум, С.И. Психология и педагогика. Стандарт третьего поколения. Учебник для ВУЗов. (3 изд.) / Н.В. Бордовская, С.И. Розум.-СПб.: Питер, 2017.- 624 с.

28. Братусь, Б. С. Аномалии личности / Б.С. Братусь.- М.: Мысль, 1988.- 315 с.

29. Бреслав, Г.М. Психология эмоций. 3-е переиздание / Г.М. Бреслав.-М.: Изд. Смысл-Академия, 2007.- 168 с.

30. Брушлинский, А.В. О природных предпосылках психического развития человека / А.В. Брушлинский.- М.: Академик, 1977.-245 с.

31. Вилюнас, В. К. Психология эмоциональных состояний / В.К. Вилюнас.- М.: Изд-во МГУ, 1976. - 142 с.

32. Вилюнас В.К. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К.

Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. - 288 с.

33. Воронцова, М.В, Коротенко, Н.Ф, Абрамян, А.К. Социальное обслуживание пожилых людей. Учебное пособие / М.В.Воронцова, Н.Ф. Коротенко, А.К. Абрамян. – Таганрог.: РГСУ.- Изд-ль Ступин А.Н, 2013. - 278 с.

34. Выготский, Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.3. Проблемы развития психики / Под ред. А.М. Матюшкина.- М.: Педагогика, 1983. -368 с.

35. Гизатова, И.А. Особенности социальной работы с пожилыми людьми / И.А. Гизатова. - Педагогическое мастерство: материалы II междунар. науч. конф. (г. Москва, декабрь 2012 г.). - М.: Буки-Веди, 2012. - С. 14 - 16.

36. Гизе, Ф. И. Психоанализ и психотехника / Ф.И. Гизе.- Л.: кооперативное издательство `Современник, 1999.- 327 с.

37. Гинзбург, М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения. Вопросы психологии. / М.Р. Гинзбург.-2014. - Т. 3. - С. 43-52.

38. Глуханюк, Н.С. Поздний возраст и стратегии ее освоения / Н.С. Глуханюк, Т.Б. Гершкович. - 2 -е изд, доп. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2003. -112 с.

39. Головаха, Е.И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности / Е.И. Головаха. - СПб.: Питер, 2015.- 256 с.

40. Головаха, Е. И, Кроник, А. А. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник.- Киев.: Наукова думка,1984.- 278 с.

41. Словарь психолога-практика / Сост. С. Ю. Головин. - 2-е изд, перераб. И доп. -Мн: Харвест, М.: АСТ, 2011. - 976 с.

42. Григорьева, И.А, Бершадская, Л.А, Дмитриева, А.В. На пути к нормативной модели отношений общества с пожилыми / И.А. Григорьева, Л.А. Бершадская, А.В. Дмитриева // Журнал социологии и социальной антропологии.-2014. Том 3. № 74. С. 151-167.

43. Давыдовский, И.В. Геронтология / И.В. Давыдовский.-М.:

Медицина, 1966. - 286 с.

44. Дементьева, Н. Ф. Методологические аспекты социально-психологической адаптации лиц пожилого возраста в стационарных учреждениях социального обслуживания / Н. Ф. Дементьева // Психология зрелости и старения. - 1998. - № 2 - С. 21-28.

45. Дементьева, Н.Ф. Психологические проблемы пожилого возраста и социальная работа / Н. Ф. Дементьева // Психологические аспекты социальной работы. - М.: СТИ, 1999. - С. 200-205.

46. Дмитриев, А.В. Социальные проблемы людей пожилого возраста. / А.В. Дмитриев. - Л.: «Наука», 2012. - 103 с.

47. Елютина, М.Э. Пожилые люди: отношение к смерти и танатические тревоги / М. Э. Елютина // Социс. - 2015. - № 10. - С. 111.

48. Общая и социальная психология. Еникеев М.И. М.: Норма, Инфра-М, 1999 - 624 с.

49. Ермолаева, М.В. Психология развития: методическое пособие для студентов заочной и дистанционной форм обучения /М.В. Ермолаева. - Издание 2-е. - Москва: Московский психолого-социальный институт.- Воронеж.: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. - 376 с.

50. Ерусланова, Р.И. Технологии социального обслуживания лиц пожилого возраста и инвалидов на дому: учебное пособие / Р.И. Ерусланова. - М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2014. - 76 с.

