

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Исследование факторов, влияющих на долголетие человека (на примере мужчин и женщин)

Обучающийся

М.В. Шадрина

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

к.псих.н. Е.В. Некрасова

руководитель

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретический анализ проблемы факторов, влияющих на долголетие человека.....	10
1.1 Проблема долголетия человека в психологической литературе.....	10
1.2 Особенности долгожителей разного пола.....	18
1.3 Факторы, влияющие на долголетие человека.....	21
Глава 2 Эмпирическое исследование факторов, влияющих на долголетие человека на примере мужчин и женщин.....	34
2.1 Методы и методики исследования факторов, влияющих на долголетие человека.....	34
2.2 Результаты исследования факторов, влияющих на долголетие мужчин и женщин.....	38
2.3 Рекомендации по результатам исследования факторов долголетия мужчин и женщин	63
Заключение	67
Список используемой литературы	70
Приложение А Анкета для определения социального статуса пожилого человека.....	74
Приложение Б Социальный статус участников исследования.....	76
Приложение В Результаты анкетирования по типам интересов пожилых людей.....	77
Приложение Г Результаты исследования по опроснику Р. Кеттелла.....	79
Приложение Д Результаты исследования по опроснику «Оценка удовлетворенности качеством жизни» (Н.Е. Водопьянова).....	81
Приложение Е Результаты математического анализа данных по U-критерию Манна-Уитни.....	83

Приложение Ж Результаты факторного анализа данных.....	86
Приложение И Результаты метода главных компонент.....	88

Введение

Актуальность исследования. Согласно статистическим данным, собранным на протяжении нескольких лет, количество долгожителей, зарегистрированных в Российской Федерации и соседних республиках, имеет тенденцию к увеличению. Каждый регион имеет свои показатели, которые отличаются в зависимости от того, где проводились исследования – горная местность, деревня, город-миллионник или мегаполис, но ясно одно, из года в год эти показатели растут. Предположительно, к увеличению жизни ведут следующие факторы: доступность ранней и точной медицинской диагностики, и своевременного лечения; развитие IT-технологий и распространение их среди пожилых людей в виде обучающих курсов, коммуникационных мессенджеров; организация различных клубов по интересам, удовлетворяющих потребности в общении практически каждого участника. Эти основные факторы несомненно улучшают качество жизни человека пенсионного возраста, не позволяют ему оставаться в одиночестве, придают красок и дополнительные интересы в жизни – люди находят для себя новые, захватывающие занятия, новых друзей; избавляются от уныния и депрессии, тем самым добавляя себе годы жизни. Данное исследование имеет целью выявить и конкретизировать факторы, способствующие долголетию человека и ведущие к увеличению жизни.

Анализ научной литературы по данной теме показал, что исследование факторов, влияющих на долголетие населения, изучается по большей части с позиции деструктивных состояний личности. В связи с этим даются соответствующие рекомендации, позволяющие избежать выявленные обстоятельства. Данное исследование выявляет благоприятные факторы долголетия с направленностью на поддержание позитивного настроения людей пожилого возраста.

При изучении законодательной базы было определено, что в последние годы на государственном уровне принимаются проекты, стимулирующие

взрослое поколение на непрерывное обучение, посильную трудовую деятельность, всестороннюю включенность в социальную жизнь. Это положение в отношении пожилых людей отражено в Федеральном проекте «Старшее поколение», в концепции демографической политики Российской Федерации, в научных трудах и монографиях. Такая ситуация указывает на развитие экономического состояния страны и общества, а также на профессиональное и личностное развитие каждого гражданина любого возраста.

Наравне с этим в нашем обществе сложилось устойчивое мнение о том, что после выхода на пенсию по достижении пенсионного возраста человек переходит к более размеренному образу жизни, сужается его круг общения, деятельность ограничивается хозяйственно-бытовыми нуждами. Говорить об образовании, а тем более учиться является чем-то постыдным. Прерогатива обучения принадлежит более молодому поколению. Естественно, и другие сферы интересов остаются закрытыми или ограничены для пожилых. В связи с этим, человек, чей возраст приближается к пенсионному, постепенно сам начинает готовиться к этому. А после выхода на пенсию скорее ориентирован «на дожитие», чем на поиск новых интересов, личностное развитие, социальное взаимодействие.

Таким образом, было выявлено **противоречие** между стремлением общества к продлению жизни и отсутствием выделенных факторов, влияющих на долголетие человека в современных условиях.

На основании выделенного противоречия была определена **проблема исследования**, указывающая на сложности, с которыми сталкиваются пожилые люди при вступлении в новый жизненный период и необходимость выявления факторов, способствующих адаптации их в новой роли.

Цель исследования: изучить факторы, влияющие на долголетие человека на примере мужчин и женщин.

Объект исследования: явление долголетия человека.

Предмет исследования: факторы, влияющие на долголетие человека (на примере мужчин и женщин).

Гипотеза исследования состоит в предположении, что:

- к факторам, способствующим долголетию человека относятся жизненные ценности личности, удовлетворенность качеством жизни и личностные качества человека;
- мужчины и женщины отличаются качественным своеобразием факторов, способствующих их долголетию.

Задачи исследования:

- провести анализ научной литературы, отражающий теоретическую составляющую проблемы долголетия человека;
- подобрать методы и методики, направленные на определение факторов, способствующих долголетию человека;
- провести эмпирическое исследование и анализ выявленных факторов, способствующих долголетию человека на примере мужчин и женщин;
- обобщить полученные результаты и сформулировать выводы по проделанной работе.

Теоретико-методологическая основа исследования представлена как классическими, так и современными подходами к вопросу долголетия человека отечественных и зарубежных авторов:

- классификации возрастных периодов психического развития человека (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Л. Колберг, А.Н. Леонтьев, В.А. Петровский, Ж. Пиаже, З. Фрейд, Д.Б. Эльконин, Э. Эриксон);
- пирамида потребностей, выделяющая признаки психологической зрелости личности (А. Маслоу);
- факторные классификации, отражающие социальную активность пожилых людей, отношение пожилых людей к своему возрасту, типы интересов пожилых людей (Д.Б. Бромлей, В. Генри, А.А. Качкин);

- исследования проблемы кризисных состояний людей пожилого и старческого возраста (Ф. Бекон, Л.С. Выготский, А.И. Гордин, И.Г. Малкина-Пых, А.В. Толстых, Н.Ф. Шахматов).

Методы исследования:

- теоретические: сбор и анализ литературы по проблеме исследования;
- эмпирические методы: опросник «Оценка удовлетворенности качеством жизни» (Н.Е. Водопьянова); тест Кеттелла, 16PF, форма С; морфологический диагностический тест жизненных ценностей личности МТЖЦ (В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина);
- методы математической статистики U-критерий Манна-Уитни, факторный анализ.

Экспериментальная база исследования. ГБУ ТЦСО г. Москвы, группы психологической поддержки в социальных сетях. В исследовании принимали участие люди пенсионного возраста – мужчины старше 65 лет, женщины старше 60 лет. Выборку составили 38 человек, из которых 19 женщин в возрасте от 60 до 80 лет, 17 мужчин в возрасте от 65 до 84 лет. Средний возраст участников исследования – 69 лет.

Организация и основные этапы исследования:

- предполагали следование плану, который включал в себя: подготовку эмпирического исследования (поиск экспериментальной базы, соответствующей проблеме исследования, 09.2020 г. – 02.2021 г.);
- знакомство с участниками исследования, знакомство их с планом исследования для выявления мотивации в участии (02.2021 г. – 05.2021г.);
- инструктаж участников о методах исследования и способах диагностики, сбор информированных согласий от участников и проведение диагностики (09.2021 г. – 02.2022 г.);
- обработка полученных в ходе диагностики данных, интерпретация результатов; формулирование и оформление выводов (02.2022 г. – 05.2022 г.).

Научная новизна исследования состоит в выявлении факторов, положительно влияющих на психическое и физическое здоровье пожилых людей (мужчин и женщин), тем самым способствующих их долголетию.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что результаты исследования позволяют получить углубленные и расширенные теоретические знания о факторах, способствующих долголетию человека (на примере мужчин и женщин) в современных условиях.

Практическая значимость исследования состоит в том, что результаты, полученные в рамках данного исследования, могут быть включены в работу специалистов социальных служб, а также специалистов психологов частной практики, оказывающих психологическую помощь пожилым людям и их родственникам.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивалась использованием теоретически и методологически обоснованных методов, тщательной проверкой полученных от респондентов результатов, обсуждением применения используемых методов с психологами, имеющими опыт работы с пожилыми людьми. Методы, применяемые в исследовании, соответствовали параметрам валидности, надежности и адекватности целям и задачам исследования.

Личное участие автора заключалось в сборе первичных данных и анализ психологической литературы, проведении эмпирического исследования, описательного, количественного и качественного анализа и интерпретации результатов исследования.

Апробация и внедрение результатов исследования. Исследование проводилось на базе ГБУ ТЦСО г. Москвы, в группах психологической поддержки в социальных сетях. Основные положения и результаты исследования были опубликованы в статье «Пожилый возраст: проблемы при вступлении в новый жизненный период и способы адаптации в новой роли» (Международный научный журнал «Молодой ученый» № 49 (391). Результаты исследования докладывались на международной

профессиональной конференции «Краткосрочное консультирование в психологии: теория и практика» (Международная профессиональная ассоциация. Гильдия интегративной психологии); при участии в программе «Поддерживающая практика при работе с пожилыми людьми» (НПЦ «Виртуальная клиника»).

Положения, выносимые на защиту:

- мужчины пожилого и старческого возраста более консервативны, привержены устоявшимся взглядам, по сравнению с женщинами, которые проявляют большую самостоятельность и не зависят от чужого мнения;
- к факторам, способствующим долголетию мужчин, относятся: ценности саморазвития, собственного престижа, креативности; удовлетворенность своей работой, физический и психологический комфорт, удовлетворенность внутренней и внешней поддержкой; личностные качества – низкий самоконтроль, конформизм, эмоциональная стабильность.
- к факторам, способствующим долголетию женщин, относятся: ценности креативности, профессиональной и семейной жизни; удовлетворенность личными достижениями, физический и психологический комфорт, высокий уровень самообладания; личностные качества – подозрительность, независимость, замкнутость.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, содержит 3 таблицы, 11 рисунков, список используемой литературы (38 источников), 8 приложений. Основной текст работы изложен на 73 страницах.

Глава 1 Теоретический анализ проблемы факторов, влияющих на долголетие человека

1.1 Проблема долголетия человека в психологической литературе

Согласно классификации, утвержденной всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), годы жизни взрослого человека имеют следующую периодизацию:

- 25 лет – 44 года – молодой возраст;
- 44 года – 60 лет – средний возраст;
- 60 лет – 75 лет – пожилой возраст;
- 75 лет – 90 лет – старческий возраст;
- 90 лет и старше – долгожители [13].

Верхним показателем периода «долгожители» можно назвать отметку – 120 лет, так как по мнению большинства ученых видовой предел человеческой жизни при определенных условиях может достигать этого возраста. Имеется множество официально зарегистрированных примеров долгожительства, наиболее яркими из которых является пример Жанны Луизы Кальман (Франция, 1875-1997). Также известны и другие долгожители, такие как Сара Кнаус (США, 1880-1999), прожившая 119 лет; Мария-Луиза Майёр (Канада, 1880-1998), прожившая 118 лет; Мария-Джузеппа Робуччи-Нарджизо (Италия, 1903-2019) – 116 лет; Джироэмон Кимура (Япония, 1897-2013); Шарлотта Хьюз (Великобритания, 1877-1993) – 115 лет; Мария Гомес Валентин (Бразилия, 1896-2011) – 114 лет [28].

Есть среди долгожителей, достигших столь почтенный возраст, и наши соотечественники, к ним можно отнести таких людей, как Семенникова Варвара Константиновна (1890-2007); Закурдаева Пелагея (1886-2004); Лабазанов Магомед (1890-2012).

Можно привести еще множество верифицированных примеров достижения человеком столь преклонного возраста, но в данном случае была попытка указать на сам факт того, что это возможно.

Несмотря на то, что человеческий организм может существовать в своем физическом воплощении столь длительный срок, все же не все долгожители удовлетворены качеством своей жизни. Поскольку, если оценить их физические показатели, то чаще всего человек в таком возрасте имеет ослабленное зрение или полное его отсутствие, имеет проблемы со слухом, не способен самостоятельно передвигаться, теряет навыки самообслуживания, требует постоянного наблюдения и поддержки со стороны родственников и/или социальных работников. В некоторых случаях жизнеобеспечение может поддерживаться медикаментозно [31].

В психическом плане также наблюдаются значительные деструктивные ухудшения – наблюдается ослабление витального и психического тонуса, ухудшается память и интеллект, наблюдается общая заторможенность, заостряются и приобретают новую форму ранее присущие человеку привычки и склонности (так, бережливость перерастает в скупость, упорство – в упрямство, осторожность – в трусливость). Время реакции и обработки перцептивной информации пожилого человека занимает гораздо больше времени, чем раньше. Человек становится менее инициативным, не испытывает каких-либо внутренних побуждений для деятельности, в общении снижает свою речевую активность и ограничивается только необходимыми повседневными темами. В целом человек в преклонном возрасте избегает социума и стремится к одиночеству.

В значительной степени качество жизни, наполненность и удовлетворенность жизнью снижают психосоматические расстройства. Длительное взаимодействие психических и телесных факторов друг на друга еще больше вгоняют человека в состояние болезни. Примеры психосоматических расстройств, которые могут встречаться у людей пожилого и старческого возраста: ухудшение памяти при заболеваниях

толстого кишечника; социофобические страхи при заболеваниях сердца; потливость, жар при заболеваниях тонкого кишечника; эмоциональная лабильность, бессонница при заболеваниях мочевого пузыря; быстрая утомляемость, приступы злобы и агрессии по пустякам при недостаточном кровообращении; беспорядочные мысли, кошмарные сновидения при нарушенном теплообмене; болезни кожи и эндогенная депрессия вызываются нарушенной работой печени.

В связи с изложенной информацией возникает вопрос: «Почему у людей одного возраста в разной степени сохраняются особенности характера и умственные способности? Не у всех людей пожилого, старческого возраста и долгожителей выявляются глубокие личностные, когнитивные, интеллектуальные изменения? Не каждый человек способен безболезненно пройти возрастной кризис?»

По определению возрастной кризис в психологии является нормативным, то есть этот процесс естественен и неизбежен. Содержание любого кризиса по Л.С. Выготскому есть распад сложившейся социальной роли и формирование новой. Каждому кризису предшествует и продолжает его стабильный этап [9]. Зная это при определенной психологической подготовленности человек способен без определенных потерь пройти острое состояние, связанное с переходом.

Невостребованность и нереализованность ведет к снижению психической составляющей здоровья, а вслед за этим и к физической. Данный кризис осложняется снижением материальной обеспеченности, утерей близких. А.В. Толстых в своей деятельности особое внимание уделял кризисному состоянию человека, связанному с выходом на пенсию. Главной проблемой пожилого возраста по мнению А.В. Толстых является невозможность реализации ввиду противоречий между психологическими, духовно-нравственными и биолого-физиологическими возможностями [30].

Возрастной кризис – непродолжительный по времени период, являющийся рубежным между более длительными этапами и

характеризующийся сменой основного вида деятельности и социальной роли человека. Имеются несколько основных классификаций, отражающих периодизацию жизненных этапов человека. Рассмотрим некоторые из них. В рамках данного исследования отразим соответствующие выбранной теме возрастные периоды.

Проблемы долголетия были освещены в возрастной периодизации А.Н. Леонтьева. В данной классификации возраст человека старше пятидесяти лет отнесен к периоду геронтогенеза – период старения и старости. Этот период имеет три фазы: фаза пожилого возраста (60-74 года); фаза старческого возраста (75-90 лет); фаза долгожительства (старше 90 лет). Период геронтогенеза А.Н. Леонтьев связывает с постепенным угасанием физических и психических функций. Благоприятное протекание этого периода связано с индивидуальными особенностями человека, уровнем его включенности в то или иное общество, степенью удовлетворенности жизненных потребностей, качеством социализации [21].

В периодизации Э. Эриксона возрастной период старше 65 лет получил название поздней зрелости. На этом этапе человек подводит итоги прожитых лет, анализируя пройденный путь. И если прошлые периоды не являлись продуктивными, то у человека формируется чувство безысходности и отчаяния от приближения к концу, сожаления от невозможности что-либо изменить. Либо личность приобретает в себе такое качество, как «интегративность» – целостность личности (ego-integrity), ощущение того, что жизнь прожита не зря.

В периодизации К. Роджерса отмечается, что в поздний возрастной период человек приобретает такие важные качества, как мудрость и интуиция. Вместе с тем остается стремление к риску, важность личностной значимости, готовность реагирования на адресованные ему социальные заказы и стремление к их выполнению.

По мнению Н.Ф. Шахматова нормальными проявлениями старения естественно считать те случаи, когда в старости не происходит каких-либо

изменений характера и до конца жизни пожилые люди остаются теми же людьми, что были и раньше. Так же Н.Ф. Шахматов отмечает: «Счастливая старость» представляет собой наиболее благодатную форму старения, когда отношение человека к своему старческому бытию в основном соответствует сформировавшимся на протяжении предшествующей жизни нравственно-этическим категориям» [32]. Соблюдение высоконравственных принципов в более молодом возрасте позволит человеку без потерь прожить кризис перехода на новый жизненный этап.

О соблюдении человеком норм нравственности и морали также говорил и Ф. Бекон. Автор призывал молодых людей стремиться к сдержанности в помыслах, словах и действиях, ибо это ведет к изнашиванию организма. Ф. Бекон считал, что короткая продолжительность жизни не есть норма, а отклонение от нее. И именно неправильный, несправедливый образ жизни ведет к ее укорочению. Кроме того, по мнению Ф. Бекона одним из источников долголетия является стремление к познанию.

Такое мнение, несомненно по сути своей является верным. К сожалению, не каждый способен перешагнуть этот рубеж безболезненно. Полностью принять старение не может ни один человек. Каждый человек столкнется с пониманием того, что прежним он уже не будет, с неприятием увядания, угасания психических функций, будет испытывать чувство растерянности, беспомощности, ненужности, страх перед неизвестностью, в подсознании будет присутствовать страх окончания жизненного пути и смерти, бессмысленности существования. Особенно остро эти переживания будет испытывать человек, который не смог реализоваться. Более успешные люди, достигшие определенных высот в своей профессиональной деятельности, пройдут этот рубеж менее болезненно.

Так, В. Генри делит пожилых людей на три группы. Такое деление зависит от количества имеющейся у них психической энергии. Первая группа, продолжает свою трудовую деятельность, активный образ жизни. Вторая группа уходит от трудовых обязанностей и проявляет себя через

творчество. Третья группа пожилых все свои силы устремляет на поддержание здоровья и главным образом заняты только собой.

В. Генри отмечает тот факт, что признание человеком своей старости означает начало старения, но в то же время неприятие факта своего старения сказывается не лучшим способом на психическом и физическом здоровье человека. Верная тактика в поведении и общении исходит из оптимальных ощущений своего возраста. Из этого следует, что продолжение трудовой деятельности при достижении человеком пенсионного возраста или смена рода занятий при выходе на пенсию, будь то новая профессия или другое увлечение, способствуют более гармоничному прохождению кризиса.

Таким образом, пожилой возраст предполагает в своем развитии три основных направления: сохранение по возможности прежнего темпа жизни и социальной активности; смена трудовой деятельности на другую или уход в другую область интересов; уединение и «доживание». Первые два варианта фактически подразумевают продление периода зрелости, ведущие к долгожительству.

Немаловажным моментом в таком прохождении, согласно определению, является конструктивное отношение пожилого человека к своему возрасту. Б. Бромлей предложил свою классификацию, основанную по типам отношения личности к старости и пожилому возрасту. Ученый выделил пять таких типов: конструктивный, зависимый, защитный, враждебный с направленностью на окружающих, враждебный с направленностью на себя.