51. Жмыриков, А.Н. Диагностика социально-психологической адаптивности личности в новых условиях деятельности и общения: автореф. дис. ...канд. психол. наук / Жмыриков Александр Николаевич. Л, ЛГУЮ, 1989. - 15 с.

52. Журавлева, А.Л. Социальная психология: учебное пособие / Отв. Ред. А. Л Журавлев.- М.: ПЕР СЭ,2002. - 351с.

53. Зеликова, Ю.А. Стареющая Европа: демография, политика, социология / Ю.А. Зеликова. - СПб.: Норма, 2014. - 224 с.

54. Изард, К. Э. Психология эмоций: [Пер. с англ.] / К.Э. Изард. -

СПб. и др.: Питер, 2000. - 460 с.

55. Карсаевская, Т.В, Шаталов А.Т. Философские аспекты геронтологии / Т.В. Карсаевская, А.Т. Шаталов.-М.: Наука, 1978.- 214 с.

56. Ключева, Н. Ф. Пожилой возраст: подготовка к смерти или продолжение жизни (экзистенциальный анализ проблем пожилого возраста) / Н.Ф. Ключева// Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. - 2006. - № 2 (9). - С. 106-116.

57. Ковалев, В.И. Мотивационная сфера личности как проявление совокупности общественных отношений / В.И. Ковалев // Психологический журнал. - 1984. - Т. 5, №4.- С. 25-30.

58. Козлов, А.А. Старость: социальная разобщенность или целостность? (Теории и традиции западной социальной геронтологии) / А.А. Козлов // Мир психологии, 1999.- №2.- С.80-96.

59. Кон, И. С. В поисках себя: личность и ее самосознание / И.С. Кон.- М. : Политиздат,2014.- 342 с.

60. Корель, Л.В. Социология адаптаций. Вопросы теории, методологии и методики /Л.В. Корель . - Новосибирск : Наука, 2005 . - 423 с.

61. Корнеева, Е.Л. Смысл волонтерской деятельности по оказанию помощи пожилым людям / Е.Л. Корнеева // Консультативная психология и психотерапия. -2015.- Том 23.- № 2.- С. 78-92.

62. Краснова, О.В. Теоретические вопросы подготовки людей к выходу на пенсию / О.В. Краснова // Психология зрелости и старения №4(12).- 2000.- С.5 – 31.

63. Краснова, О.В. Социально-психологические вопросы старения / О.В. Краснова // Журнал практического психолога. -1997. -№3.- С.3 - 20

64. Краснова, О.В. Стереотипы пожилых и отношение к ним / О.В. Краснова // Психология зрелости и старения.- 1998.- С. 16-28.

65. Краснова, О.В, Лидерс А.Г. Психология старости и старения: учебное пособие для студентов психологических факультетов высших учебных заведений. / О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Издательский центр

«Академия», 2013. - 416 с.

66. Крюкова, Т.Л. Психология совладания с одиночеством / Т.Л. Крюкова // Психологические исследования. - 2016. - Т 9. - № 49. - С. 11-15.

67. Кряжева, И.К. Социально-психологические факторы адаптации личности: автореф.дис. канд.психол.наук / Ирина Константиновна Кряжева.- М, АН СССР Ин-т психологии, 1980. - 24 с.

68. Кузьмин, Е.С. Основы социальной психологии: монография / Е.С. Кузьмин. -- Ленинград: ЛГОЛУ им.А.А.Жданова, 1967. - 173 с.

69. Лазебник, Л.Б. Руководство по геронтологии и гериатрии / Л.Б. Лазебник. - М.: ГЭОТАР-Медиа», 2010. - 887 с.

70. Леонтьев, А. А, Леонтьев, Д. А, Соколова, Е. Е. Деятельность, сознание, личность / А. А. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, Е.Е. Соколова.- М.: Смысл, 2005.- 359 с.

71. Личко, А.Е. Психиатрия. Основы психодиагностики / А.Е. Личко.- М.: Изд-во МГУ, 1996.- 523 с.

72. Логинова, Н.А. Развитие личности и ее жизненный путь // Психология личности в трудах отечественных и зарубежных психологов / Под ред. Л.В. Куликова. СПб.: Питер, 2009. - С. 151–156.

73. Максимова, С.Г, Луницин Б.Г. Социальные фрустрации лиц пожилого и старческого возраста в контексте социально-психологической дезадаптации / С.Г. Максимова, Б.Г. Луницин //Клиническая геронтология №7. - 2001.- С.38-45.

74. Маслоу, А.Х. Мотивация и личность / А.Х. Маслоу. - 3-е издание. - Санкт-Петербург. : Питер, 2008. - 352 с.

75. Медведева, Г.П. Введение в социальную геронтологию / Г.П. Медведева. - М.: Издательство НПО «МОДЕК», 2011. - 96 с.

76. Мид. М. Культура и мир детства: Избр. Произведения / М. Мид.- М.: Прогресс,1988. - 429с.

77. Минигалиева, М.Р. Личностные типы и социальные контакты

людей позднего возраста // Психология старости: Хрестоматия / Под ред. Д.Я. Райгородского. Самара: БАХРАХ-М, 2004. С. 350–364.

78. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов - 4-е изд, стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 1999. - 456 с.

79. Налчаджан, А.А. Социально-психологическая адаптация личности (Формы, механизмы и стратегии) / А.А. Налчаджан .- Ереван.: Изд-во АН АрмССР, 1988. - 263с.

80. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нюттен. – М.: Смысл, 2004.- 154 с.

81. Обухова, Л.Ф, Обухова, О.Б, Шаповаленко, И.В. Проблема старения с биологической и психологической точек зрения / Л.Ф. Обухова, О.Б. Обухова, И.В. Шаповаленко // Психологическая наука и образование. 2003. -№ 3. - С. 25–33.

82. Олпорт, Г. Становление личности: Избранные труды / [Пер. с англ. Л. В. Трубицыной и Д. А. Леонтьева]; под общ. ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002.- 223 с.

83. Ослон, А. А, Липпман, У. О стереотипах: выписки из книги «Общественное мнение» / А.А. Ослон, У. Липпман // Социальная реальность, 2006.-№ 4. - С. 125-141.

84. Панина, Н.В. Проблемы социальной адаптации пожилых людей к статусу пенсионера: автореф.дис. канд.философ.наук / Наталья Викторовна Панина.- М, АН СССР Ин-т социол. исслед, 1980.- 22с.

85. Петрова, Н.Н. Психосоциальная адаптация в кризисном периоде /
Н.Н. Петрова //Журнал прикладной психологии. - 1999. - №4. - С.17-20.

86. Примак, Ю.А. Особенности социальной работы с пожилыми людьми / Ю.А. Примак. - Педагогическое мастерство: материалы II междунар. науч. конф. (г. Москва, декабрь 2012 г.). - М.: Буки-Веди, 2012. - С. 14 - 16.

87. Реан, А.А. К проблеме социальной адаптации личности / А.А. Реан // Вестник - СПб-университета. Сер 6.Философия. Политология. Социология. Психология. Право. Международные отношения, 1995.- вып. 3.- С. 39-74.
88. Ржаницына, Л.С. Как сегодня живут пенсионеры / Л.С. Ржаницына // Социс. - 2016. - № 11. - С. 56.
89. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн.- СПб.: Издательский дом «Питер», 1999.- 432 с.
90. Рошак, К. Психологические особенности личности в пожилом возрасте: автореф. Дис ...канд.психол.наук / Кароль Рошак.- М, АПН СССР НИИ общ.и пед.психологии, 1980.-19 с.
91. Савинов, Л. И. Социальная адаптация пожилых людей к современной ситуации 6 научное издание / Л. И. Савинов.- Саранск : изд-во мордовского ун-та, 20й2. - 101 с.
92. Сапогова, Е.Е. Экзистенциально-психологический анализ старости / Е.Е. Сапогова // Культурно-историческая психология. - 2014. - № 3.- С. 75-81.
93. Саулов, С.А. Пожилой человек: проблемы возраста и аспекты досуга / С.А. Саулов. - Ульяновск: АИСТ, 2005. - 120 с.
94. Сахарова, Т.Н. Геронтопсихология. Учебник с практикумом.- М.: МПГУ, 2015.- 470 с.
95. Селье, Г. Стресс без дистресса.- М, 1979.
96. Слободчиков, И.М. Современные исследования переживания одиночества / И.М. Слободчиков // Психологическая наука и образование. - 2013. - № 3.- С. 27-35.
97. Степанова, О.П, Баженова, Н.Г, Токарь, О.В, Шпаковская, Е.Ю, Шарыгина, Е.С. Влияние ценностно-мотивационной сферы на удовлетворенность жизнью пожилых людей / О.П. Степанова, Н.Г. Баженова, О.В. Токарь, Е.Ю. Шпаковская, Е.С. Шарыгина // Социс. - 2016. - № 11. - С. 72.