Классификация по типам главенствующих интересов пожилых людей была предложена А.А. Качкиным. Всего было выделено восемь таких типов: семейный – живущий интересами и благополучием семьи; одинокий – уходящий в воспоминания и довольствующийся большей частью общением с самим собой; творческий – реализующий себя через определенный вид деятельности; социальный – активно участвующий в общественной жизни; политический – активно или пассивно выражающий свои политические

взгляды; религиозный – проповедующий нравственно-этические принципы; угасающий – не желающий принимать свое новое состояние, не сумевший найти для себя реализацию в новой роли; больной – не обязательно человек, испытывающий болезненные состояния, но полностью поглощенный своим здоровьем. Из предложенной А.А. Качкиным классификации следует, что поддержание активной жизненной позиции положительно сказывается на проживании человека в новой роли.

При изучении явления долгожительства имеет смысл рассмотреть пирамиду потребностей А. Маслоу. Предложенная автором пирамида потребностей имеет в себе пять уровней, включающих в себя физиологические, экзистенциальные, социальные, престижные и духовные потребности. Согласно этой теории, человек на протяжении своей жизни постепенно достигает каждый из этих уровней. Причем, следующий уровень не может быть достигнут, если не будет пройден предыдущий. Обозначенные уровни каждый проходит по-разному, не каждый способен достигнуть определенного уровня к определенному возрасту, кому-то приходится возвращаться на более низкие уровни. Высшим благом для человека является, если в зрелом возрасте он достигает вершины пирамиды. Таким образом, когда на второй план отходят все другие потребности, человек может проявить себя творчески.

В связи с этим, А. Маслоу выделил признаки, указывающие на зрелость личности: адекватное восприятие действительности и интерес к неизведанному; принятие себя и других такими, какие они есть; спонтанность проявлений, простота и естественность; деловая направленность; позиция отстраненности по отношению ко многим событиям; автономия и независимость от окружения; свежесть восприятия, нахождение нового в уже известном; позиция отстраненности по отношению ко многим событиям; чувство общности с человечеством в целом; демократичность в отношениях, готовность учиться у других; устойчивые внутренние нравственно-моральные нормы; креативность, независимо от

того, чем человек занимается; критическое отношение к окружающему. Можно сказать, что при соответствии личности большому количеству перечисленных признаков, личность можно считать психически зрелой, а соответственно переход в новый возрастной период может произойти менее болезненно.

Из всего вышесказанного следует, что при достижении человеком пожилого возраста личность должна быть психологически зрелой, обладать морально-нравственными качествами, иметь активную жизненную позицию, продолжать трудовую деятельность, либо иметь определенное хобби или увлечение. Все это помогает пожилому человеку гармонично и корректно пройти возрастной рубеж, принять на себя новую роль на этапе взрослости, ведущий к долгожительству.

Уместным будет привести определения понятия счастливой старости. По определению Э. Эриксона «счастливая» старость наступает у гармоничных личностей с сильным уравновешенным типом высшей нервной деятельности, занимающейся длительное время интеллектуальным трудом и не оставивших этого занятия и после выхода на пенсию [33]. И.Г. Малкина-Пых характеризует «счастливую» старость умиротворенностью, мудрой просветленностью мировосприятия и мировоззрения, созерцательностью, сдержанностью и самообладанием [22].

Аналогичные выводы делают и зарубежные исследователи К. Мормонт, И. Мормонт, Р. Френкель: «Вкус к жизни кажется если не лучшим гарантом, то по крайней мере, лучшим предзнаменованием выживания». Авторы утверждают, что «...самые открытые и мыслящие, самые терпимые, самые оптимистичные живут дольше. Вкус к жизни является если не идеальным гарантом, то, по крайней мере лучшим предзнаменованием выживания» [36].

Д. Роуи и Р. Кан при определении феномена старения проводят дифференциацию на старения обычное и старение успешное. Их выводы описаны в Макатурском исследовании. В своей работе авторы призывают

пересмотреть свое отношение к проблеме старости и старения, наравне с государственной поддержкой принять личную ответственность за создание благоприятных условий для полноценной жизни людей старших поколений... Убедить даже закоренелого скептика пересмотреть свое негативное видение старения и старости и начать действовать, чтобы стареть «успешно» [37].

Автор научного труда «Все еще счастлив после стольких лет: границы исследования субъективного благополучия в дальнейшей жизни» Д.К. Джордж приходит к выводу, что феномен счастливой старости заключается в поддержании социальных связей в сообществе счастливых людей, обратное было верно для людей, чьи социальные связи состояли из несчастных людей [34].

А. Терраччано в своей работе «Личностные предикторы долголетия: активность, эмоциональная стабильность и добросовестность» так определяет благоприятное старение. Поскольку на личность явно влияют биологические, психологические, социальные компоненты и переживания, то многообещающей концепцией в вопросе счастливого старения станут социальные программы, улучшающие характер и адаптацию личности, такие как благотворительные и организованные волонтерские группы, театральные и художественные общества, группы самопомощи, а также любительские спортивные команды и лиги [38].

1.2 Особенности долгожителей разного пола

Росстат представляет статистику, отражающую среднюю продолжительность жизни населения страны, которая составляет 72 года. Причем, в результатах статистики можно проследить гендерную разницу. Так, мужчины в России живут в среднем 68,5 лет, женщины значительно дольше – 78,5 лет [27]. Причем, такая дифференциация стала заметна только с конца XIX в. – начала XX в.

Разница в продолжительности жизни составляет почти 10 лет. Такой значительный разрыв наблюдался в Советский период и на сегодняшний день сохраняется в России и в странах СНГ. В других развитых странах, таких как Япония, США, странах Европейского союза гендерная разница в продолжительности жизни существенно ниже и составляет порядка 2-3 лет.

Данный разрыв можно объяснить некоторыми национальными особенностями. Прежде всего, это небрежное отношение к своему здоровью мужской части населения, злоупотребление вредными привычками. Наравне с этим стоит отметить и особенности роли мужчины в семейных отношениях, в которых он по большей части бывает отстранен от участия. Основной груз ответственности и принятия решений в отношении семьи, воспитания детей, лежит на плечах женщины. От мужчины ожидается финансовая поддержка семейного бюджета, физическая бытовая помощь. Сценарий таких социальных ролей мужчины и женщины закладывается в детстве, когда мальчику объясняется, что он должен быть добытчиком, защитником, девочка же готовится стать матерью, хранительницей домашнего очага. Таким образом, для мужчины трудовая деятельность становится приоритетом. При таком положении практически исключается эмоциональная включенность мужчины в интересы семьи. И по окончании трудового периода и выхода на пенсию, мужчина, не сумев найти себе применение, теряет социализацию, что существенно сказывается на его качестве жизни. Женщина же, принимая активное участие в воспитании детей, а в дальнейшем и внуков, имеет большую эмоциональную поддержку со стороны членов семьи. При этом у нее в большей степени, чем у мужчины сохраняется взаимосвязь с социумом, включенность в межличностные отношения.

Различия в старении между мужчиной и женщиной рассмотрено А.Т. Абдурахмановой. В своей работе автор приходит к выводу о том, что «...симптомы психического старения появляются раньше у женщин, чем у мужчин. Чем дальше, тем более очевидными становятся различия между

мужчинами и женщинами» [1, с. 145]. Такому старению способствуют неоднократные роды в молодости, физическая слабость по сравнению с мужчинами, большая эмоциональность и импульсивность, загруженность бытовыми делами, беспокойство за детей и внуков.

В статье Е.В. Малышевой, отражающей гендерные аспекты отношения личности к своему возрасту на этапе взрослости, был предложен следующий вывод: «женщины переживают данный период взрослости болезненнее, чем мужчины по причине появления неизбежных признаков старения. Мужчины же болезненнее переносят неизбежность окончания профессиональной деятельности, потому что часто для мужчин этого возраста работа является практически единственной связью с социумом» [23, с. 36].

Как уже упоминалось ранее, женский организм часто бывает ослаблен родами в молодости, женская психика более перегружена эмоциональными переживаниями за детей и близких, а потому изнашивание организма происходит раньше. Но, благодаря более обширным социальным связям женщина раньше задумывается о переходе на этап взрослости и раньше адаптируется в нем, чем мужчина. Также автор обращает внимание на сглаживания гендерных различий, наблюдаемых в настоящее время, так как «в настоящее время в обществе происходит значительное уменьшение отличий между мужчинами и женщинами вследствие обучения и профессиональной деятельности» [23, с. 66].

Таким образом, по мнению автора, «отношение к возрасту личности на этапе взрослости не имеет гендерных особенностей; психологический возраст, субъективный возраст, а также построение временной перспективы личности не зависит от гендера. Но есть некоторые различия в решении актуальных задач (состояние здоровья, межличностные и семейные отношения) у людей разного пола на разных этапах взрослости» [23, с. 72].

В исследовании «Продолжительность жизни и долгожительство у представителей творческих профессий» авторы В.Н. Анисимов, Г.М. Жаринов сравнили продолжительность жизни мужчин и женщин

творческих профессий. В данном случае женщины жили дольше, причем такие различия наблюдались в разные исторические периоды.

Исходя из этого, можно заключить, что женщина, будучи физически слабее мужчины раньше испытывает на себе естественные процессы старения. Это состояние подкрепляется высокой эмоциональностью и импульсивностью женщины, беспокойством за детей и внуков. Но эти же критерии также помогают не потерять женщине социализацию, сохранять достойное качество своей жизни.

1.3 Факторы, влияющие на долголетие человека

Подготовка к исследованию включала в себя изучение теоретической базы, а также законодательной базы. При этом было определено, что в последние годы на государственном уровне принимаются проекты, стимулирующие взрослое поколение на непрерывное обучение, усиленную трудовую деятельность, всестороннюю включенность в социальную жизнь [18]. Это положение в отношении пожилых людей отражено в Федеральном проекте «Старшее поколение» [29], в концепции демографической политики Российской Федерации [17], в научных трудах и монографиях. Такая ситуация указывает на развитие экономического состояния страны и общества, а также на профессиональное и личностное развитие каждого гражданина любого возраста.

При определении факторов, влияющих на долголетие населения следует рассмотреть такое понятие, как качество жизни. Это понятие является сравнительно новым в психологии. Первые упоминания об этом появились в конце прошлого века. В настоящее время качество жизни стало предметом изучения многих наук – это психология, экология, медицина, социология, демография и другие. В целом качество жизни отражает благоприятное и неблагоприятное воздействие на человека внутренней и внешней среды.

Согласно определению ВОЗ, качество жизни – это «субъективный показатель удовлетворения человеческих потребностей», «степень комфортности человека как внутри себя, так и в рамках своего общества». Качество жизни человека, согласно классификации ВОЗ, может считаться удовлетворительными или благополучными при соблюдении следующих факторов и их составляющих:

- физические – сила, энергия, усталость, боль, дискомфорт, сон, отдых;
- психологические – положительные эмоции, мышление, изучение, запоминание, концентрация, самооценка, внешний вид;
- уровень независимости – поведенческая активность, работоспособность;
- жизнь в обществе – личные взаимоотношения, общественная ценность субъекта, сексуальная активность;
- окружающая среда – благополучие, безопасность, быт, обеспеченность, доступность и качество медицинского и социального обеспечения, доступность информации, возможность обучения и повышения квалификации, досуг, экология (шум, населенность, климат);
- духовность – религия, личные убеждения.

Изучению факторов, влияющих на качество жизни человека и ведущих к долголетию были посвящены работы авторов, которые выявили и систематизировали наиболее существенные факторы долголетия. К таким факторам относятся прежде всего занятия творчеством и развитие креативности; общение; трудовая деятельность, применение профессиональных навыков и умений пожилого человека и экономическая независимость; гармоничные взаимоотношения с семьей и родственниками; интеллектуальное развитие, познание; занятия спортом.

Стигматизированные представления о пожилом возрасте в нашем обществе ориентируют более молодые поколения относиться к людям пожилого возраста, как к изолирующимся личностям, стремящимся к

обособленности, возможно даже проявляя некоторое пренебрежение к ним из-за физической слабости и немощности.

Такое отношение получило название эйджизма. По сути – эйджизм – это дискриминация человека в связи с его возрастом. Это довольно ограничивающее понятие, которое сужает круг социального взаимодействия как для пожилых людей, так и для тех, кто подвержен подобным взглядам. Более взрослое поколение в таком случае как бы вытесняется из общественной жизни, молодые же теряют возможность приобрести ценный опыт.

Такой парадигма вредит всему обществу в целом. Необходим более эмпатийный подход к взрослости, при котором пожилые люди смогут раскрыться эмоционально, проявить свои профессиональные стороны. Доказано (А.А. Быстрова, О.В. Никифорова), что способность человека к активной деятельности и адаптации сохраняется до тех пор, «...пока он получает соответствующие позитивные нагрузки (интеллектуальные, физические эмоциональные, коммуникативные), на которые необходимо реагировать [7, с. 139].

Это может быть достигнуто за счет развития творческого потенциала человека. «У лиц, занимающихся творческим трудом, происходит мобилизация разных функций, включение их в общую структуру интеллекта, как целостного образования, устойчиво противостоящего процессу старения» [7, с. 139].

Зависимость продолжительности жизни и творческой профессии отражена в работе В.Н. Анисимова, Г.М. Жаринова. Авторы провели исследование по датам смерти известных людей творческих профессий, живших в прошлых столетиях. В выборку попало 49064 человека: актеры, вокалисты, музыканты, рок-певцы, архитекторы, поэты, писатели и другие творческие профессии. Общий вывод по данному исследованию заключался в том, что «...высокий интеллект и образование прямо коррелируют с высокой продолжительностью жизни и долголетием. Интересно, что лица,

достигшие выдающихся успехов в нескольких областях, жили как, правило, дольше прославившихся только в одной области» [2, с. 405].

Влияние творческой составляющей в благополучии психофизического состоянии личности выражено в концепции П.А. Куличкина, С. Манконе, В.М. Петрова: «...длительность жизни сильно зависит от деятельности центральной нервной системы, и в первую очередь от деятельности творческой, ибо ее суть заключается в установлении (а также регулярной «профилактической отладке») нейронных связей, относящихся к разным фрагментам ментальности» [19, с. 69].

Обзор литературы по психологии старости, проведенный С. Граником показывает, что, хотя некоторые способности уменьшаются с возрастом, все же пожилые люди могут достигать таких результатов, как и более молодые люди, когда скорость не является решающим фактором. Несмотря на снижение функционирования личности в среднем пожилой человек эмоционально стабилен и тем самым лучше адаптируется к новым ситуациям [35].

Давно было замечено влияние музыки на человека. «Зависимость между организмом человека и музыкой определена механизмом физиологического воздействия последней, приравниваемым к эффекту резонанса, вибрации» [14, с. 645]. В работе М. Дымниковой «Физиологические аспекты музыки и долголетие» исследуется взаимосвязь влияния разных музыкальных жанров на долголетие человека и доказано, что «...классическая музыка выполняет профилактическую роль в уменьшении и сдерживании старческих возрастных изменений в области когнитивной сферы человека» [14, с. 648]. Данное исследование имеет практическую значимость для психологов, работающих в арт-терапевтическом подходе.

Также М.Ю. Дымникова дает заключение о том, что «...пол, как биологический фактор, не обуславливает предрасположенность для долголетия у профессиональных музыкантов по признакам выбора музыкального инструмента или вида исполняемой музыки» [14, с. 647].

Поскольку целевыми участниками исследования являлись и «слушатели», и «любители», «профессиональные исполнители» [14, с. 645], то данное заключение равноценно относится к любой из этих категорий.

Одно из последних исследований, проведенное в рамках арт-терапевтического подхода, было описано С.П. Митиным. В своей работе автор обратил внимание на музыкотерапию и вокалотерапию для профилактики стрессовых состояний и повышения качества жизни пожилых людей. «...арт-терапия основана на применении художественных средств, достаточно вариативна и обладает преимуществами, позволяющими предполагать ее эффективность при работе с людьми пожилого возраста» [24, с. 47].

В своем труде автор показал, что при применении музыки в терапии происходит «активизация имеющихся ресурсов, повышение качества жизни» [24, с. 73]. Разработанная автором программа показала, что «...по всем исследуемым показателям были выявлены положительные изменения, и это свидетельствует об эффективности реализованной программы» [24, с. 100].

Таким образом, видно, что применение арт-терапевтического подхода, то есть проявление ресурсности личности через творчество является эффективным в повышении качества жизни человека.

Креативность и творческий подход к решению жизненных ситуаций в жизни пожилого человека должны способствовать преодолению многих препятствий, связанных с возрастом [20].

Межличностное общение и взаимодействие в социуме имеет первостепенное значение для человека на протяжении всего жизненного пути. Акцент на присутствие в жизни человека обширных дружественных связей делает в своей работе Н.К. Зотова: «Поскольку человек вне общества существовать пока не может, то он неминуемо должен так или иначе вписываться в него, интегрироваться, а на языке психологов и социологов – социализироваться» [15, с. 119].

Проведенное Н.С. Павловой и Е.А. Сергиенко исследование на двух выборках активных и неактивных пенсионеров показало, что «активные пенсионеры более ориентированы на будущее по сравнению с людьми, зависимыми от социальной помощи. Это свидетельствует о том, что им в большей степени свойственно строить планы, формулировать цели на будущее и направлять свое поведение на реализацию задуманного» [26, с. 54].

Такое положение указывает на меньший фатализм пожилых активных людей, для них «характерно большое разнообразие целей, занятий и увлечений как дома, так и вне его», они «чаще увлекаются и занимаются творчеством», для них «значимы победы и участие в публичных мероприятиях, конкурсах, соревнованиях» [26, с. 58].

Продолжительное время, работа социальных служб строилась на том, чтобы обеспечить пожилого человека социальными пособиями, предоставить социальные льготы и услуги. Такой подход строился на материальной поддержке и почти не учитывал эмоционального включения человека в социальную жизнь, это влекло за собой утрату смысла в активности и стремление к иждивенчеству. Последние годы эта тенденция меняется. Более того, что немаловажно, программы мероприятий, проводимых социальными службами, исключают массовый подход к своим посетителям и подходят максимально индивидуально к каждому. Весомым здесь является учет прошлого профессионального и жизненного опыта человека, его предпочтений.

Среди рассматриваемых Е.А. Борькиной факторов активного долголетия наибольшую значимость и вклад в увеличение продолжительности жизни имеют «...участие в общественной деятельности, широта социальных связей, высокая трудовая активность, «антииждивенческий» тип поведения, целеустремленность и стрессоустойчивость» [6, с. 3]. Пожилой человек в рамках социальных

программ должен участвовать не только как объект, но и в качестве субъекта социальной работы [6, с. 5].

Трудовая занятость пожилого человека как фактор применения своих профессиональных умений и навыков, а равно как самостоятельное обеспечение экономической стабильности и независимости также повышает у личности удовлетворенность жизнью, стремление к достижению новых целей, стремлению к долгожительству. К сожалению, трудоустройство в пожилом возрасте в настоящее время затруднительно, а иногда невозможно.

Повышение численности пожилого населения в стране и возникающие в связи с этим трудности в межпоколенческом взаимодействии, обучении и трудоустройстве старших требует решения большого количества задач. Этим занимаются социологи. Труд авторов И.А. Григорьевой, Л.А. Бершадской, А.В. Дмитриевой «На пути к нормативной модели отношений общества с пожилыми людьми» показывает, что в последние годы пожилых стали чаще рассматривать как «ресурс» общества, а не как «ношу», что может быть справедливо в ситуации продления трудовой жизни и «соответствует нормативным представлениям о сбалансированном развитии общества, то есть «обществе для всех возрастов» [11, с. 151].

Там же говорится, что с развитием геронтологии были получены более дифференцированные данные, и по результатам других исследований, нет оснований рассматривать пожилых людей более негативно, чем молодых.

Таким образом мы вновь видим, что трудовая занятость и связанная с ней включенность в общественные взаимоотношения старшего поколения является главенствующим фактором на пути к удовлетворенности и продлению жизни. Стоит отметить, что пожилые продолжают трудиться отнюдь не всегда ради экономической выгоды, а для того чтобы сохранить свой социальный статус, собственную значимость, нужность, уважение со стороны окружающих.