98. Страшникова, К.А, Тульчинский, М.М. Психологическая помощь и поддержка в социальном клубе пожилых людей (с пограничными нервно-психическими расстройствами) Методическое пособие для подготовки психологов, культурологов, социальных работников территориальных геронтологических центров / К.А. Страшникова, М.М. Тульчинский. - М.: Фолиум, 1996. - 56 с.
99. Столин, В. В. Самосознание личности / В.В. Столин.- М. : МГУ, 1984.- 267 с.
100. Христенко, О.В. Изменение ценностных ориентаций людей пожилого возраста в современной России / О.В. Христенко // Гуманитарные и социально-экономические науки.- 2006. - № 2.-С.70-72.
101. Чеботарев, Д.Ф. Слово о старости / Д.Ф. Чеботарев.- М.: Астр,1992. – 62 с.
102. Фетискин, Н.П, Козлов, В.В, Мануйлов, Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, В.В. Мануйлов. - М.: Изд-во Института Психотерапии. 2002 - 339 с.
103. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл.- М.: Прогресс, 1990.- 212 с.
104. Френкель, З.Г. Основная закономерность демографических процессов современной эпохи. Процессы естественного и патологического старения / З.Г. Френкель Л.: ЛИЭТИН, 1964.- 458 с.
105. Френкель, З.Г. Удлинение жизни и деятельностная старость / З.Г. Френкель.- М.: Изд-во Академии мед. Наук СССР, 1949. – 394 с.
106. Фролькис, В.В. Регулирование, приспособление и старение / В.В. Фролькис.- Л.: Наука, 1970.- 312 с.
107. Шагидаева, А.Б. Эмоциональная сфера в старости: возрастные и региональные различия / А.Б. Шагидаева // Психологическая наука и образование.- 2014. Том 6.- № 2.- С. 102-115.
108. Шапиро, В.Д. Человек на пенсии / В.Д. Шапиро .- М.:

Наука, 1980. - 173с.

109. Шапиро В.Д. Социальная активность пожилых людей в СССР / В.Д. Шапиро.- М.: Наука, 1983. – 217 с.

110. Шахматов, Н.Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное / Н.Ф. Шахматов.- М.: Медицина, 1996. - 303с.

111. Шахматов, Н.Ф. Старение. Норма и патология / Н.Ф. Шахматов // Психология старости: Хрестоматия / Под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара.: БАХРАХ-М, 2004. - С. 228–322.

112. Шахова, С.А, Джигкаева, О.В, Соловьева, Н.Б. Технологии социальной работы с пожилыми людьми : Учебное пособие для сотрудников учреждений социального обслуживания населения / С.А. Шахова, О.В. Джигкаева, Н.Б. Соловьева. - Иваново, 2014. - 253 с.

113. Шендрик, И.Г. Адаптация наоборот: как подготовить работника к выходу на пенсию / И.Г. Шендрик // Кадровое дело.- 2010.- №9.- С. 68-75.

114. Эриксон, Э. Х. Взрослый период / Э. Х. Эриксон.- М.: Флинта, 2006.- 342 с.

115. Юнг, К.Г. Аналитическая психология / К.Г. Юнг.- К.: Государственная библиотека Украины для юношества, 1996.- 384 с.

116. Ядов, В. А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / В.А. Ядов. - Л.: Наука, 2005.- 448 с.

117. Яцемирская, Р.С. Лекции по социальной геронтологии / Р.С. Яцемирская.- М.: Академический проект, 2006.- 678 с.

118. Социально-реабилитационное отделение «Здравушка» [Электронный ресурс] // csogd.ru: МБУ «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов». URL: <http://csogd.ru/zdravushka.html>. (дата обращения 22.04.2018).

119. Региональная программа повышения качества жизни граждан пожилого возраста на территории Красноярского края» на 2014-2018 гг. от 11.11.2013г. № 831-р [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://docs.cntd.ru>

120. Blazer, Dan G. Emotional problems in later life: interventions strategies for professional caregivers / Dan Blazer. – 2nd ed. – N.Y.: Springer Publishing Company, Inc, 1998. – 270c.

121. Bromley, D. B. The Psychology of Human Ageing. London. -1996 - 201c.

122. Harris, J.G. Serving the Elderly: Informal Care Network and Formal Social Services in St. Petersburg, in: M. Jappinen, M. Kulmala and A. Saarinen (eds.), Gazing at Welfare, Gender and Agency in Post-Socialist Countries. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing, 2011.