Тем не менее, не смотря на меняющуюся политическую ситуацию в отношении к пожилым людям, сами представители третьего поколения, по

мнению И.А. Григорьевой и А.С. Биккулова, не относятся к своему новому жизненному этапу как к возможности для развития и реализации и не настроены именно на активное долголетие. В их восприятии активное долголетие связано прежде всего с крепким здоровьем, которое надо поддерживать медикаментозно, терапевтически, при помощи оперативных хирургических вмешательств, то есть при обращении за медицинской помощью. Такие взгляды на здоровье поддерживаются средствами массовой информации, «влияние которых привело к тому, что активное долголетие связывается, в первую очередь, с активной заботой о собственном здоровье, более того, с эгоцентрической «зацикленностью» пожилых на собственном здоровье, когда у большинства старых людей отмечается очень низкая удовлетворенность своим самочувствием» [12, с. 355].

Таким образом, «выявляется сосредоточенность пожилых людей на своем здоровье и поисках лекарства от старения, а также интерпретация активного долголетия как здорового долголетия, ориентированного на поиски «лекарства или средства от старения». Темы взаимопомощи или активного участия в социальной жизни пока не обсуждаются» [12, с. 358].

Авторы Ф.М. Кодолова, С.Н. Ключникова, А.И. Колесник в своей работе сравнивают среднюю продолжительность жизни в России по сравнению с показателями в других экономически развитых странах. Низкие значения они связывают с психолого-поведенческим стандартом, которого придерживаются основная доля населения страны. «Н.А. Бердяев заметил, что далеко не все люди умеют стариться. С возрастом, не получая удовольствия от жизни, не замечая ее радостных, вдохновляющих моментов, они в своем унынии, неуверенности и тревогах, деградируют интеллектуально и физически» [16, с. 40].

Такая ситуация имеет обратимый характер – при неблагоприятных психических и физиологических факторах воздействия на организм жизненный потенциал снижается, при смене настроения на более благоприятный, наблюдается тенденция к увеличению продолжительности

жизни. При этом, люди, стремящиеся к долголетию «отличаются постоянной потребностью в трудовой деятельности, испытывая от ее результатов психологический комфорт. Востребованность в семье, среди сотрудников, членов трудового коллектива; всеобщее уважение способствуют укреплению психического здоровья, душевного равновесия, личной ответственности за качество жизни» [16, с. 42].

Выявляя факторы долгожительства, И.В. Островская на первое место ставит такой фактор, как высокая трудовая активность. «Отмечено также, что долгожители очень активны, жизнерадостны», «для них характерен высокий жизненный тонус, который достигается любым творческим трудом» [25, с. 14].

Немаловажное значение придается умственной нагрузке, стремлению к постижению новых знаний – «всякая работа, требующая участия мозга, улучшает, укрепляет его функции. В результате его деятельность усиливается. Исследования убедительно показывают, что у людей пожилого возраста, головной мозг которых находится в активном состоянии, не снижаются умственные способности, имеющие решающее значение для жизни человека» [25, с. 14].

В данном исследовании автор также проанализировал уровень психического состояния долгожителей. Результаты показали, что почти все респонденты с возрастом стали намного спокойнее, относятся к невзгодам, переносить тяжести и лишения, чаще стали проявлять мудрость в сложных ситуациях, «и если в начале жизни выше была самооценка физического состояния, то в конце жизни – психического» [25, с. 15].

Сравнительный анализ среди неработающих пенсионеров и пенсионеров, продолжающих трудовую деятельность провела А.Т. Абдурахманова. На основании анализа был сделан вывод о том, что «...важным фактором продолжительности жизни является стабилизация психического состояния, связанного с профессиональной деятельностью» [1, с. 146].

Наравне с этим автор приходит к заключению, что продолжительность жизни человека зависит во многом от того, насколько качественно он строит межличностные отношения, поддерживает дружественные отношения, насколько он является увлекающейся личностью, уделяет ли он время хобби, творчеству, приносящие ему удовлетворение.

Исследование, проводимое авторами М.Е. Балашовой, А.В. Скобелкиной, Е.С. Ильиной, заключалось на опросе непосредственно пожилых людей и обработке результатов об актуальном вопросе. «По мнению опрошенных, на активное долголетие влияет не только здоровый образ жизни, но и психологический микроклимат в семье, а также уровень экономических доходов...медицина не может гарантировать человеку сохранение абсолютного здоровья и долголетия, если у него нет установки на самосохранительное поведение и желание как можно дольше быть здоровым и трудоспособным» [4, с. 381].

Принято считать, что статистические данные долгожительства Кавказских регионов значительно выше по сравнению с другими. Это связывают прежде всего с разнообразным питанием и лучшей экологией местности. Если же принимать в расчет психосоциальную составляющую душевного состояния человека, то можно выделить такие факторы как высокая семейно-родовая поддержка, сплоченность социальной группы, проявление почтения и уважения старшему поколению.

Таким образом, человек, переходя в новую социальную роль, проходить данный кризис без больших эмоциональных и психических потерь. Следовательно, это благоприятно сказывается и на его соматическом здоровье. К такому выводу пришли О.Н. Белоусова, Ю.Ф. Медзиновский, А.Н. Лихтинова, Т.В. Куксова, Л.В. Колпина. Подобную взаимосвязь авторы пытаются найти и в других регионах страны. В своей работе они доказательно объяснили феномен долгожительства в сельских поселениях по сравнению с большими городами, особенно с мегаполисами – в регионах, где «...выше показатели сплоченности, социального доверия, гражданского

участия, включенности в сети отношений, ниже показатели смертности...» [5, с. 131].

Именно в деревнях и селах больше социальная поддержка, включенность пожилого человека в трудовые, хозяйственно-бытовые заботы. В городах с выходом на пенсию человек отходит от трудовой деятельности, хозяйственно-бытовые нужды не имеют такого значения, как в сельской местности. В связи с чем, пожилой человек может испытывать субъективное чувство одиночества, даже находясь в кругу своей семьи.

Это субъективное чувство становится глубже и острее при уходе из жизни близких людей, брачного партнера. Человек теряет ресурсное состояние и стремление к жизнедеятельности, стремясь к состоянию эксклюзии. Тем самым, компенсация естественно обусловленной социальной эксклюзии лиц старших возрастных групп, является перспективной научно-исследовательской и прикладной задачей [5, с. 135].

Фактор непрерывного развития и интеллектуального познания в индивидуализированном подходе к пожилому возрасту рассматривает М.В. Вдовина. Такой подход подразумевает при обеспечении социальной поддержки пожилым людям в фокус внимания ставить личные уникальные качества человека. Помощь должна быть не только гарантированной, она должна способствовать поддержанию активной позиции, раскрывать творческий потенциал, стимулировать на новые открытия.

Результаты опроса показали «...целесообразность смещения акцента с просто гарантированной помощи пожилым людям на помощь в сохранении их активной и независимой жизни» [8, с. 1].

В свою очередь, сами пожилые свои стремления направляют на «сохранение физического и духовного здоровья, укрепление семейно-родственных отношений, общение с друзьями и сверстниками, в том числе при помощи компьютера» [8, с. 4]. Из этого можно выделить еще один фактор, отражающий интересы пожилых, и соответственно способствующий повышению качества жизни – стремление к развитию и обучению.

Опираясь на теорию непрерывного образования и образования людей третьего возраста службами социальной поддержки разрабатываются и внедряются программы, способствующие личностному развитию людей старшего поколения с учетом их ценностей, потребностей и осуществляемые при непосредственном участии пожилых. Для достижения этой цели организовываются неформальные объединения пожилых, участвуя в которых старшее поколение сможет реализовать свой потенциал в таких сферах, как трудовая деятельность, взаимодействие в коллективе, общее развитие и обучение, физическое развитие, творчество. Как считают О.В. Гордина, А.И. Гордин «Неформальное образование способствует преодолению возрастного кризиса, который сопровождается чувством невостребованности, переживанием явных негативных психофизических изменений» [10, с. 350].

Из анализа научной исследований, видно, что при рассмотрении проблемы долгожительства, каждый автор выделил определенные факторы, ведущие к этому. Если рассматривать их по значимости, то в приоритете будет проявление личности через творчество; важность межличностного общения в жизни пожилого человека; трудовая занятость пожилого человека; взаимодействие с семьей и родственниками. Также в социализации пожилого человека необходимо присутствие таких факторов, как интеллектуальное развитие и посильная спортивная нагрузка.

Выводы по первой главе

Анализ научной литературы, отражающий теоретическую составляющую проблемы долголетия человека, позволил выявить характерный портрет долгожителя в современных условиях – «...в основном это женщины, замужние и вдовы, имеющие детей, проработавшие всю жизнь, страдающие различными заболеваниями, имеющие вредные привычки, повышенную массу тела, живущие как в городе, так и в деревне, довольные своей жизнью, имеющие какие-то увлечения, желания, в первую

очередь – желание жить. Они адекватно оценивают свой физический статус, который с возрастом снижается, но, несмотря на это, стараются находить в жизни моменты, которые положительно влияют на их душевное состояние» [25, с. 16].

Основное различие в принятии своего возраста у мужчин и женщин состоит в том, что для мужчины на протяжении трудового периода жизни основными приоритетами являлись профессиональная реализация и финансовое обеспечение семьи. Женщина больше проявляет себя как мать, жена. В ее обязанности входило обучение, воспитание, всесторонне развитие детей. Социальные общности, в которые входила женщина на протяжении своей жизни – это различные кружки и секции, которые посещали ее дети, группы в детском саду, классы в школе, приятельские коллективы на детской площадке. Также, помимо воспитания детей, женщина взаимодействовала в трудовом коллективе.

Из этого видно, что социальная реализация женщины представляет собой более обширные связи, чем у мужчины. Таким образом, для мужчины трудовая деятельность становится приоритетом. При таком положении практически исключается эмоциональная включенность мужчины в интересы семьи. И по окончании трудового периода и выхода на пенсию, мужчина, не сумев найти себе применение, теряет социализацию, что существенно сказывается на его качестве жизни. Женщина же, принимая активное участие в воспитании детей, а в дальнейшем и внуков, имеет большую эмоциональную поддержку со стороны членов семьи. При этом у нее в большей степени, чем у мужчины сохраняется взаимосвязь с социумом, включенность в межличностные отношения.

Глава 2 Эмпирическое исследование факторов, влияющих на долголетие человека на примере мужчин и женщин

2.1 Методы и методики исследования факторов, влияющих на долголетие человека

Целью диагностического этапа исследования является выявление факторов, способствующих долголетию, основанный на опыте пожилых людей, выявленный в ходе диагностики при помощи специально подобранных методов.

Эмпирическая часть исследования включает в себя следующие шаги: поиск экспериментальной базы, наиболее подходящей по параметрам и соответствующей проблеме исследования; знакомство с участниками исследования; ознакомление участников исследования с сутью исследования для выявления их мотивации к участию в исследовательском мероприятии; инструктирование участников о методах и способах диагностики; сбор информированных согласий от участников и непосредственное проведение диагностики; обработка полученных в ходе диагностики данных; интерпретация результатов; формулирование и изложение выводов.

Эмпирической базой исследования является отделения центра социального обслуживания ГБУ ТЦСО города Москвы, в которых реализуется государственная программа «Активное долголетие». Общения с пожилыми людьми построено как в очном формате, так и в дистанционном при помощи социальных сетей и коммуникационных мессенджеров.

Для проведения исследования были подобраны следующие методики.

Разработана анкета, раскрывающая социальный статус человека. Анкета включает в себя два блока вопросов – первый блок дает общее представление о человеке и включает в себя такие вопросы, как уровень образования, профессию, семейное положение, социальные контакты, увлечения; второй блок содержит вопросы, учитывающие личное мнение

участника о понятии «счастливая старость» и явлении долголетия. Образец анкеты (авторский вариант) представлен в приложении А.

Также были использованы три опросника.

Тест Кеттелла, 16PF, форма С (Э.С. Чугунов, А.Н. Капустин, Л.В. Мургулец, И.М. Палей (1972). Опросник позволяет наиболее полно оценить личностную сферу человека, оценивает личность по 20 факторам (замкнутость – общительность; интеллект; эмоциональное состояние; подчиненность – самоутверждение; сдержанность – экспрессивность; нормативность; робость – смелость; практицизм – чувствительность; доверчивость – подозрительность; практичность – мечтательность; прямолинейность – дипломатичность; спокойствие – тревожность; консерватизм – радикализм; конформизм – нонконформизм; самоконтроль; расслабленность – напряженность; тревожность; интроверсия – экстраверсия; чувствительность – уравновешенность; конформность – независимость). Опросник имеет шкалу лжи, оценивающую уровень правдивости ответов участников, что является немаловажным для получения корректных данных. Чтобы избежать эмоциональной утомляемости участников, был выбран вариант С опросника, так как он имеет меньшее количество вопросов. Также неоспоримым преимуществом опросника является возможность достаточно согласованного анализа данных при помощи графика [3].

Морфологический диагностический тест жизненных ценностей личности МТЖЦ (В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина). Данный тест был подобран с целью определения мотивационно-ценностной структуры личности. Опросник в своем составе имеет два диагностируемых блока – терминальные ценности (саморазвитие, духовное удовлетворение, креативность, социальные контакты, собственный престиж, достижения, материальное положение, сохранение индивидуальности) и жизненные сферы (профессиональная жизнь, обучение и образование, семейная жизнь, общественная активность, увлечения, физическая активность).

«Оценка удовлетворенности качеством жизни» (Н.Е. Водопьянова). Данный опросник оценивает состояние личности по девяти субшкалам: работа; личные достижения; здоровье; общение с близкими людьми (друзьями, родственниками); поддержка (внутренняя и внешняя; оптимистичность; напряженность; самоконтроль; негативные эмоции. Таким образом, результаты показывают уровни качества жизни респондента по каждому критерию. Также метод оценивает общую удовлетворенность человека качеством своей жизни. Каждую шкалу можно выделить и рассмотреть, как отдельный фактор, оказывающий влияние на продолжительность жизни. Наиболее благоприятные показатели возможно рассматривать как значимые в вопросе долголетия.

Все опросники были проверены на предмет надежности и валидности.

Перед началом диагностических мероприятий каждому участнику было предложено ознакомиться с добровольным информированным согласием на участие в исследовании. Согласие составлено в соответствии с Федеральным законом «О персональных данных» от 27.07.2006 года № 152-ФЗ. Включает в себя такие пункты как предмет согласия, условия участия в исследовании, персональные данные, которые будут использованы, сроки использования персональных данных, возможность прекращения участия и отзыва персональных данных, ответственность организатора за использование и надежное хранение персональных данных участников. Главной особенностью согласия является кодирование данных участников и дальнейшее использование диагностической информации исключительно в закодированном виде.

Для проведения диагностики каждому участнику был распечатан комплект стимульного материала, включающий в себя:

- добровольное информированное согласие на участие в исследовании;
- анкета для определения социального статуса пожилого человека;
- бланк ответов к опроснику Р.Б. Кеттела 16PF, форма С;

- график для построения личностного профиля по результатам ответов опросника Р.Б. Кеттела 16PF;
- бланк ответов к опроснику морфологического теста жизненных ценностей (МТЖЦ);
- бланк для графического изображения по результатам ответов опросника морфологического теста жизненных ситуаций (МЦТЖ);
- бланк ответов к опроснику «Оценка удовлетворенности качеством жизни» Н.Е. Водопьяновой;
- бланк для графического изображения по результатам ответов опросника «Оценка удовлетворенности качеством жизни» Н.Е. Водопьяновой.

Диагностические мероприятия пожилых людей имели свои особенности. Несмотря на позитивный настрой и активную позицию участников исследования прохождение опросников у многих вызывало сложности по причине ослабленного зрения, слуха, психомоторных функций. Поэтому многие отказывались от заполнения бланка ответов и передавали функцию заполнения необходимых бланков организатору исследования. Также некоторые сложности у участников вызывали вопросы на логику. К примеру, на вопрос «Если бы я сказал, что небо находится внизу и что зимой жарко, я должен был бы назвать преступника...» участники скорее всего отвечали интуитивно. Так же вызывали сложности вопросы: «Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии?» и «Если стрелки часов встречаются каждые 65 минут, отмеренным по точным часам, то эти часы...» Вопросы, требующие оценочного мнения, не вызывали затруднений.

Таким образом, помимо проведения анкетирования и опроса, в ходе исследования применялись методы беседы и рефлексивного слушания. Беседа носила как формализованный, так неформализованный характер. Формализованная беседа проходила при проведении анкетирования и заключалась в быстром сборе информации об участнике исследования.

Прохождение тестирования при помощи опросников требовало неформализованного участия организатора исследования.

2.2 Результаты исследования факторов, влияющих на долголетие мужчин и женщин

Всего в исследовании приняли участие 38 человек, из которых 20 женщин в возрасте от 60 до 80 лет, 18 мужчин в возрасте от 65 до 84 лет. Два человека прекратили участие в ходе исследования. Таким образом, актуальная выборка исследования составила 36 участников – 19 женщин и 17 мужчин.

Порядок проведения психологической диагностики был следующим: анкетирование; тест Кеттелла, 16PF (форма С) (Приложение Г, таблица Г.1); морфологический диагностический тест жизненных ценностей личности МТЖЦ; опросник «Оценка удовлетворенности качеством жизни». Данный порядок объясняется выдачей более объемных и вызывающих утомление у пожилых участников опросников в первую очередь, оставляя напоследок более легкие и интересные методы.

При обработке результатов исследования были проанализированы качественные и количественные показатели проведенных методов.

Анализ результатов анкетирования проходил в три этапа. Первый этап представляет нам «общий портрет» пожилого человека, основанный на сформированной выборке, который представлен приложении Б.

Социальный портрет показывает, что средний возраст участников составляет 69 лет; 69 % имеют высшее образование, 31 % имеют начальное и среднее специальное образование. Семейное положение на момент опроса показывало, что 67 % участников состоят в браке, 19 % находятся в разводе, 7 % – вдовцы и 7 % участников никогда не состояли в браке. О наличии детей сообщили 87 % опрошенных, соответственно 13 % не имеют детей. На вопрос «С кем вы проживаете в настоящее время» 75 % ответили, что

проживают с близкими и/или родными. 25 % пожилых людей проживают в одиночестве.

Далее, анализ проведенного анкетирования дает нам представление об интересах пожилых людей. Результат обработки этого блока анкеты отражен в приложении В, таблица В.1.

Качественные данные сводных данных были преобразованы в количественные и выражены в процентном соотношении. Ниже, в таблицах 1 и 2 представлены результаты этих преобразований.

Таблица 1 – Количественный анализ по типам интересов пожилых людей (женщины)

Вопрос	Да	Нет
Продолжаете ли вы свою трудовую деятельность после выхода на пенсию?	78,95	21,05
Нравится ли вам находиться в обществе других людей или вы предпочитаете быть в одиночестве?	78,95	21,05
Имеется ли у вас хобби/увлечения?	89,47	10,53
Нравится ли вам путешествовать и посещать новые места?	78,95	21,05
Имеются ли у вас друзья, приятели?	100,00	0,00
Посещаете ли вы клубы по интересам?	57,90	42,10
Посещаете ли вы кино/театры?	73,68	26,32
Занимаетесь ли вы спортом?	52,63	47,37
Приобретаете ли вы новые знания?	68,42	31,58
Участвуете ли в общественной и политической жизни?	57,90	42,10
Участвуете ли вы в религиозной жизни?	63,16	36,84

Из таблицы видно, что 78,95 % женщин при достижении пенсионного возраста продолжили трудовую деятельность, такой же показатель (78,95 %) отмечен и во втором вопросе: «Нравится ли вам находиться в обществе других людей?...» На вопрос «Имеются ли у вас друзья, приятели?» единогласно все ответили утвердительно (100 %). Высокие показатели набрали вопросы о наличии у респондентов хобби, увлечении (89,97%),

стремлении к путешествиям и новым впечатлениям (78,95%). Кино/театры посещают 73,68 % женщин.

Высокие показатели по перечисленным вопросам указывают на стремление женщин после выхода на пенсию сохранить и поддержать социальные контакты, стремление к социализации.

Средние показатели были набраны в таких вопросах, как приобретение новых знаний (68,42 %), посещение клубов по интересам (57,90 %), участие в религиозной (63,16 %) и общественной (57,90 %) жизни, занятия спортом (52,63 %) (таблица 2).