123. Strehler, B. L, Hirsch G, Gusseck D, Johnson R, Bick M. J. *Theo. Biol*, 33, 429–474 (1971).

Добрый день, уважаемый респондент!

Меня зовут Ксения. Я магистр «Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева». Участвуя в данном опросе, Вы сможете выявить актуальные проблемы людей пожилого возраста. В анкете 10 основных вопросов и 12 дополнительных, некоторые из них содержат варианты ответа. Обведите нужный или впишите ответ в отведенном для него поле. Вариантов ответа может быть несколько. Анкетирование анонимное, Ваши данные указывать в анкете не надо.

1. Укажите, пожалуйста, Ваш пол:

- а) женский
- б) мужской

2. Ваш возраст (полных лет) _____

3. Имеются ли у Вас проблемы со здоровьем?

- а) да
- б) нет

4. Беспокоит ли Вас какое-либо заболевание?

- а) сердечно - сосудистое заболевание
- б) диабет
- в) заболевание желудочно - кишечного тракта
- г) заболевание опорно – двигательной системы
- д) онкологическое заболевание
- е) другое (напишите) _____

5. Из каких источников Вы узнали об учреждении социального обслуживания? *(любое количество ответов)*

- а) рассказали родственники, соседи, знакомые
- б) узнали из газет, радио, телевидения
- в) предложили работники социальной защиты
- г) предложили работники здравоохранения
- д) другое (напишите) _____

6. Для чего Вам необходимо социальное обслуживание? *(любое количество ответов)*

- | | |
|---------------------------------------|---|
| а) Необходимо общение | ж) Для сохранения привычного уклада жизни |
| б) Необходимо внимание | з) Для уверенности в завтрашнем дне |
| в) Нужна забота | и) Для обеспечения полноценной жизни |
| г) Нужен уход | Другое |
| д) Для поддержания состояния здоровья | |
| е) Для создания домашнего уюта | |
-

7. Как часто Вы встречаетесь с друзьями, подругами, соседями, родственниками? *(Например, случайные встречи или же походы на запланированные мероприятия)*

- а) часто
- б) редко
- в) не встречаюсь

8. Как часто Вы посещаете такие культурные центры, как музеи, выставки, концерты, библиотеки и т. д.?

- 1) регулярно посещаю
- 2) иногда
- 3) очень редко
- 4) не посещаю

9. Как вы проводите свой досуг?

- а) читаю
- б) смотрю телевизор
- в) хожу в гости / приглашаю гостей
- г) совершаю прогулки
- е) Другое (допишите) _____

10. Занимаетесь ли Вы трудовой деятельностью?

- а) Да, работаю полный рабочий день
- б) Да, работаю неполный рабочий день
- в) Нет, вышел на пенсию
- г) Другое (напишите) _____

Если вы выбрали в вопросе № 10, вариант ответа (в –нет ,вышел на пенсию), то следующие вопросы для Вас.

1) Считаете ли вы этап выхода на пенсию жизненным кризисом?

- А) да
- Б) нет
- В) не знаю

2) Какого рода эмоциональные переживания у вас возникают в связи с выходом на пенсию?

- А) позитивные
- Б) негативные
- В) нейтральные

3) Возникают ли у вас какие либо проблемы с выходом на пенсию?

Ответ напишите _____

4) Удовлетворены ли вы своей жизнью?

- А) удовлетворен
- Б) неудовлетворен
- В) в замешательстве

5) Хотели бы вы продолжить трудовую деятельность?

- А) да

Б) нет

В) не знаю

6) Решили ли вы, чем хотите / будете заниматься на пенсии?

А) да

Б) нет

В) не знаю

7) Если вы ответили да на предыдущий вопрос, то чем именно вы решили заниматься? Ваш ответ _____

8) Как вы считаете, нужна ли психологическая помощь людям, вышедшим на пенсию?

А) да

Б) нет

В) не знаю

9) Если да, то какая? (Пример: консультирование специалиста, тренинг, психологическое просвещение и т.п.)?

Ваш ответ _____

10) Обращались ли вы за психологической помощью, после завершения трудовой деятельности?

А) да

Б) нет

Если ответ да, то к кому?

Ваш ответ _____

11) Хотели бы вы, получить помощь, консультацию по адаптации к посттрудовой жизни?

А) да

Б) нет

В) не знаю

12) Какого рода помощь, вы бы хотели получить в учреждении социального обслуживания?

Ваш ответ _____