Низких показателей у респондентов женского пола не было.

Из этих показателей видно, что женщины в пожилом возрасте имеют высокий уровень социализации, обширные интересы, стремление к получению новых знаний и впечатлений.

Таблица 2 – Количественный анализ по типам интересов пожилых людей (мужчины)

Вопрос	Да	Нет
Продолжаете ли вы свою трудовую деятельность после выхода на пенсию?	58,82	41,18
Нравится ли вам находиться в обществе других людей или вы предпочитаете быть в одиночестве?	76,47	23,53
Имеется ли у вас хобби/увлечения?	70,59	29,41
Нравится ли вам путешествовать и посещать новые места?	58,82	41,18
Имеются ли у вас друзья, приятели?	82,35	17,65
Посещаете ли вы клубы по интересам?	29,41	70,59
Посещаете ли вы кино/театры?	35,29	64,71
Занимаетесь ли вы спортом?	41,18	58,81
Приобретаете ли вы новые знания?	64,71	35,29
Участвуете ли в общественной и политической жизни?	70,59	29,41
Участвуете ли вы в религиозной жизни?	29,41	70,59

Опрос респондентов мужского пола дал несколько другие показатели. Так, высокие показатели дали вопросы: «Нравится ли вам находиться в

обществе других людей?...» (76,47 %), «Имеется ли у вас хобби/увлечения?» (70,50%), «Имеются ли у вас друзья, приятели?» (82,35%), «Участвуете ли в общественной и политической жизни?» (70,59%).

Средние показатели были выявлены в вопросах, касающихся приобретения респондентами новых знаний (64,71 %), продолжения трудовой деятельности (58,82 %), стремлении к путешествиям и посещениям новых мест (58,82%), занятий спортом (41,18 %), посещении культурных и досуговых мероприятий (35,29 %).

В результатах также были отмечены и низкие величины показателей. Так, клубы по интересам посещают только 29,41 % респондентов мужского пола, участвуют в религиозной жизни – 29,41 %.

Из данных расчетов видно, что, хотя мужчины имеют друзей, стремятся находиться в обществе, стремятся находить себе новые занятия и увлечения, все же у них наблюдается тенденция к уединению, уходу от социума, снижение физической и умственной активности.

Для наглядного представления анализируемых данных были составлены диаграммы, отображающие интересы пожилых людей в графическом виде, отдельно для каждого пола (рисунки 1 и 2).

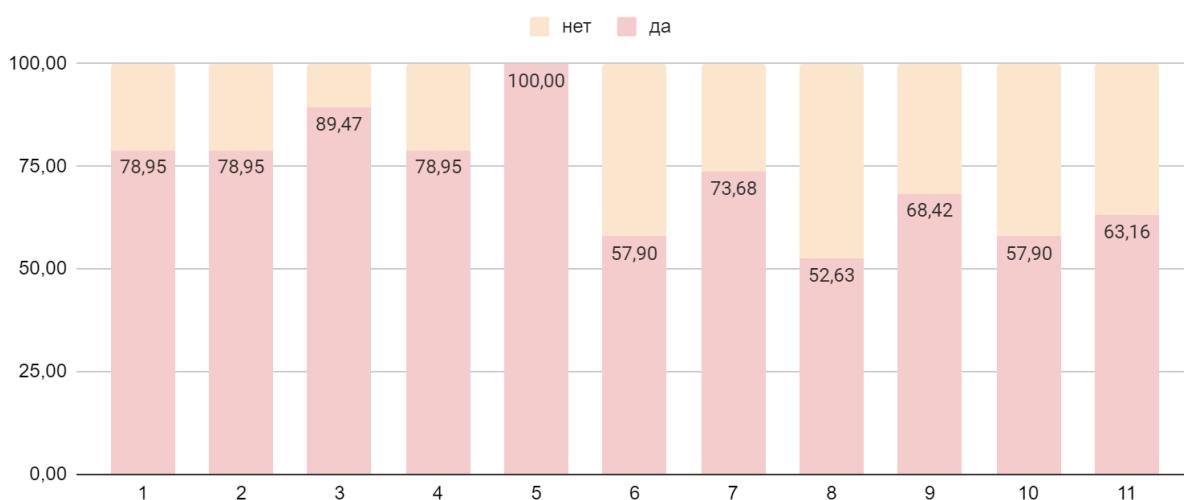


Рисунок 1 – Графическое представление интересов пожилого человека (женщины)

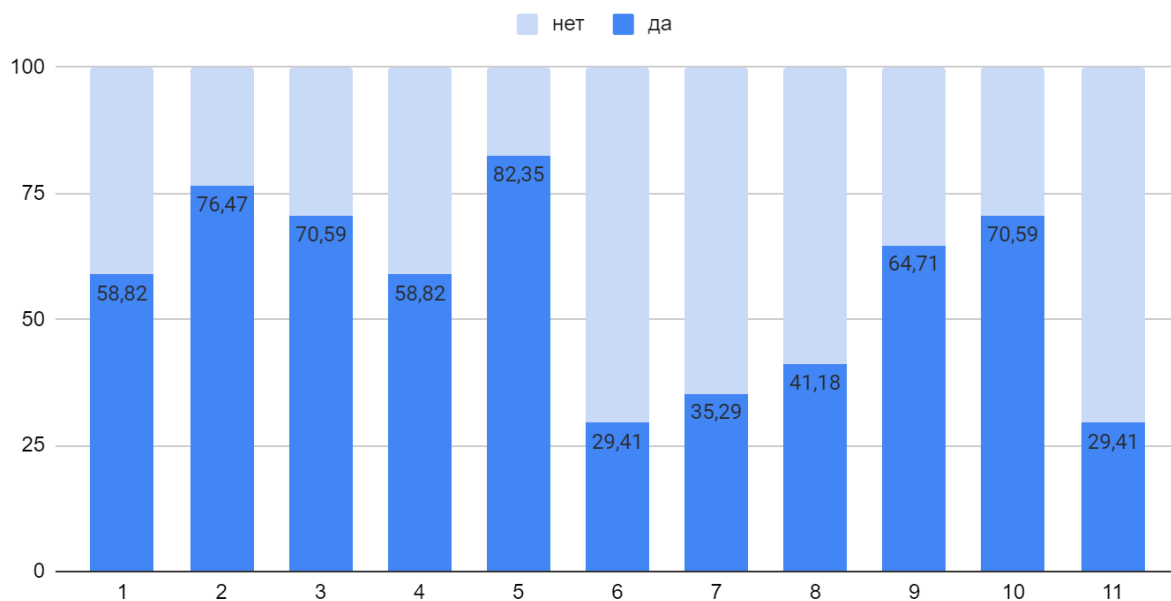


Рисунок 2 – Графическое представление интересов пожилого человека (мужчины)

Сравнительный анализ по типам интересов между двумя полами представлен в графике на рисунке 3.

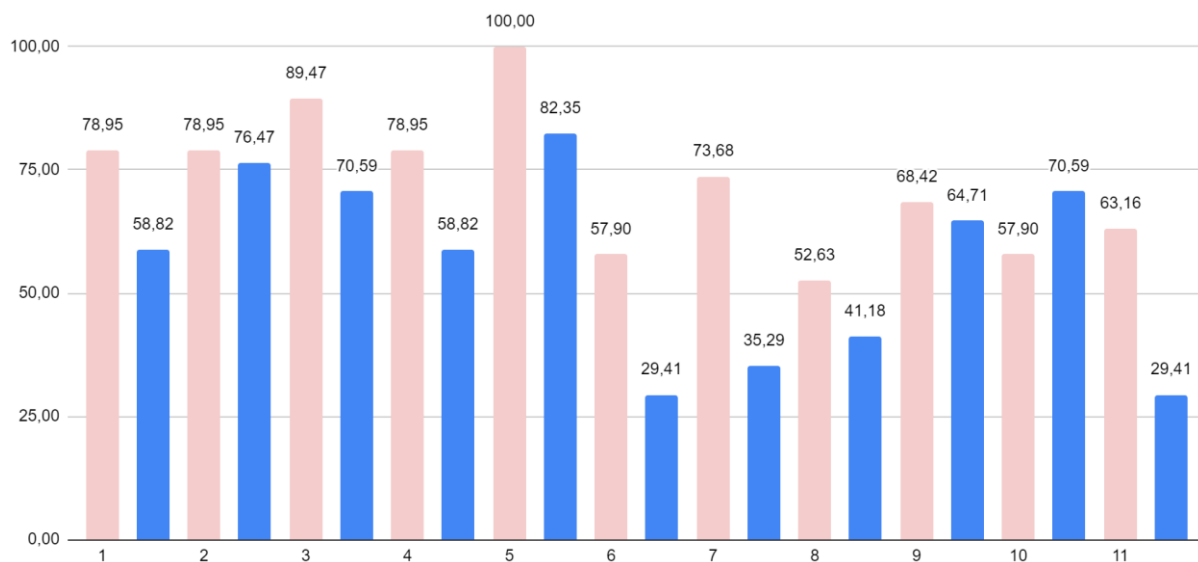


Рисунок 3 – Графическое представление интересов пожилых людей для обоих полов

График дает нам наглядное представление об актуальных интересах мужчин и женщин пожилого возраста. На графике отчетливо видно, что по многим вопросам показатели респондентов женского пола оказываются

выше показателей мужчин-респондентов. И лишь в одном вопросе уступают – это касается участия в общественной жизни (57,90% у женщин и 70,59% у мужчин).

Во втором блоке анкеты содержались вопросы, учитывающие личное мнение участника о понятии «счастливая старость» и явлении долголетия. Мнения участников представлены на рисунках 4-7, Приложение Б, таблица Б.1).

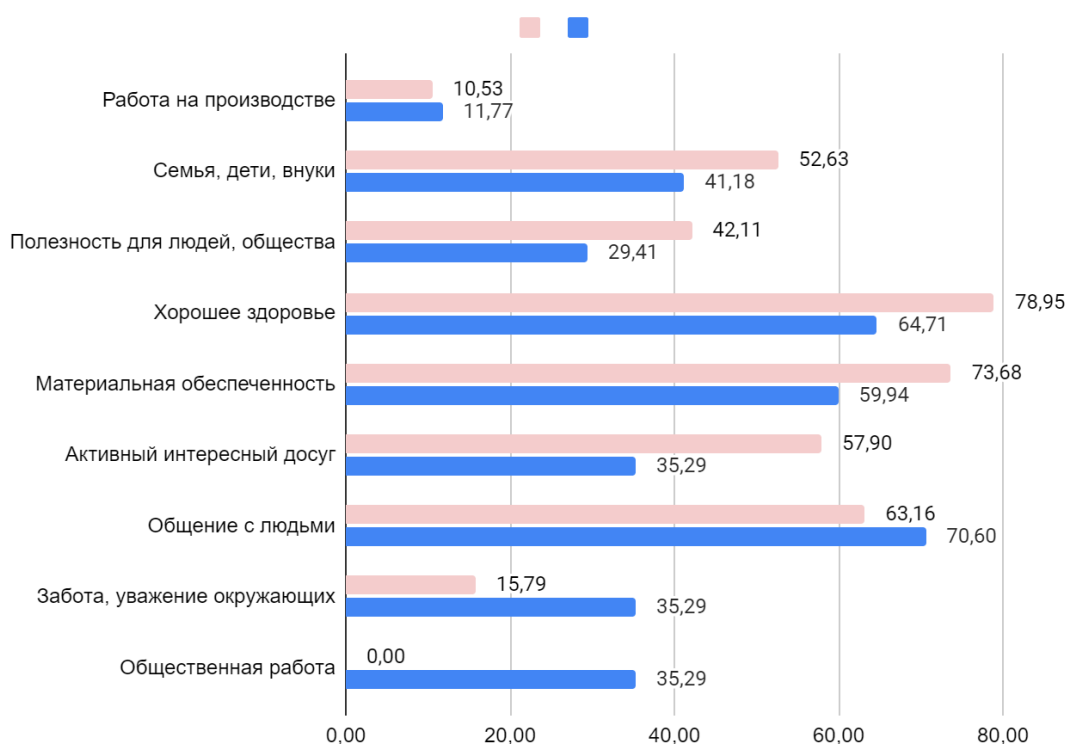


Рисунок 4 – Результаты анкетирования. Графическое представление ответов на вопрос: «Как вы считаете, что составляет главный интерес для человека вашего возраста?»

Из графика на рисунке 4 видно, что наиболее важным для женщин-респондентов в пожилом возрасте является хорошее здоровье (78,95%), материальная обеспеченность (73,58%), общение с людьми (63,16%), жизненная активность (57,90%), а также крепкие семейные и родственные отношения (52,63%).

Мужчины также понимают важность социализации себя в обществе (70,60 %). Для мужчин также важно быть здоровыми (64,71 %), материально

обеспеченными (59,94%), хотя они придают этому меньше значения, чем женщины.

Интересная закономерность проявляется в вопросах «семья, дети, внуки», «полезность для людей, общества», «забота, уважение окружающих». Если женщины больше стараются быть полезными для общества, стараются реализовать себя в роли мамы, бабушки. то мужчины в большей мере требуют для себя заботы и внимания со стороны окружающих, реализуют себя в общественной жизни.

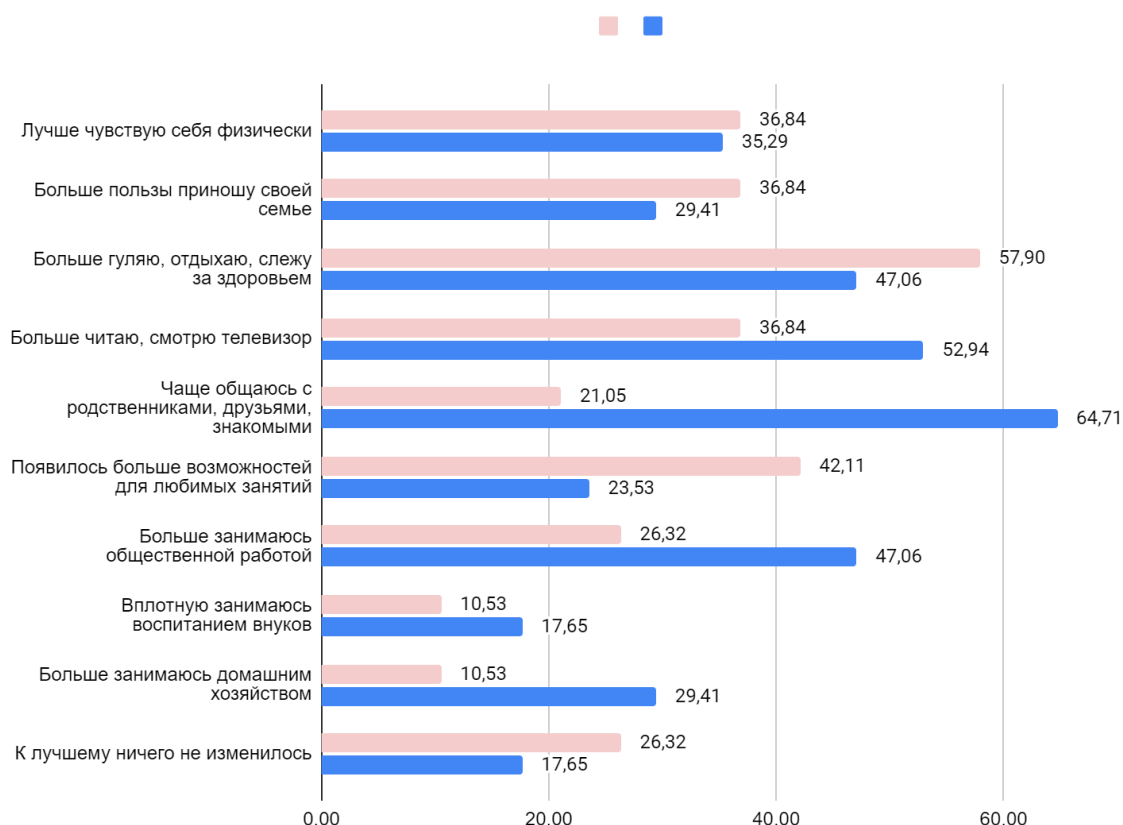


Рисунок 5 – Результаты анкетирования. Графическое представление ответов на вопрос: «Что изменилось к лучшему в вашей жизни после ухода на пенсию?»

В данном вопросе мнение мужчин и женщин сложилось следующим образом. Женщины находят положительные моменты в том, что они больше времени могут уделять своему здоровью, больше гуляют и имеют возможность отдохнуть (57,90%), появилось больше возможностей для любимых занятий (42,11 %). Мужчины после выхода на пенсию стали

больше общаться с друзьями и родственниками (64,71%), могут провести время за чтением книг и просмотром телепередач (52,94%). Также 47,06% мужчин отметили, что рады заниматься общественной работой. Были и такие респонденты, которые не заметили никаких изменений после выхода на пенсию – на это указывают 26,32 % ответов респондентов-женщин и 17,65 % ответов мужчин.

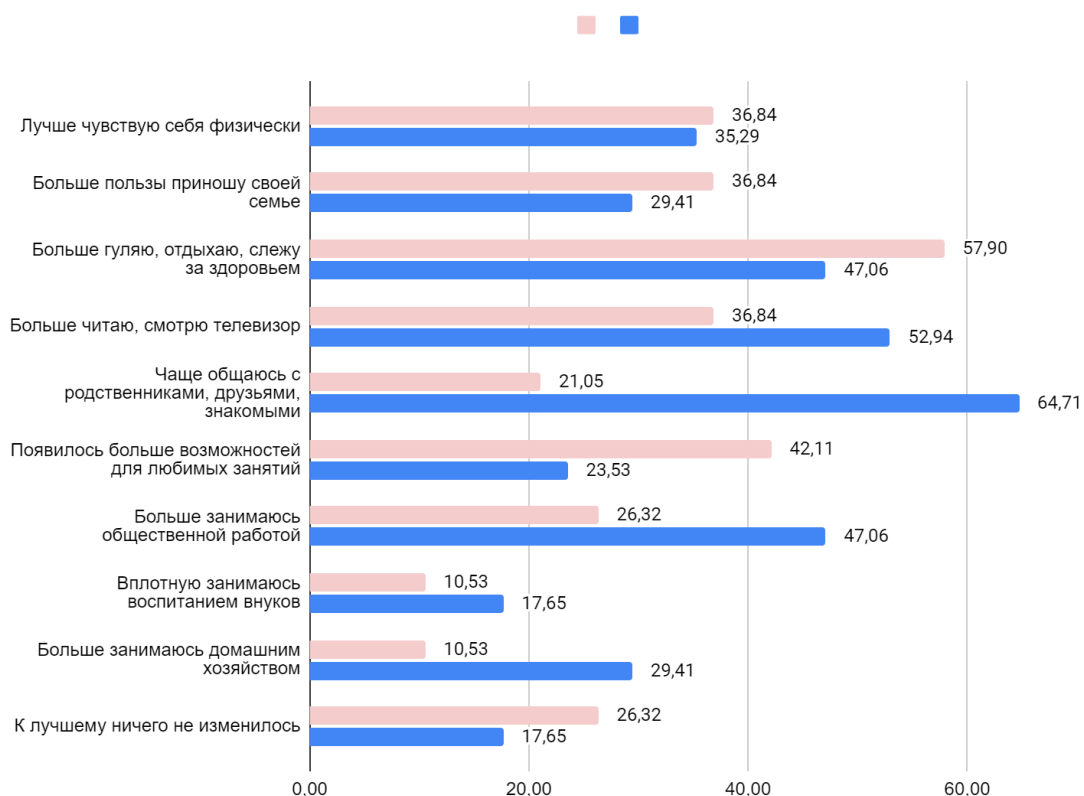


Рисунок 6 – Результаты анкетирования. Графическое представление ответов на вопрос: «Какие факторы по вашему мнению, являются наиболее значимыми при определении понятия «счастливая» старость?»

При определении понятия «счастливая старость» многие респонденты на первое место выдвинули материальную обеспеченность (73,68% и 52,94 %). Они отметили, что, несмотря на то, что получают пенсию, имеют определенные льготы, все же необходимы и собственные накопления для обеспечения финансовой независимости.

В таких вопросах, как продолжение посильной трудовой деятельности, поиск новых хобби и увлечений, занятия творчеством и посвящение себя семье показатели ответов женщин значительно превысили такие показатели у

мужчин. Так, о необходимости продолжения трудовой деятельности указывают 63,16% ответов женщин против 41,18% ответов мужчин; о важности поиска новых хобби и увлечений – 52,63 % и 29,41%; о занятии творчеством и посвящении свободного времени семье и близким – 36,84% и 17,65 %.

В вопросе о большом количестве освободившегося времени в связи с выходом на пенсию показатели мужчин были выше показателей женщин и составили 58,82 % и 31,58%. Такие показатели в сочетании с другими ответами респондентов мужского пола говорят о том, что мужчины постепенно теряют свой социальный опыт, происходит десоциализация личности. Это неблагоприятным образом сказывается на дальнейшей жизнедеятельности и самореализации человека в обществе. Человек теряет смысл в жизни и в повседневной деятельности, что приводит к стрессогенным последствиям, отражающимся как на психическом, так и на соматическом здоровье. Поэтому очень важно суметь перестроиться и создать для себя новую структуру взаимодействия в социуме.

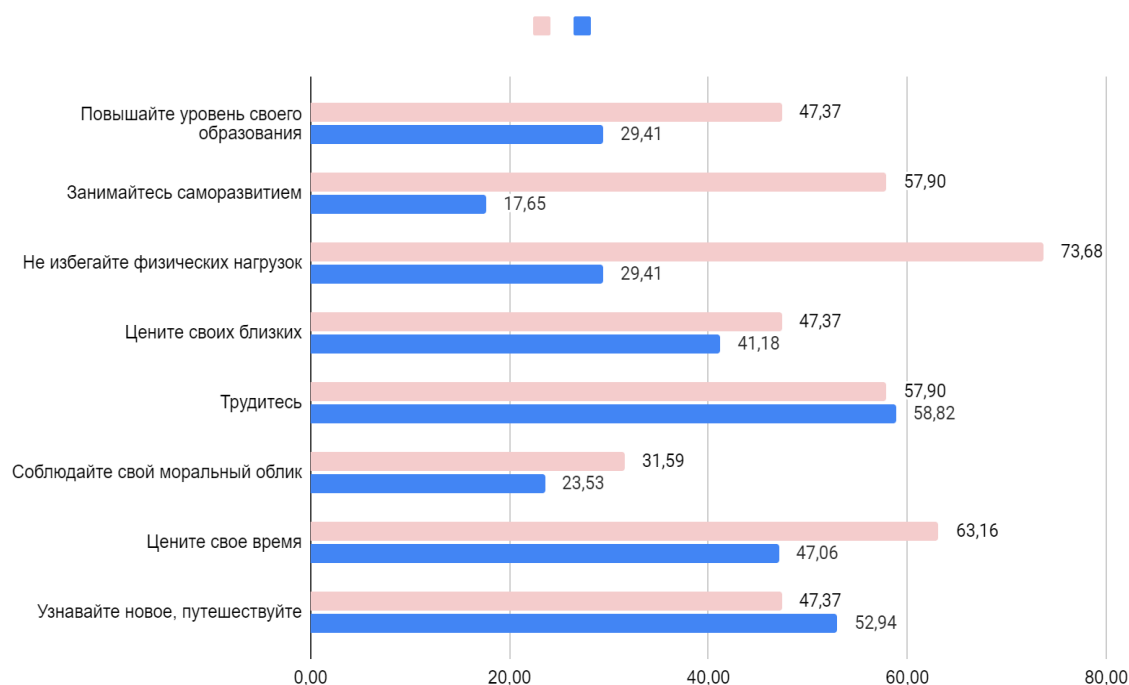


Рисунок 7 – Результаты анкетирования. Графическое представление ответов на вопрос: «Какие напутствия вы могли бы дать молодым поколениям?»

При раскрытия социального статуса участников исследования мы увидели, что большинство участников имеют высшее образование, в связи с этим в напутствиях для молодых поколений главенствующим советом было повышение уровня образования (47,37 % рекомендаций от женщин и 29,41 % рекомендаций от мужчин). Заниматься саморазвитием рекомендовали 57,9 % женщин, у мужчин этот показатель был значительно меньше – 17,91%. Также пожилые люди призывали бережно относиться к своему времени (63,16 % – женщины, 47,06% – мужчины (Приложение А, таблица А.1). Многие участники делились своими переживаниями о том, что имеют очень много планов, но сомневаются в возможности их реализации в виду возраста. Также они сетовали на праздную, пустую трату времени в молодости, когда могли чего-то достичь, но не ставили перед собой цели. Тем не менее, имея такие установки сейчас, они стремятся «...оставить какой-то след потомкам и это несомненно прибавляет годы жизни». Из всех показателей самым большим по данному вопросу значением был совет «не избегать физических нагрузок» – 73,68%.

После анкетирования каждому участнику исследования было предложено пройти личностный опросник Р.Б. Кеттелла 16PF (форма С). Участник заполнил бланк ответов соответствующей методики, которая включает в себя 105 вопросов. Далее, в соответствии с ключом были оценены ответы участников. В первую очередь был подсчитан результат по шкале лжи MD. К сожалению, достоверность результатов ответов на этом этапе у 13 участников (7 женщин и 6 мужчин) показала на неправдоподобность ответов. Участником было предложено пройти тест повторно. Двое участников объяснили, что методика является для них утомительной и выразили желание выйти из исследования. Это были самые возрастные участники – женщина 89 лет и мужчина 85 лет. 11 человек продолжили участие, к тому же при повторном опросе они проявляли больше старательности и были заинтересованы в получении правдивых результатов.

На основании бланка ответов были построены индивидуальные личностные профили на каждого участника. Затем эти данные были объединены в общие сводные ведомости – отдельно по участникам женского и мужского пола. Для лучшего представления объединенных данных был сформирован график, который позволяет наглядно увидеть разницу между личностными характеристиками мужчин и женщин по каждой шкале опросника. Ведомости по результатам опросника Р.Б. Кеттелла представлены в приложении Г, общая диаграмма на рисунке 8.

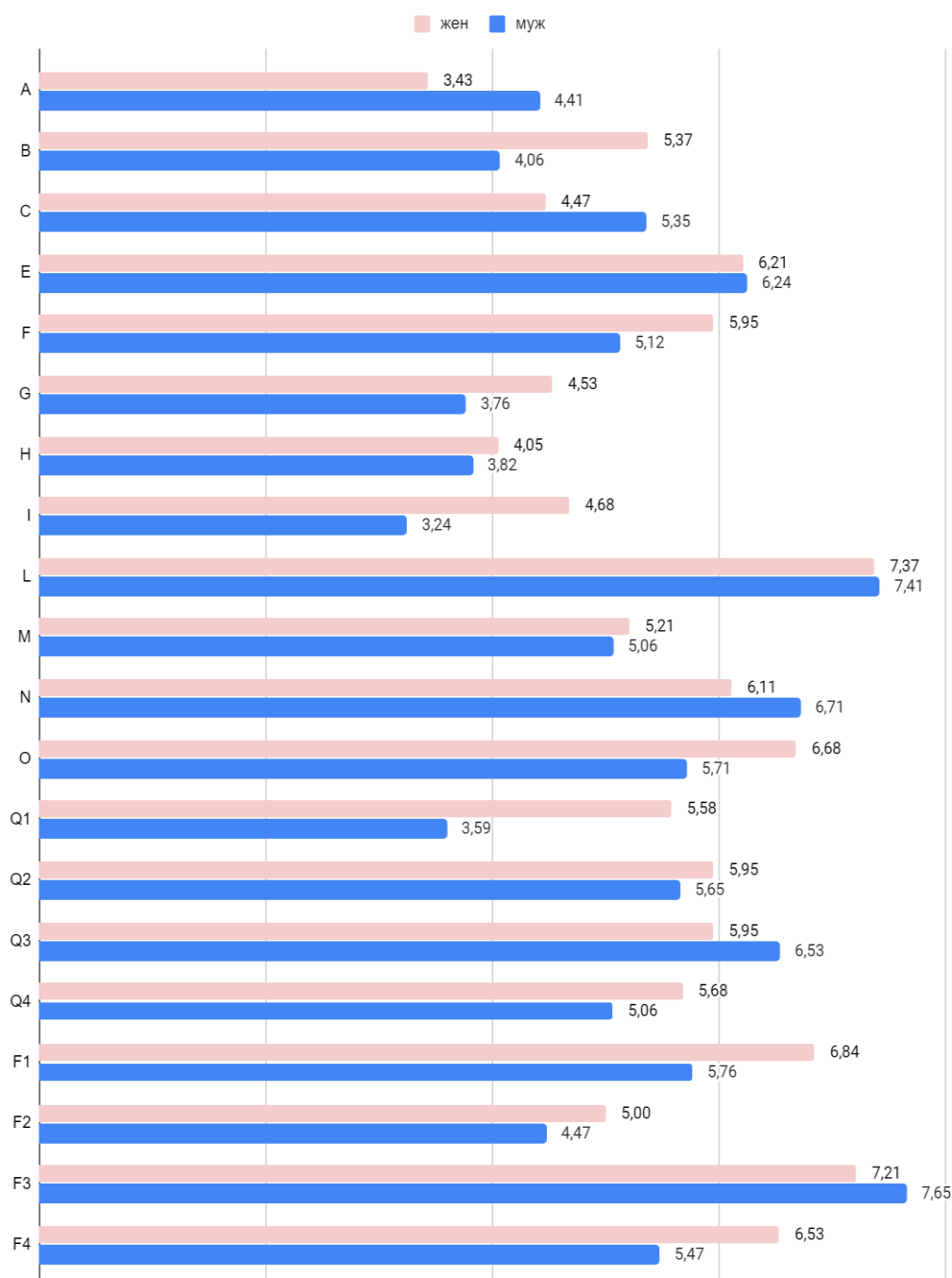


Рисунок 8 – Графическое отображение данных участников исследования по результатам прохождения опросника Р.Б. Кеттелла 16PF (форма С) с делением данных по мужскому и женскому полу

В рамках данного исследования не случайно была выбрана форма С методики Р.Б. Кеттелла. Из шести имеющихся форм она имеет ряд преимуществ.

В первую очередь, важным является сокращенное количество вопросов. Форма С содержит 105 вопросов – при качественном оценивании личностных характеристик человека объем вопросов не приводит к утомлению и усталости. Минимальное затрачиваемое время на прохождение опросника составляет 30-40 минут, с учетом возраста участников время для прохождения увеличивалось до 50-60 минут на каждого участника.

Вопросы в форме С построены не так категорично и прямолинейно (как, например, в форме А). Таким образом, методика приобретает вид между самооценочной и проективной. Для сравнения приведем пример вопроса формы А, относящегося к фактору Е (подчиненность – самоутверждение): «В своей жизни я почти всегда достигаю поставленных целей», предполагающий конкретные ответы – верно, не уверен, не верно. И вопрос формы С: «Если бы я вел машину по дороге, где много других автомашин, я предпочел бы...» с предложенными ответами – пропустить вперед большинство машин, не знаю, обогнать все идущие впереди машины. Ясно, что в первом случае опрашиваемый вероятнее всего даст социально значимый ответ. Во втором случае ответ будет более адекватным и соответствующим личности.

Методика имеет шкалу лжи, которая оценивает правдивость ответов респондента и позволяет построить корректный профиль личности.

Кроме того, анализ и интерпретация личностных факторов респондента полностью тождественна для всех форм опросника.

Согласно графику, респонденты женского пола имеют более низкие показатели по шкалам А, С, N, Q3 и F3. Это значит, что, согласно фактору А они более скептически, недоверчивы, с критикой относятся к происходящему,

более жестко отстаивают свои позиции. Фактор С говорит о наличии таких свойств как уступчивость, эмоциональная нестабильность, стремление уступать в спорных ситуациях, уход от общественной активности. Фактору N присущи такие качества как эмоциональное реагирование на ситуации, умение довольствоваться тем, что имеется, общительность, стремление к социальным контактам, простота и откровенность в отношениях. Фактор Q3 – это следование своим внутренним побуждениям, стремление жить по собственным правилам. Критерии фактора F3 – эмоциональная хрупкость и чувствительность, спокойствие, вежливость, долгие раздумывания при принятии решений, художественное восприятие окружающего.

Факторы В, F, G, H, I, O, Q1, Q2, Q4, F1, F2, F4 у женщин набрали более высокие баллы, чем у мужчин. Согласно фактору В женщины более трезво и реалистично смотрят на жизнь, имеют постоянные интересы, правильно оценивают текущие ситуации, стараются избегать излишних трудностей, в связи с чем больше проявляют эмоциональную ригидность и черствость. Фактор F – это вера в успех, стремление к лидерству, проявление энтузиазма, живость и экспрессия в межличностном общении, признание значимости социальных контактов. Фактор G говорит о преобладании у женщин совестливости, соблюдении моральных норм и правил, стремлении к достижению поставленных целей, деловитости, размеренности и степенности. Фактор H (робость – смелость) указывает на то, что женщины проявляют большую социальную смелость в общении, больше интересуются противоположным полом, смелее, активнее мужчин, допускают разумный риск и авантюризм. К сожалению, более высокие показатели по фактору H при корреляции с ответом 11 анкеты «Участвуете ли вы в религиозной жизни?» (показатель 63,16 %) могут указывать на риск вступления женщин в деструктивные организации. Фактор I свидетельствует о преобладании таких качеств, как эмпатия к ближним, доброта, отзывчивость, склонность к романтизму, чувствительность, мягкость характера, утонченность и женственность. Фактор O отвечает за чувствительность, скрупулезность,

ранимость, тревожность. Фактор Q1 обращает внимание на наличие у человека интеллектуальных интересов, стремлении к анализу, критическом отношении к происходящему. Интерпретируя фактор Q2, можно установить, что представительницы женского пола более самодостаточны, меньше нуждаются в посторонней поддержке, способны к самостоятельному принятию решений. Фактор Q4 – энергичность, собранность, активность – эти качества преобладают у женщин больше, чем у мужчин. Вторичные факторы F1, F2, F4, по которым у женщин набраны большие баллы, чем у мужчин указывает на повышенную тревожность и неудовлетворенность результатом, стремление достичь большего, умение устанавливать и поддерживать социальные контакты, смелость, сообразительность.

Показатели по факторам E, L, M у мужчин и женщин оказались примерно на одинаковом уровне. Это значит, что представители обоих полов одинаково стремятся к доминированию, признанию своего авторитета, требовательны к себе и к окружающим, сконцентрированы на себе, на своих идеях.

Интерпретация результатов опросника строится не только по выраженности отдельных факторов, но и по их парному сочетанию, которые образуют коммуникативные, интеллектуальные, эмоциональные, регуляторные свойства личности. В целом, все значения результатов участников имеют средние значения и варьируются от 3 до 7 стенов.

Факторы А (общительность), Н (смелость), L (доминантность), N (дипломатичность), Q2 (самостоятельность) входят в группу коммуникативных свойств личности. В этой группе стоит обратить внимание на парное сочетание факторов А и Н (потребность личности в общении и умение общаться), L и N (отношение личности к другим людям), E и Q2 (проявление лидерских черт личности).

При сочетании факторов А и Н можно сказать, что людям в зрелом возрасте интересно находиться в обществе других людей, они не уходят от социальных контактов, но создавать новые они не стремятся. Строить новые

контакты пожилые люди могут в том случае, если будут затрагиваться их личные интересы. Также они с большой неохотой будут взаимодействовать в больших группах.

Факторы L и N указывают на способность пожилых людей разбираться в других людях, умении анализировать и предвидеть поступки и поведение окружающих. Они доброжелательны к людям, но не стремятся раскрываться лично. Будут поддерживать отношения с теми, с кем имеют общие давние интересы. Всячески уходят от конфликтов.

Сочетание коммуникативных факторов E и Q в их среднем значении означает проявление умеренно лидерских качеств. Люди в этом возрасте имеют свою точку зрения, не навязывают ее окружающим. Считаются с мнением окружающих, но, несмотря на это, решение принимают исходя из собственных воззрений.

Интеллектуальную группу свойств личности составляют факторы В (интеллектуальность), М (мечтательность), N (дипломатичность), Q1 (восприимчивость к новому).

Факторы В и М указывают на способность пожилых людей находить творческий подход к разработке и решению практических задач.

Гибкость и оперативность мышления личности складывается из сочетания факторов N и Q1. Пожилые люди к принятию решения подходят взвешенно, рассчитав различные варианты и оценив возможные последствия.

Группа эмоциональных свойств личности состоит из факторов С (эмоциональная устойчивость), F (беспечность), Н (смелость в социальных контактах), I (эмоциональная чувствительность), О (тревожность), Q4 (напряженность). Возможные сочетания факторов – С и I, Н и F, О и Q4.

Пара факторов С и I говорит о реагировании личности на эмоциональные воздействия. В привычной обстановке пожилые люди способны к стабильному и адекватному реагированию, способны сохранять эмоциональное равновесие. В случае дополнительных стрессогенных факторов будут испытывать определенную напряженность.

Факторы Н и F оценивают склонность к риску. В данном случае люди старшего поколения при средних показателях этих шкал способны на определенный риск, но только в том случае, если он будет оправдан.

Факторы О и Q4 указывают на наличие тревожности у человека. Тревожность у пожилых людей проявляется в новых, непривычных ситуациях. При возникновении тревожных ситуаций они способны найти объяснение происходящему и найти оптимальный выход. Могут испытывать тревожность при высказывании критики в свой адрес, но умея анализировать первопричины, способны самостоятельно снять состояние тревоги.

И наконец, группу регуляторных свойств личности составляют факторы Q3 (самодисциплина) и G (моральная нормативность). Средние показатели по этим факторам означают для пожилых людей способность к организованности и адаптивности в знакомых, привычных ситуациях. В случае появления дополнительных нагрузок они могут проявить дезорганизованность.

Следующей методикой, предложенной для прохождения, был морфологический диагностический тест жизненных ценностей личности МТЖЦ (В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина). Опросник содержит в себе 112 вопросов. От участников требовалось дать оценку каждому вопросу по 5-бальной шкале. Для ответов был выдан бланк, на котором респонденты отмечали свои ответы. Далее, готовые результаты были внесены в графический профиль личности.

Графический профиль отражает результаты участников по восьми шкалам терминальных ценностей (саморазвитие, духовное удовлетворение, креативность, социальные контакты, личный престиж, достижения, материальное положение, сохранение индивидуальности), шести шкалам жизненных сфер участников (профессиональная жизнь, обучение и образование, семейная жизнь, общественная активность, увлечения, физическая активность).

Показатели всех участников были объединены в единую таблицу с разделением участников по половому признаку, по значимым факторам рассчитано среднее значение (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты ответов участников исследования морфологического теста жизненных ценностей (МТЖЦ)

Название	Среднее значение	
	Мужчины	Женщины
Терминальные ценности		
Саморазвитие	6,79	5,47
Духовное удовлетворение	6,37	4,94
Креативность	7,11	5,65
Социальные контакты	6,33	5,76
Собственный престиж	6,68	6,18
Достижения	6,50	5,47
Материальное положение	5,92	5,53
Сохранение индивидуальности	7,29	6,65
Жизненные сферы		
Профессиональная жизнь	6,17	4,88
Обучение и образование	5,36	4,59
Семейная жизнь	5,68	4,76
Общественная активность	7,37	6,47
Увлечения	7,11	6,76
Физическая активность	7,22	6,88

Результаты опроса показывают, что для женщин пожилого возраста наиболее значимыми факторами являются проявление креативности в жизни (6,79), саморазвитие (6,47). Далее, с понижением приоритетности следуют: личные достижения (6,42), духовная удовлетворенность (6,21), социальные контакты (5,90), материальное положение (5,63).

Жизненные сферы в порядке приоритетности будут составлять следующую очередность: общественная активность (7,21), увлечения (6,89), физическая активность (6,79), профессиональная жизнь (5,84), семейная жизнь (5,53), обучение и образование (5,16).

Для мужчин пожилого возраста наблюдается несколько другая приоритетность жизненных ценностей и жизненных сфер. Так, жизненные

ценности можно представить в следующем порядке: сохранение индивидуальности (6,65), собственный престиж (6,18), социальные контакты (5,76), креативность (5,65), материальная обеспеченность (5,53), личные достижения (5,47), саморазвитие (5,47), духовная удовлетворенность (4,94).

Жизненные сферы – физическая активность (6,88), увлечения (6,76), общественная активность (6,47), профессиональная жизнь (4,88), семейная жизнь (4,76), обучение и образование (4,59).

Согласно таблице 3 видно, что практически по всем терминальным ценностям и жизненным сферам показатели респондентов женского пола превосходят показатели респондентов мужского пола. И лишь по двум сферам имеют практически одинаковые значения – это сфера увлечений и физической активности.

Самым последним и наименее сложным для прохождения был опросник «Оценка удовлетворенности качеством жизни» (Н.Е. Водопьянова). Опросник определяет удовлетворенность личности по девяти субшкалам: работа (карьера), личные достижения и устремления, здоровье, общение с друзьями и близкими, поддержка, оптимистичность, напряженность, самоконтроль, негативные эмоции. Данная методика была использована как итоговая, а также для возможности вывода рекомендаций участникам исследования.

Проведение опроса по данной методике, как и по двум предыдущим проходило с выдачей стимульного материала в виде бланка ответов и построения профиля. Ответы респондентов представлены в виде таблиц в приложении Д.

Из полученных данных видно, что общий усредненный показатель по субшкалам методики для респондентов женского пола имеет среднее и высокое значение. Высокий уровень наблюдается в шкалах: работа, личные достижения, оптимистичность, напряженность. Также стоит обратить внимание на последний столбец таблицы, показывающий индекс качества

жизни (ИКЖ) каждой участницы исследования, баллы по которому соответствуют среднему и высокому уровню.

Что касается мужской части исследования, то здесь картина складывается несколько по-другому. Все субшкалы набрали баллы не выше среднего уровня. ИКЖ участников очень резко отличаются друг от друга, имеются как показатели высокого уровня, так и показатели низкого и среднего уровня. ИКЖ среднего уровня составляет 47,06 % от общего числа участников-мужчин, ИКЖ низкого уровня – 23,52 %, ИКЖ высокого уровня – 29,41 %.

Для визуального представления результатов опросника был сформирован график, отражающий показатели уровней по оцениваемым субшкалам, объединяющий данные участников мужского и женского пола (рисунок 9).

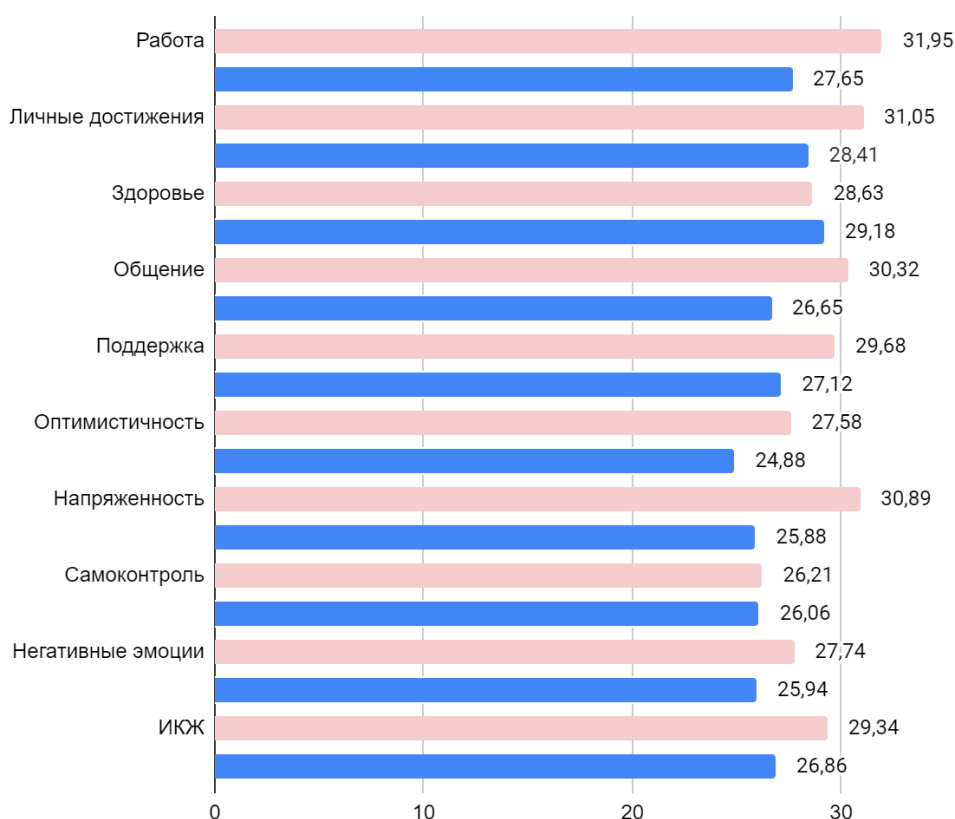


Рисунок 9 – Графическое изображение результатов опросника «Оценка удовлетворенности качеством жизни» (Н.Е. Водопьянова)

Из графика видно, что данные респондентов женского пола выше данных респондентов мужского пола почти по всем шкалам и только по шкале «самоконтроль» имеют практически одинаковые значения.

Проделанная работа требует своего подтверждения, для этого все полученные результаты по методикам были подвергнуты математико-статистическому анализу. В данной работе был использован U-критерий Манна-Уитни. Целесообразность применения метода объясняется тем, что он может быть использован на двух малых независимых выборках по имеющимся критериям, измеренных количественно.

Критические значения $U_{кр}$ данного исследования имеют показатели 88 при (при $p \leq 0.01$) и 109 при (при $p \leq 0.05$). Показатели, имеющие значение меньше 88, являются значимыми. Показатели в интервале от 88 до 109 попадают в зону неопределенности, то есть эти значения не принимаются во внимание, но по ним можно проследить общую тенденцию по изучаемому фактору. Показатели больше 109 незначимы и не учитываются в выводах.

В приложении Е представлены итоговые эмпирические данные, указывающие на значимые и незначимые различия изучаемых факторов между мужчинами и женщинами представлены в табличном варианте (таблицы Е.1 – Е.3).

Проведенный математико-статистический анализ выявил следующие положения. По шкале «консерватизм / радикализм» (тест Кеттелла) различия между полами имеют высокий уровень значимости. Причем, средний показатель в женской группе имеет более высокое значение. Это означает, что мужчины более консервативны, привержены устоявшимся взглядам, исключают неоправданный риск, в принятии решений предпочитают отдавать ответственность другим, стремятся к социальному одобрению. Женщины проявляют большую самостоятельность, автономны в принятии решений, не зависят от чужого мнения, последовательны в выбранном пути.

В зону неопределенности попали факторы «интеллект», «практицизм / чувствительность», «конформность / независимость» теста Кеттелла, «оптимистичность», «напряженность» теста «Оценка удовлетворенности качеством жизни». Расхождения по этим факторам незначительные, но они позволяют проследить тенденцию.

По всем шкалам этой зоны показатели женской группы превышают показатели мужской группы. Это говорит о том, что женщины, согласно фактору В теста Кеттелла, обладают более гибким мышлением, склонны к экспериментированию, имеют больше желания и способностей к обучению. Различия по фактору I отражают романтизм, артистичность, эмпатийность, романтичность, присущие женщинам. Фактор F1 говорит о том, что женщины обладают большей сообразительностью, хваткостью, более конкретны и прямолинейны.

В тесте «Оценка удовлетворенности качеством жизни» критерий значимости в зоне неопределенности проявился в двух шкалах – «оптимистичность» и «напряженность». Сочетание этих двух факторов указывает на то, что, не смотря на социальную смелость, проявляемую женщинами, человек испытывает некоторую напряженность. В случае добавления каких-либо стрессогенных факторов возможны личностные срывы.

По остальным шкалам математико-статистический анализ данных по U-критерию Манна-Уитни показал на незначительность расхождений показателей между двумя независимыми выборками.

Таким образом, проведенное эмпирическое исследование позволяет сделать вывод о том, что различия между полами по изучаемому вопросу выражаются в том, что женщины проявляют больше ответственности в своей жизни, самостоятельно принимают решения, не полагаясь на других, допускают определенный риск, не боятся столкновений с житейскими трудностями.

Данные, полученные в ходе эмпирического исследования были подвергнуты факторному анализу. Проведение анализа призвано определить наиболее значимые факторы, влияющие на долголетие человека в современных условиях, конкретизировать группы факторов отдельно для мужской и женской выборок.

Для проведения факторного анализа была использована программа, предназначенная для обработки статистических данных SPSS (21 версия). Результаты проведенного анализа отражены в приложениях Ж и И.

В приложении Ж представлены матрицы «Полной объясненной дисперсии» для двух выборок. Из матрицы, отражающей данные по женской выборке видно, что 91,27% факторов имеют скрытую, латентную взаимосвязь. Так, из 43 изучаемых компонент 10 компонент составляют 91,27 % объясненной дисперсии. Следует отметить, что 10 компонент были выделены автоматически, так как в программе при выделении главных компонент учитываются собственные начальные значения, имеющие показатели больше 1. Если учитывать наиболее значимые начальные собственные показатели компонент, то в данном случае можно выделить 4 компоненты, которые составляют 66,29 % объясненной дисперсии.

По мужской выборке доля скрытой взаимосвязи между изучаемыми компонентами составила 93,19 %, сюда также вошли 10 компонент. Другими словами, анализ данных по мужской выборке показал то, что 10 компонент из 43 составили 93,19 % объясненной дисперсии. В данном случае, по аналогии с женской выборкой, мы также можем принимать в расчет наиболее значимые компоненты из предложенных системой – это будет 3 компоненты, которые будут покрывать 62,03 % объясненной дисперсии.

Далее, данные матриц полной объясненной дисперсии были выведены в графики нормализованного простого стресса (рисунки 10 и 11) по каждой выборке. В этих графиках по горизонтали отмечены 43 переменных (по числу изучаемых факторов), подвергнутых анализу, по вертикали – процент

дисперсии. Графики показывают зависимость собственных значений от изучаемых компонент в порядке их выделения.

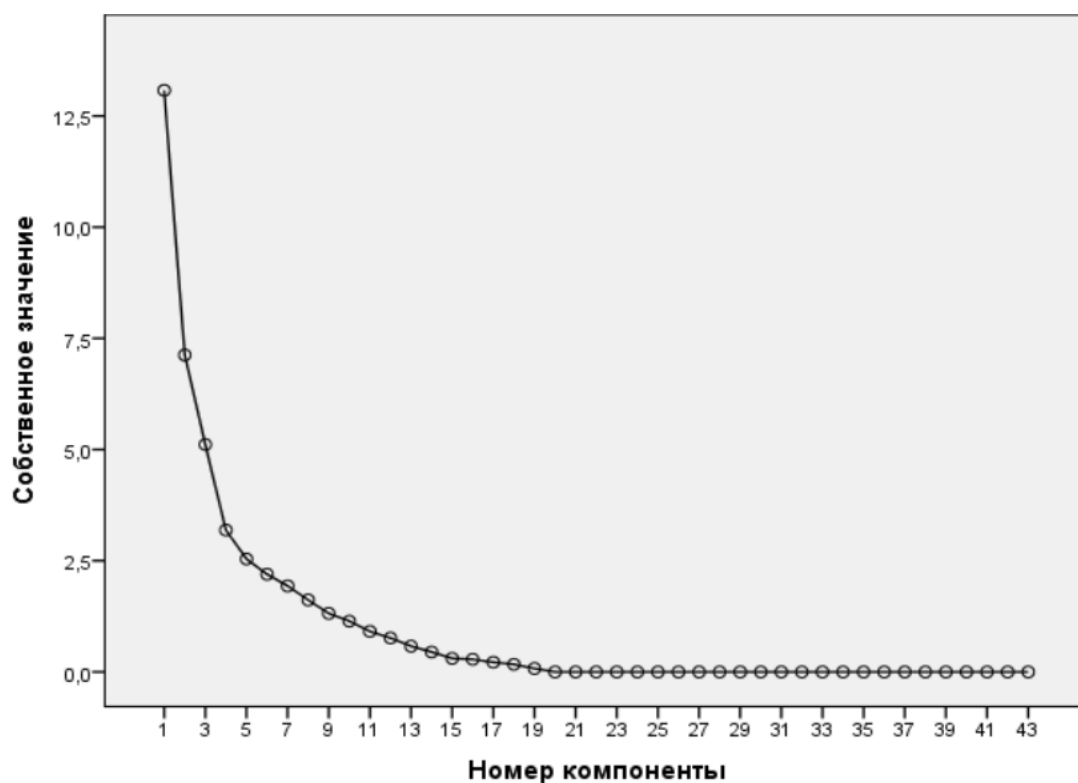


Рисунок 10 – График нормализованного простого стресса. Женщины

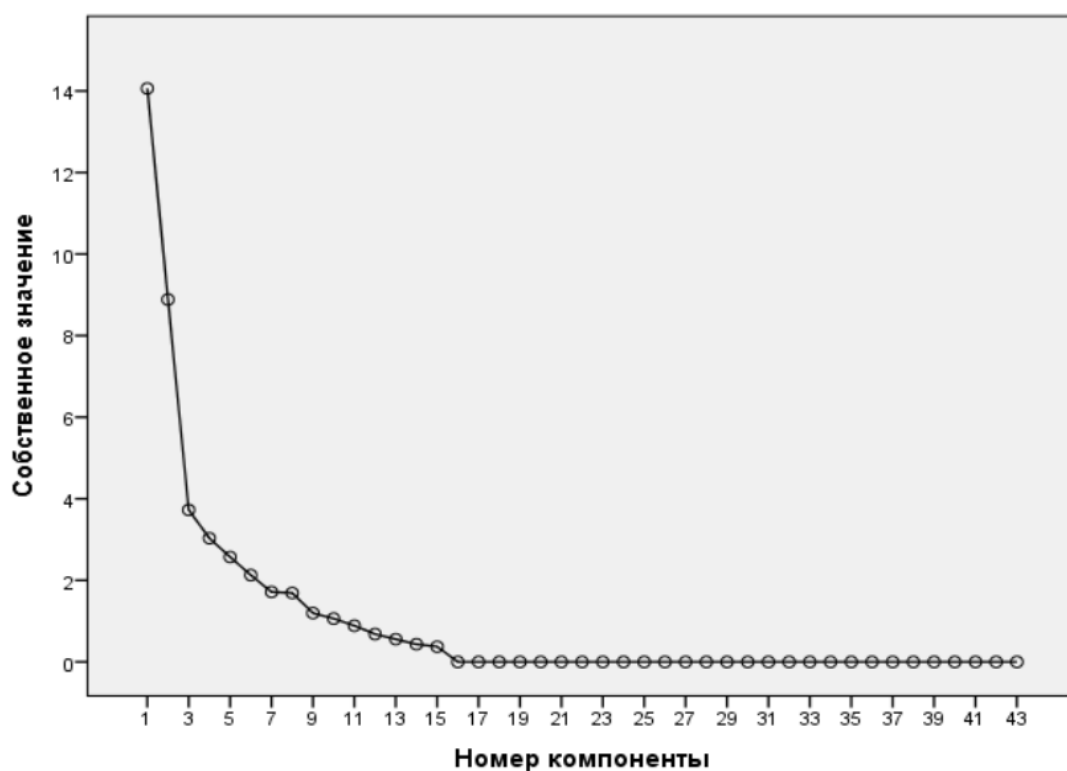


Рисунок 11 – График нормализованного простого стресса. Мужчины

Согласно критерию «каменистой осыпи» Р. Кеттелла мы видим, что убывание собственных значений наиболее сильно замедляется после четвертой точки в женской выборке и после третьей точки в мужской выборке, поэтому наиболее значимыми следует считать первые четыре компоненты у женщин и три компоненты у мужчин.

Для того, чтобы дать объяснение отобранным компонентам, был применен метод вращения, в данном случае метод вращения «Варимакс» с нормализацией Кайзера. Данный метод используется с целью упрощения структуры исследования. В приложении И представлены все значения, которые были отсортированы по убыванию, кроме того исключены значения, имеющих количественную нагрузку менее, чем 0,4.

Так, в таблице И.1 из матрицы с данными по женской выборке мы видим, и это отмечалось ранее, что значения с 5 по 10 компоненту являются ничтожно малыми и их не следует принимать в расчет. Дадим более подробное объяснение первым четырём компонентам.

Из матрицы видно, что в первую компоненту вошли такие личностные факторы, как жизненные ценности креативности, профессиональной жизни, семейной жизни, достижений, собственного престижа, увлечений, материального положения, сохранения индивидуальности, духовного удовлетворения, саморазвития, общественной жизни, социальных контактов, обучения и образования, физической активности. Вторую компоненту составляют факторы удовлетворенностью жизни: личные достижения, напряженность, самоконтроль, общение с близкими людьми, оптимистичность, здоровье, негативные эмоции, работа, внутренняя и внешняя поддержка. В третью компоненту входят факторы личностных качеств: доверчивость / подозрительность (L), конформность / независимость (F4), замкнутость / общительность (A), спокойствие / тревожность (O), низкая тревожность / высокая тревожность (F1), сдержанность / экспрессивность (F), чувствительность / уравновешенность (F3). Факторы A и F в данной компоненте. В составе четвертой компоненты низкий

самоконтроль / высокий самоконтроль (Q3), робость / смелость (H), интроверсия / экстраверсия (F2), сдержанность / экспрессивность (F), из которых Q3 имеет отрицательное значение.

В матрице с данными по мужской выборке (таблица И.2) мы видим наибольшую значимость первых трех компонент перед другими.

Первую компоненту составляют факторы жизненных ценностей: саморазвития, собственного престижа, креативности, увлечений, профессиональной жизни, достижений, социальных контактов, общественной активности, физической активности, семейной жизни, обучения и образования, сохранения индивидуальности, духовного удовлетворения, материального положения, оптимистичности; личностные качества конформизм / неконформизм (Q2), робость / смелость (H). В данной компоненте фактор Q2 имеет отрицательное значение. Факторы второй компоненты – это факторы удовлетворенности качеством жизни: работой, напряженностью, внутренней и внешней поддержкой, здоровьем, самоконтролем, негативными эмоциями, общением с близкими людьми, личными достижениями, и факторы личностных качеств: оптимистичность, консерватизм / радикализм (Q1), спокойствие / тревожность (O), практицизм / чувствительность (I). Во второй компоненте факторы Q1, O, I имеют отрицательное значение. В третью компоненту вошли следующие факторы личностных качеств: низкий самоконтроль / высокий самоконтроль (Q3), конформизм / неконформизм (Q2), эмоциональная нестабильность / эмоциональная стабильность (C), консерватизм / радикализм (Q1), интроверсия / экстраверсия (F2). В третьей компоненте отрицательное значение имеют факторы Q3, Q2.

Объединение изучаемых факторов в компоненты говорит о том, что влияние их на личность происходит в их комплексном взаимодействии. То есть, рассматривая какую-либо компоненту, мы можем сказать, что при росте показателей одного исследуемого признака, происходит рост показателей других показателей данной компоненты. Соответственно, при уменьшении

показателей будет наблюдаться противоположная тенденция. К примеру, повышение уровня креативности у женщин повлечет за собой улучшения в профессиональной и семейной жизни, расширение социальных контактов, рост материального положения, повышение других показателей.

Также следует обращать внимание на отрицательные значения данных. Такая ситуация говорит о том, что при повышении показателей определенных факторов уменьшается значимость других факторов в жизни человека. К примеру, рассмотрим взаимодействие факторов, вошедших в четвертую компоненту женской выборки. В данном случае смелость в поступках, экстравертированность личности, экспрессивное поведение будет указывать на низкий самоконтроль человека.

Проведенный факторный анализ данных мужской и женской выборки позволил определить влияние наиболее значимых факторов, способствующих долголетию человека.

2.3 Рекомендации по результатам исследования факторов долголетия мужчин и женщин

После проведенного исследования с помощью анкетирования и опросников тест Кеттелла, 16PF, форма С (Э.С. Чугунов, А.Н. Капустин, Л.В. Мургулец, И.М. Палей (1972); морфологический диагностический тест жизненных ценностей личности МТЖЦ (В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина), «Оценка удовлетворенности качеством жизни» (Н.Е. Водопьянова), анализа и интерпретация полученных результатов были сделаны соответствующие выводы.

У мужчин и женщин пожилого возраста наблюдаются гендерные различия в принятии своего возраста. При этом, у мужчин переход на этап взрослости вызывают больше затруднений, чем у женщин. Эти сложности связаны с особенностями социальных ролей мужчин и женщин, принятыми в нашем обществе. В семейных отношениях мужчина чаще всего бывает

отстранен от участия в воспитании детей и принятия решений в отношении семьи. Основными его функциями являются финансовое обеспечение семьи, физическая поддержка и защита, хозяйственно-бытовая помощь. При выходе на пенсию эти функции оказываются не столь востребованы, в связи с чем мужчина постепенно теряет свою социализацию, что существенно сказывается на его качестве жизни. С возрастом мужчина все более уединяется, могут появляться пристрастия к вредным привычкам (алкоголизм, наркомания), проявляются расстройства личностных сфер человека. Наиболее приемлемыми рекомендациями в коррективке состояния могут быть налаживание и укрепление социальных связей, посещение групп по интересам, занятия спортом, соблюдение режима.

Женщина на протяжении жизни больше проявляет себя в эмоциональном плане. И, хотя она физически слабее мужчины, неоднократно может испытывает стрессы, связанные с беременностью и родами, более импульсивна, испытывает больше беспокойства за детей и внуков, что приводит к более раннему изнашиванию и старению организма, большая эмоциональная включенность, налаженные социальные связи позволяют ей легче пройти возрастной кризис и адаптироваться на новом жизненном этапе.

Ответственность за здоровье своих детей, позднее и за внуков, сохранение «домашнего очага», распределение семейного бюджета женщины сохраняют и в пожилом возрасте. Накапливаясь, все заботы ложатся тяжелым грузом на плечи женщины, что создает напряженность в ее психическом состоянии. Любой стрессогенный фактор может привести к психозу, нервному срыву, что сказывается в дальнейшем на психическом и соматическом здоровье. В данном случае может быть дана рекомендация по возможности передачи ответственности на близких людей, освободившееся время и силы направить на себя, найти интересное увлечение, освоить новые знания и навыки.

Проведенный факторный анализ также позволил определить наиболее значимые факторы, способствующие долголетию человека. О наиболее

благоприятном влиянии выделенных факторов можно говорить в случае их комплексного взаимодействия на личность.

Кроме того, анализ показал, что для мужчин и женщин приоритетными в плане достижения долголетия будут разные факторы. Для женщин главенствующим фактором является развитие креативности. Это могут быть занятия рукоделием, ландшафтный дизайн, различные виды творчества и искусства. Второй по значимости фактор – проявление себя в профессиональной жизни. Реализовать себя женщина может посредством продажи результатов своей творческой деятельности. Неоспоримую важность для поддержания ресурсного состояния женщины имеет налаженная семейная жизнь, реализация ее в роли супруги, мамы, бабушки. Затем по значимости следуют факторы материальной обеспеченности, поддержания собственного престижа, саморазвития. Наименее значимыми в жизни женщины являются факторы проявления общественной активности, поддержании социальных контактов.

Мужчине важно заниматься саморазвитием, повышать собственный престиж. Фактор креативности для мужчины не так важен, как для женщины и может носить более бытовой, практический характер. Возможно это будет создание каких-либо технических средств, обустройство окружающего пространства, ремонт техники. Участие в общественной жизни для мужчины имеет большее значение, чем для женщины. Мужчины способны планировать и организовывать различные мероприятия, проявляя себя в качестве руководителя и управленца. Материальное положение, по результатам факторного анализа, занимает одно из последних мест.

Выводы по второй главе

Проведенное экспериментальное исследование явления долголетия показало, что на современном этапе долголетию человека способствуют такие факторы как индивидуальная ответственность человека за создание

благоприятных условий на пути прохождения возрастного кризиса и перехода на этап взрослости, субъективное ощущение счастья, общая удовлетворенность жизнью, позитивный аффект, присутствующие в жизни человека (как мужчины, так и женщины). Факторы, влияющие на долголетие людей разного пола различны между собой. Так, мужчины пожилого и старческого возраста более консервативны, привержены устоявшимся взглядам, чем женщины, которые проявляют большую самостоятельность и не зависят от чужого мнения.

К факторам, способствующим долголетию мужчин, относятся жизненные ценности саморазвития, собственного престижа, креативности; удовлетворенность своей работой, физический и психологический комфорт, удовлетворенность внутренней и внешней поддержкой и такие личностные качества как низкий самоконтроль, конформизм, эмоциональная стабильность.

К факторам, способствующим долголетию женщин, относятся жизненные ценности креативности, профессиональной и семейной жизни; удовлетворенность личными достижениями, физический и психологический комфорт, высокий уровень самообладания и такие личностные качества как подозрительность, независимость и замкнутость.

Заключение

В исследовании, проведенном в рамках магистерской диссертации, изучались факторы, влияющие на долголетие человека (на примере мужчин и женщин). Мы предполагали, что такие факторы, как индивидуальная ответственность человека за создание благоприятных условий на пути прохождения возрастного кризиса и перехода на этап взрослости, а также субъективное ощущение счастья, общая удовлетворенность жизнью, позитивный аффект, присутствующие в жизни пожилых людей (как мужчин, так и женщин) помогают гармонично и корректно пройти возрастной рубеж, приняв на себя новую роль; способствуют проживанию «счастливой» старости, ведущей к долголетию.

В ходе исследования была рассмотрена и изучена проблема, указывающая на сложности, с которыми сталкиваются пожилые люди при вступлении в новый жизненный период и необходимость выявления факторов, способствующих адаптации их в новой роли. Проблема долгожительства представлена как в классических, так и в современных подходах отечественных и зарубежных авторов.

Изучив различные труды, концепции, положения было определено, что проблема долгожительства требует более углубленного изучения определенных факторов, положительно влияющих на психическое и физическое здоровье пожилых людей. Автор видел необходимость выявить факторы, повышающие удовлетворенность пожилых людей качеством жизни и способствующих долголетию.

Для проведения эмпирического этапа исследования была определена база исследования – центры социального обслуживания населения ГБУ ТЦСО г. Москвы, в которых реализуется программа «Активное долголетие». В исследовании принимали участие люди пенсионного возраста – мужчины старше 65 лет, женщины старше 60 лет. Выборку составили 36 участников,

из которых 19 женщин в возрасте от 60 до 80 лет, 17 мужчин в возрасте от 65 до 84 лет. Средний возраст участников – 69 лет.

Для работы с пожилыми людьми была разработана анкета (для знакомства с участниками исследования, определения их социального статуса, выявления их собственного мнения о проблеме долгожительства и способов продления жизни), подобраны методики в виде опросников. По результатам опроса были собраны все эмпирические данные, произведены расчеты. Количественные данные были отражены в сводных таблицах, представлены на графиках для лучшего понимания сходств и различий между представителями обоих полов. Итоговые показатели были подвергнуты факторному анализу, опираясь на который были сделаны итоговые заключения.

Проведенное эмпирическое исследование позволило сделать вывод о различиях между полами. Выражаются эти различия в том, что женщины проявляют больше ответственности в своей жизни, нежели мужчины, самостоятельно принимают решения, не полагаясь на других, допускают определенный риск, не боятся столкновений с житейскими трудностями. Ответственность за здоровье своих детей, позднее и за внуков, сохранение «домашнего очага», распределение семейного бюджета женщины сохраняют и в пожилом возрасте.

В связи с проведенной работой были выявлены закономерности, присущие представителям мужского и женского пола и даны рекомендации. Так, для мужчин наиболее приемлемыми рекомендациями в коррективке состояния могут быть налаживание и укрепление социальных связей, посещение групп по интересам, занятия спортом, соблюдение режима. Для женщин – по возможности снятие с себя излишней ответственности, делегирование забот и обязанностей на близких людей, а освободившееся время и силы направить на себя, найти интересное увлечение, освоить новые знания и навыки.

Проведенный эксплуаторный факторный анализ, проведенный в программе SPSS из всей совокупности исследованных факторов позволил выявить по 10 наиболее значимых компонент в женской и мужской выборках. Дальнейший анализ показал, что наиболее значимыми компонентами являются первые четыре в женской выборке и первые три в мужской выборке, так как имеют большую количественную нагрузку. Исходя из этого остальные компоненты не принимались в расчет. Четыре компоненты женской выборки составили 66,29 % объясненной дисперсии. 3 компоненты мужской выборки покрывли 62,03 % объясненной дисперсии.

По результатам факторного анализа наиболее значимыми факторами, способствующими долголетию мужчин, являются жизненные ценности саморазвития, собственного престижа, креативности, удовлетворенность своей работой, физический и психологический комфорт, удовлетворенность внутренней и внешней поддержкой, и такие личностные качества как низкий самоконтроль, конформизм, эмоциональная стабильность.

Наиболее значимыми факторами, способствующими долголетию женщин, являются жизненные ценности креативности, профессиональной и семейной жизни; удовлетворенность личными достижениями, физический и психологический комфорт, высокий уровень самообладания и такие личностные качества как подозрительность, независимость и замкнутость.

Мужчины пожилого и старческого возраста более консервативны, привержены устоявшимся взглядам, чем женщины, которые проявляют большую самостоятельность и не зависят от чужого мнения;

Список используемой литературы

1. Абдурахманова А. Т. Влияние творческого процесса на особенности долголетия в геронтологии // Педагогическое образование и наука. 2020. № 1. С. 144–147.
2. Анисимов В. Н., Жаринов Г. М. Продолжительность жизни и долгожительство у представителей творческих профессий // Успехи геронтологии. 2013. Т. 26. № 3. С. 405–416.
3. Базаркина И. Н., Сенкевич Л. В., Донцов Д. А. Психодиагностика : практикум по психодиагностике. М. : Человек, 2014. 224 с.
4. Балашова М. Е., Скобелкина А. В., Ильина Е. С. Возможности продления активного долголетия пожилых // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2019. Т. 9. № 9. С. 381–396.
5. Белоусова О. Н., Медзиновский Ю. Ф., Лихтинова А. Н., Куксова Т. В., Колпина Л. В. Индивидуальная жизнеспособность в исследовании факторов долголетия // Научные результаты биомедицинских исследований. 2019. Т. 5. № 4. С. 129–138.
6. Борькина Е. А. Стратегия активного долголетия в социальной работе как теоретическая проблема // E-Scio. 2018. № 5(20). С. 138–143.
7. Быстрова А. А., Никифорова О. В. Рефлексивный анализ психологических особенностей геронтогенеза: современный взгляд на проблему // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2010. № 16-1. С. 137–142.
8. Вдовина М. В. Активное долголетие пожилых людей в условиях социального обслуживания на дому // Теория и практика общественного развития. 2018. № 12(130). С. 25–29.
9. Выготский Л. С. Психология развития человека. М. : Смысл. 2006. 134 с.

10. Гордина О. В., Гордин А. И. Неформальное образование представителей старшего поколения как фактор их активного долголетия // Педагогика. Вопросы теории и практики. 2021. Т. 6. № 3. С. 349–356.
11. Григорьева И. А., Бершадская Л. А., Дмитриева А. В. На пути к нормативной модели отношений общества с пожилыми людьми // Журнал социологии и социальной антропологии 2014. № 3. С. 151–167.
12. Григорьева И. А., Биккулов А. С. Старость, здоровье, активное долголетие и смысловой контекст их упоминания в социальных сетях // Успехи геронтологии. 2015. Т. 28. № 2. С. 354–359.
13. Гуров В. А. Хронобиология. Возрастная периодизация // Universum: химия и биология. 2018. №4 (46). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/hronobiologiya-vozhrastnaya-periodizatsiya> (дата обращения: 08.06.2022).
14. Дымникова М. Ю. Физиологические аспекты музыки и долголетие // Успехи геронтологии. 2015. Т. 28. № 4. С. 645–655.
15. Зотова Н. К. Социальные и психологические аспекты долголетия // Успехи геронтологии. 2007. Т. 20. № 4. С. 119–122.
16. Кодолова Ф. М., Ключникова С. Н., Колесник А. И. Психологический аспект долголетия // Поволжский педагогический поиск. 2020. № 1 (31). С. 38–44.
17. Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года (В редакции Указа Президента РФ от 01.07.2014, № 483). [Электронный ресурс]. URL: <http://kremlin.ru/acts/bank/26299/print> (дата обращения 25.01.2022).
18. Коршунов И. А., Гапонова И. С., Пешкова В. М. Непрерывное образование в России. М. : Издательский дом Высшей школы экономики. 2019. 312 с.
19. Куличкин П. А., Манконе С., Петров В. М. «Поколенческая идентичность» и феномен творческого долголетия // Мир психологии. 2012. № 1 (69). С. 68–75.

20. Куприянова В. А., Захарчук А. Г., Спивак Д. Л. Психологические резервы активного долголетия // Ученые записки СПбГМУ им. акад. И. П. Павлова. 2011. Т. 18. № 4. С. 42–44.
21. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., Политиздат. 1975. 304 с.
22. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы взрослости. М. : Изд-во Эксмо. 2005. 416 с.
23. Малышева Е. В. Гендерные аспекты отношения личности к своему возрасту на этапе взрослости // DSpace: репозиторий Тольяттинского Государственного университета. 2021. 86 с.
24. Митин С. П. Психопрофилактика стрессовых состояний у лиц пожилого возраста // DSpace: репозиторий Тольяттинского Государственного университета. 2021. 119 с.
25. Островская И. В. продолжительность активного долголетия // Медицинская сестра. 2006. № 6. С. 14–17.
26. Павлова Н. С., Сергиенко Е. А. Образ жизни пенсионеров и их отношение ко времени // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2020. № 2. С. 46–61.
27. Росинфостат. Статистика и показатели: региональные и федеральные. Продолжительность жизни по данным Росстат [Электронный ресурс]. URL: <https://rosinfostat.ru/prodolzhitelnost-zhizni/>. (дата обращения 30.01.2022).
28. Список старейших людей в мире // Википедия. [2022]. Дата обновления: 07.06.2022. URL: <https://ru.wikipedia.org/?curid=3490652&oldid=123097513> (дата обращения: 07.06.2022).
29. Старшее поколение. Федеральный проект : утв. 01.01.2019 URL: <https://proekty.er.ru/node/6595> (дата обращения: 21.01.2022 г.).
30. Толстых А. В. Возрасты жизни. М. : Молодая гвардия. 1988. 226 с.

31. Шадрина М.В. Пожилой возраст: проблемы при вступлении в новый жизненный период и способы адаптации в новой роли // Молодой ученый. 2021. № 49 (391). С. 349–353.

32. Шахматов Н. Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное. М.: Медицина. 1966. 302 с.

33. Юрьева Л. Н. Кризисные состояния: Монография. Днепропетровск : Арт-пресс. 1998. 161 с.

34. George L. K. Still happy after all these years: Research frontiers on subjective well-being in later life //Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences. 2010. V. 65. №. 3. P. 331–339.

35. Granick S. Studies in the Psychology of Senility a Survey //Journal of gerontology. 1950. V. 5. №. 1. P. 44–58.

36. Mormont C., Mormont I., Von Frenckell R. Indices psychologiques et longévité //Acta Psychiatrica Belgica. 1986. V. 86. №. 2. P. 111–119.

37. Rowe J. W., Kahn R. L. Successful Aging. New York: Random House, Pantheon Books, 1998. 265 p.

38. Terracciano A. et al. Personality predictors of longevity: activity, emotional stability, and conscientiousness //Psychosomatic medicine. 2008. V. 70. №. 6. P. 621–627.

Приложение А

Анкета для определения социального статуса пожилого человека

Таблица А.1 – Анкета для определения социального статуса пожилого человека

Фамилия, имя, отчество:				
Пол*:	мужской		женский	
Возраст:				
Образование:				
Профессия:				
Семейное положение*:	женат/ замужем	разведен/ разведена	вдовец/ вдова	никогда не состоял(а) в браке
Есть ли дети?*	да, есть		нет, детей нет	
С кем вы проживаете?*	живу один/одна		совместно с близкими, родными	
Продолжаете ли вы свою трудовую деятельность после выхода на пенсию?*			да	нет
Нравится ли вам находиться в обществе других людей или вы предпочитаете быть в одиночестве?*			да	нет
Имеется ли у вас хобби/увлечения?*			да	нет
Нравится ли вам путешествовать и посещать новые места?*			да	нет
Имеются ли у вас друзья, приятели?*			да	нет
Посещаете ли вы клубы по интересам?*			да	нет
Посещаете ли вы кино/театры?*			да	нет
Занимаетесь ли вы спортом?*			да	нет
Приобретаете ли вы новые знания?*			да	нет
Участвуете ли в общественной и политической жизни?*			да	нет
Участвуете ли вы в религиозной жизни?*			да	нет
Чем вы любите заниматься в свободное время?*				
работа в огороде		просмотр TV	чтение книг	рукоделие
				другое
Примечание - * поставить галочку возле соответствующего пункта или подчеркнуть правильный ответ.				

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.1

Как вы считаете, что составляет главный интерес для человека вашего возраста?*	
Работа на производстве	
Семья, дети, внуки	
Полезность для людей, общества	
Хорошее здоровье	
Материальная обеспеченность	
Активный интересный досуг	
Общение с людьми	
Забота, уважение окружающих	
Общественная работа	
Что изменилось к лучшему в вашей жизни после ухода на пенсию?*	
Лучше чувствую себя физически	
Больше пользы приношу своей семье	
Больше гуляю, отдыхаю, слежу за здоровьем	
Больше читаю, смотрю телевизор	
Чаще общаюсь с родственниками, друзьями, знакомыми	
Появилось больше возможностей для любимых занятий	
Больше занимаюсь общественной работой	
Вплотную занимаюсь воспитанием внуков	
Больше занимаюсь домашним хозяйством	
К лучшему ничего не изменилось	
Какие факторы, по вашему мнению, являются наиболее значимыми при определении понятия «счастливая» старость?*	
Продолжение трудовой деятельности	
Смена профессии	
Поиск новых хобби и интересов	
Занятия творчеством	
Большое количество свободного времени	
Поиск новых знакомств	
Материальная обеспеченность	
Посвящения себя семье и ее интересам	
Какие напутствия вы могли бы дать молодым поколениям?*	
Повышайте уровень своего образования	
Занимайтесь саморазвитием	
Не избегайте физических нагрузок	
Цените своих близких	
Трудитесь	
Соблюдайте свой моральный облик	
Цените свое время	
Узнавайте новое, путешествуйте	
Примечание - * поставить галочку возле соответствующего пункта или подчеркнуть правильный ответ.	

Приложение Б

Социальный статус участников исследования

Таблица Б.1 – Социальный статус участников исследования

Пол	Возраст	Образование	Профессия	Семейное положение	Дети	С кем проживает
жен	68	высшее	бухгалтер	замужем	есть	с близкими
муж	67	ср.специальное	водитель	разведен	есть	один
муж	68	ср.специальное	водитель	женат	есть	с близкими
муж	66	среднее	педагог	разведен	есть	один
муж	68	высшее	юрист	разведен	есть	один
муж	72	высшее	педагог	женат	есть	один
жен	67	высшее	педагог	замужем	есть	с близкими
муж	84	высшее	инженер	разведен	есть	один
муж	83	высшее	режиссер	женат	есть	с близкими
жен	67	высшее	инженер	в браке не была	нет	одна
жен	77	ср.специальное	повар, фотограф	вдова	есть	одна
жен	61	высшее	архитектор	замужем	есть	с близкими
муж	73	высшее	юрист	женат	есть	с близкими
жен	68	ср.специальное	повар	замужем	есть	б близкими
муж	67	ср.профессиональное	штукатур-каменщик	женат	есть	с близкими
муж	72	высшее	журналист	женат	нет	с близкими
жен	77	высшее	педагог	замужем	есть	с близкими
муж	67	высшее	агроном	разведен	есть	один
муж	72	ср.профессиональное	слесарь	женат	есть	с близкими
жен	62	высшее	лингвист	замужем	есть	с близкими
муж	78	ср.специальное	водитель	женат	есть	с близкими
жен	62	высшее	торговый представитель	замужем	есть	с близкими
жен	62	высшее	программист	в браке не была	нет	одна
жен	80	нач.профессиональное	станочник	вдова	есть	с близкими
жен	78	высшее	архитектор	замужем	есть	с близкими
муж	65	ср.профессиональное	слесарь	женат	есть	с близкими
жен	71	высшее	режиссер	замужем	есть	с близкими
муж	68	ср.специальное	водитель	разведен	нет	с близкими
жен	68	высшее	педагог	замужем	есть	с близкими
жен	60	высшее	тренер	в браке не была	нет	с близкими
муж	69	высшее	экономист-финансист	разведен	есть	с близкими
жен	71	высшее	педагог	замужем	есть	с близкими
жен	61	высшее	педагог	замужем	есть	с близкими
жен	68	высшее	педагог	замужем	есть	с близкими
жен	65	высшее	ресторатор	замужем	есть	с близкими
муж	69	высшее	педагог	женат	есть	с близкими

Приложение В

Результаты анкетирования по типам интересов пожилых людей

Таблица В.1 – Результаты анкетирования по типам интересов пожилых людей. Женщины

№	1*		2*		3*		4*		5*		6*		7*		8*		9*		10*		11*	
Респ-т	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет
P1	v			v		v		v	v			v	v		v	v		v		v		v
P2	v		v		v		v		v		v		v		v		v		v		v	
P3	v		v		v		v		v		v		v		v		v		v		v	
P4	v		v		v		v		v		v		v		v		v		v		v	
P5	v		v		v		v		v		v			v		v	v		v		v	
P6	v			v		v		v	v			v		v		v		v		v		v
P7		v	v		v		v		v			v	v			v	v			v		v
P8	v		v		v		v		v		v			v	v	v			v		v	
P9	v		v		v		v		v			v	v			v	v		v		v	
P10		v		v	v		v		v			v	v			v		v	v		v	
P11		v	v		v			v	v			v		v		v		v		v		v
P12		v	v		v		v		v		v		v			v			v		v	
P13	v		v		v		v		v		v		v			v	v			v		v
P14	v			v	v		v		v		v		v			v	v		v		v	
P15	v		v		v		v		v		v		v		v		v		v			v
P16	v		v		v		v		v		v		v		v		v		v		v	
P17	v		v		v			v	v			v		v		v	v		v		v	
P18	v		v		v		v		v		v		v		v		v		v			v
P19	v		v		v		v		v			v	v		v		v		v			v
Итого (%):	78,94	21,06	78,94	21,06	89,47	10,53	78,94	21,06	100,00	0,00	57,89	42,11	73,68	26,32	52,63	47,37	68,42	31,58	57,90	42,10	63,16	36,84
Примечание: * - вопросы анкетирования по типам интересов пожилых людей: 1. Продолжаете ли Вы свою трудовую деятельность? 2. Нравится ли Вам находиться в обществе других людей или Вы предпочитаете быть в одиночестве? 3. Имеются ли у Вас хобби/увлечения? 4. Нравится ли Вам путешествовать и посещать новые места? 5. Имеются ли у Вас друзья/приятели? 6. Посещаете ли вы клубы по интересам? 7. Посещаете ли кино/театры? 8. Занимаетесь ли Вы спортом? 9. Приобретаете ли Вы новые знания? 10. Участвуете ли Вы в общественной и политической жизни? 11. Участвуете ли Вы в религиозной жизни?																						

Продолжение Приложения В

Таблица В.2 – Результаты анкетирования по типам интересов пожилых людей. Мужчины

№	1*		2*		3*		4*		5*		6*		7*		8*		9*		10*		11*	
Респ-т	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет
P1	v		v		v		v		v		v		v		v		v		v		v	
P2	v		v		v		v		v		v		v		v		v		v		v	
P3		v		v	v			v	v		v			v	v			v	v			v
P4		v	v			v	v		v			v		v		v		v	v			v
P5	v		v		v		v		v			v		v		v	v		v			v
P6		v		v	v			v		v		v		v		v		v		v		v
P7	v		v		v		v		v		v		v			v	v		v		v	
P8		v	v		v		v			v	v		v		v		v		v		v	
P9		v	v		v		v		v			v		v		v	v		v		v	
P10	v		v		v		v		v			v	v			v	v		v			v
P11	v		v		v			v	v			v		v	v		v		v		v	
P12		v		v	v			v		v		v		v	v		v		v			v
P13		v	v		v		v		v			v	v		v		v		v			v
P14	v		v			v		v	v			v		v	v			v		v		v
P15	v		v			v		v	v			v		v		v	v			v		v
P16	v			v		v		v	v			v		v		v		v		v	v	
P17	v		v			v	v		v		v		v			v		v		v		v
Итого (%):	58,82	41,18	76,47	23,53	70,59	29,41	58,82	41,18	82,35	17,65	29,41	70,59	35,29	64,71	41,18	58,82	64,7	35,3	70,6	29,4	29,4	70,6
Примечание: * - вопросы анкетирования по типам интересов пожилых людей: 1. Продолжаете ли Вы свою трудовую деятельность? 2. Нравится ли Вам находиться в обществе других людей или Вы предпочитаете быть в одиночестве? 3. Имеются ли у Вас хобби/увлечения? 4. Нравится ли Вам путешествовать и посещать новые места? 5. Имеются ли у Вас друзья/приятели? 6. Посещаете ли вы клубы по интересам? 7. Посещаете ли кино/театры? 8. Занимаетесь ли Вы спортом? 9. Приобретаете ли Вы новые знания? 10. Участвуете ли Вы в общественной и политической жизни? 11. Участвуете ли Вы в религиозной жизни?																						

Приложение Г

Результаты исследования по опроснику Р. Кеттелла

Таблица Г.1 – Общие результаты ответов участников исследования опросника Р.Б. Кеттелла 16 PF (форма С). Женщины

Шкала	F	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	среднее значение
Шкала лжи	MD	5	4	5	8	7	8	4	8	5	8	4	6	6	6	5	5	6	2	7	5,79
Замкнутость / общительность	A	1	4	1	4	2	5	3	3	9	7	5	4	1	5	7	1	1	1	3	3,53
Низкий интеллект/ высокий интеллект	B	3	5	7	7	5	7	3	5	8	5	7	1	5	5	5	7	5	5	7	5,37
Эмоциональная нестабильность / эмоциональная стабильность	C	1	1	1	4	2	7	6	3	7	6	5	6	5	4	7	5	8	4	3	4,47
Подчиненность / самоутверждение	E	4	8	5	6	6	3	7	4	5	4	5	5	10	6	8	10	7	7	8	6,21
Сдержанность / экспрессивность	F	1	8	6	7	3	10	8	8	6	8	6	8	4	6	8	5	3	5	3	5,95
Низкая нормативность / высокая нормативность	G	6	1	7	2	8	1	4	6	4	6	2	4	4	4	7	6	8	1	5	4,53
Робость / смелость	H	1	4	7	3	1	8	4	4	5	4	4	4	7	4	4	3	1	5	4	4,05
Практицизм / чувствительность	I	5	2	1	3	3	2	4	4	8	7	4	7	4	6	10	2	7	6	4	4,68
Доверчивость / подозрительность	L	8	2	10	4	10	8	8	5	4	4	8	9	10	5	8	10	7	10	10	7,37
Практичность / мечтательность	M	8	5	6	3	5	7	5	3	5	8	5	3	6	5	5	2	5	8	5	5,21
Прямолинейность / дипломатичность	N	7	6	6	6	9	8	6	6	5	5	6	4	4	6	8	6	6	6	6	6,11
Спокойствие / тревожность	O	10	4	6	4	9	4	6	6	5	8	8	7	8	6	5	9	5	10	7	6,68
Консерватизм / радикализм	Q1	2	3	9	6	5	5	3	3	5	6	6	7	7	3	7	7	8	6	8	5,58
Конформизм / нонконформизм	Q2	8	6	5	6	9	10	6	6	6	2	4	7	6	6	6	7	6	5	2	5,95
Низкий самоконтроль / высокий самоконтроль	Q3	6	6	2	5	10	3	5	5	8	8	7	5	5	5	4	9	9	5	6	5,95
Расслабленность / напряженность	Q4	9	4	8	6	8	7	6	6	7	3	6	7	3	6	3	2	6	4	6	5,68
Низкая тревожность / высокая тревожность	F1	10	5	9	6	9	6	7	6	5	5	7	8	7	7	4	6	6	7	8	6,84
Интроверсия / экстраверсия	F2	1	6	5	5	1	7	5	5	6	6	5	5	6	5	10	5	2	5	5	5,00
Чувствительность / уравновешенность	F3	5	8	9	8	8	9	8	8	3	3	7	8	8	5	8	10	8	7	7	7,21
Комфортность / независимость	F4	6	7	7	6	7	8	6	4	4	3	6	6	10	5	6	8	9	9	7	6,53

Продолжение Приложения Г

Таблица Г.2 – Общие результаты ответов участников исследования опросника Р.Б. Кеттелла 16 PF (форма С). Мужчины

Шкала	F	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	среднее значение
Шкала лжи	MD	8	6	8	5	8	3	4	8	6	5	8	5	4	8	8	5	8	6,41
Замкнутость / общительность	A	8	3	4	5	5	1	7	3	5	5	5	3	3	7	3	1	7	4,41
Низкий интеллект/ высокий интеллект	B	3	5	5	5	5	3	3	5	7	7	5	1	5	1	5	3	1	4,06
Эмоциональная нестабильность / эмоциональная стабильность	C	9	2	6	8	6	1	4	8	7	2	6	8	6	3	6	4	5	5,35
Подчиненность / самоутверждение	E	5	3	6	5	7	9	6	8	5	6	7	5	9	6	4	7	8	6,24
Сдержанность / экспрессивность	F	6	8	7	10	6	3	6	6	7	4	1	5	1	7	4	1	5	5,12
Низкая нормативность / высокая нормативность	G	6	2	9	7	2	2	4	1	2	2	2	5	9	5	2	2	2	3,76
Робость / смелость	H	4	2	7	2	4	2	4	4	5	5	2	6	5	1	2	3	7	3,82
Практицизм / чувствительность	I	1	3	5	1	6	2	6	5	6	3	5	1	1	2	4	1	3	3,24
Доверчивость / подозрительность	L	8	8	9	10	5	9	5	8	7	10	4	7	4	7	8	7	10	7,41
Практичность / мечтательность	M	5	5	5	3	5	5	3	5	7	5	9	7	1	6	5	5	5	5,06
Прямолинейность / дипломатичность	N	6	8	6	4	6	9	6	6	9	5	6	7	8	8	4	8	8	6,71
Спокойствие / тревожность	O	8	6	9	4	8	6	6	4	8	5	5	7	4	7	1	7	2	5,71
Консерватизм / радикализм	Q1	6	6	2	3	6	1	6	6	6	1	6	5	1	1	1	2	2	3,59
Конформизм / нонконформизм	Q2	4	4	4	6	4	10	6	1	5	7	6	4	8	7	8	7	5	5,65
Низкий самоконтроль / высокий самоконтроль	Q3	9	7	8	5	3	7	7	5	5	7	7	2	10	9	9	6	5	6,53
Расслабленность / напряженность	Q4	4	6	5	4	4	4	7	6	9	7	6	7	4	5	2	3	3	5,06
Низкая тревожность / высокая тревожность	F1	5	7	6	5	6	7	6	6	8	7	5	8	3	7	3	6	4	5,76
Интроверсия / экстраверсия	F2	6	4	7	5	6	2	5	6	6	5	2	5	2	4	2	2	7	4,47
Чувствительность / уравновешенность	F3	8	8	7	10	6	9	5	8	7	6	5	10	10	7	7	10	7	7,65
Конформность / независимость	F4	4	5	3	4	6	9	5	6	7	5	8	6	4	4	5	7	5	5,47

Приложение Д

Результаты исследования по опроснику «Оценка удовлетворенности качеством жизни» (Н.Е. Водопьянова)

Таблица Д.1 – Результаты исследования по опроснику «Оценка удовлетворенности качеством жизни» (Н.Е. Водопьянова). Женщины

№ респондента	работа	личные достижения	здоровье	общение с близкими людьми	поддержка (внутренняя и внешняя)	оптимистичность	напряженность	самоконтроль	негативные эмоции	ИКЖ*
P1	32	29	17	24	19	23	27	17	15	22,56
P2	36	29	22	31	36	25	34	25	29	29,67
P3	28	19	26	29	14	21	22	27	22	23,11
P4	32	31	26	24	29	33	32	29	23	28,78
P5	28	28	28	18	23	23	29	21	23	24,56
P6	20	15	32	22	26	23	25	22	19	22,67
P7	33	33	27	33	32	27	31	28	33	30,78
P8	29	34	31	38	28	30	35	31	36	32,44
P9	28	35	35	38	34	31	35	30	34	33,33
P10	28	25	18	29	25	28	18	19	21	23,44
P11	21	32	28	31	28	34	31	26	33	29,33
P12	34	31	35	33	33	28	35	25	29	31,44
P13	37	34	27	34	35	23	30	26	26	30,22
P14	38	33	22	31	38	27	27	26	36	30,89
P15	39	40	36	32	30	31	36	34	38	35,11
P16	34	35	33	32	33	36	33	27	30	32,56
P17	31	34	27	30	37	28	35	27	27	30,67
P18	39	38	38	30	35	23	34	30	27	32,67
P19	40	35	36	37	29	30	38	28	26	33,22
Итого	31,95	31,05	28,63	30,32	29,68	27,58	30,89	26,21	27,74	29,34
	высокий	высокий	средний	средний	средний	высокий	высокий	средний	средний	средний
Примечание - * Индекс качества жизни										

Продолжение Приложения Д

Таблица Д.2 – Результаты исследования по опроснику «Оценка удовлетворенности качеством жизни» (Н.Е. Водопьянова). Мужчины

№ респондента	работа	личные достижения	здоровье	общение с близкими людьми	поддержка (внутренняя и внешняя)	оптимистичность	напряженность	самоконтроль	негативные эмоции	ИКЖ*
P1	11	11	13	14	16	14	7	20	23	14,33
P2	23	24	32	26	30	26	27	26	22	26,22
P3	23	24	33	24	32	24	26	27	23	26,22
P4	22	28	26	26	24	25	12	22	19	22,67
P5	34	34	34	32	32	28	32	29	34	32,11
P6	22	16	19	17	12	18	22	29	22	19,67
P7	35	39	33	38	37	29	34	29	37	34,56
P8	35	21	36	26	25	24	32	25	18	26,89
P9	30	28	35	26	29	25	29	29	31	29,11
P10	20	23	21	26	16	29	17	19	14	20,56
P11	40	40	37	33	38	30	32	31	26	34,11
P12	18	27	24	14	19	18	24	20	17	20,11
P13	35	38	35	37	33	29	34	31	36	34,22
P14	30	35	36	36	32	27	31	27	33	31,89
P15	25	26	27	30	28	26	22	26	29	26,56
P16	33	34	28	27	32	22	32	26	31	29,44
P17	34	35	27	21	26	29	27	27	26	28
Итого	27,65	28,41	29,18	26,65	27,12	24,88	25,88	26,06	25,94	26,86
	средний	средний	средний	средний	средний	средний	средний	средний	средний	средний
Примечание - * Индекс качества жизни										

Приложение Е

Результаты математического анализа данных по U-критерию Манна-Уитни

Таблица Е.1 – Результаты математического анализа данных по U-критерию Манна-Уитни. Тест Кеттелла 16PF (форма С)

Исследуемый фактор	Показатель значимости/незначимости		
	Зона значимости	Зона неопределенности	Зона незначимости
	Эмпирическое значение, Uэмп.		
Замкнутость / общительность	-	99,5	-
Низкий интеллект / высокий интеллект	-	-	125,5
Эмоциональная нестабильность / эмоциональная стабильность	-	-	158,5
Подчиненность / самоутверждение	-	-	129
Сдержанность / экспрессивность	-	-	133
Низкая нормативность / высокая нормативность	-	-	153,5
Робость / смелость	-	104,5	-
Практицизм / чувствительность	-	-	152
Доверчивость / подозрительность	-	-	154
Практичность / мечтательность	-	-	123,5
Прямолинейность / дипломатичность	-	-	-
Спокойствие / тревожность	-	-	127
Консерватизм / радикализм	81	-	-
Конформизм / нонконформизм	-	-	145,5
Низкий самоконтроль / высокий самоконтроль	-	-	131,5
Расслабленность / напряженность	-	-	133
Низкая тревожность / высокая тревожность	-	-	116,5
Интроверсия / экстраверсия	-	-	145,5
Чувствительность / уравновешенность	-	-	156
Конформность / независимость	-	103	-

Продолжение Приложения Е

Таблица Е.2 – Результаты математического анализа данных по U-критерию Манна-Уитни. Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)

Исследуемый фактор	Показатель значимости/незначимости		
	Зона значимости	Зона неопределенности	Зона незначимости
	Эмпирическое значение, Uэмп.		
Терминальные ценности			
Саморазвитие	-	-	124,5
Духовное удовлетворение	-	-	112,5
Креативность	-	-	124
Социальные контакты	-	-	163,5
Собственный престиж	-	-	147,5
Достижения	-	-	127,5
Материальное положение	-	-	159,5
Сохранение индивидуальности	-	-	136,5
Жизненные сферы			
Профессиональная жизнь	-	-	118,5
Обучение и образование	-	-	142,5
Семейная жизнь	-	-	135,5
Общественная активность	-	-	112,5
Увлечения	-	-	159,5
Физическая активность	-	-	153,5

Продолжение Приложения Е

Таблица Е.3 – Результаты математического анализа данных по U-критерию Манна-Уитни. Тест «Оценка удовлетворенности качеством жизни» (Н.Е. Водопьянова)

Исследуемый фактор	Показатель значимости/незначимости		
	Зона значимости	Зона неопределенности	Зона незначимости
	Эмпирическое значение, $U_{\text{эмп.}}$		
Работа	-	-	116,5
Личные достижения	-	-	132
Здоровье	-	-	149,5
Общение с близкими людьми	-	-	111,5
Поддержка (внутренняя и внешняя)	-	-	128
Оптимистичность	-	106,5	-
Напряженность	-	91,5	-
Самоконтроль	-	-	161
Негативные эмоции	-	-	136

Приложение Ж

Результаты факторного анализа данных

Таблица Ж.1 – Полная объясненная дисперсия. Женщины

Компонента	Начальные собственные значения			Суммы квадратов нагрузок извлечения			Суммы квадратов нагрузок вращения		
	Итого	% Дисперсии	% Кумуляции	Итого	% Дисперсии	% Кумуляции	Итого	% Дисперсии	% Кумуляции
K1	13,077	30,412	30,412	13,077	30,412	30,412	12,045	28,011	28,011
K2	7,126	16,572	46,985	7,126	16,572	46,985	6,447	14,994	43,005
K3	5,112	11,889	58,874	5,112	11,889	58,874	4,442	10,330	53,335
K4	3,189	7,416	66,290	3,189	7,416	66,290	3,224	7,497	60,833
K5	2,539	5,904	72,194	2,539	5,904	72,194	2,528	5,879	66,712
K6	2,197	5,108	77,302	2,197	5,108	77,302	2,369	5,510	72,222
K7	1,933	4,496	81,798	1,933	4,496	81,798	2,106	4,898	77,120
K8	1,618	3,762	85,560	1,618	3,762	85,560	2,100	4,884	82,004
K9	1,316	3,059	88,620	1,316	3,059	88,620	2,026	4,711	86,715
K10	1,142	2,655	91,275	1,142	2,655	91,275	1,961	4,560	91,275
K11	,911	2,118	93,393						
K12	,763	1,774	95,167						
K13	,578	1,345	96,512						
K14	,448	1,041	97,553						
K15	,304	,707	98,260						
K16	,283	,659	98,919						
K17	,218	,507	99,426						
K18	,171	,397	99,824						
K19	,076	,176	100,000						
K20	8,554E-16	1,989E-15	100,000						
K21	6,150E-16	1,430E-15	100,000						
K22	5,533E-16	1,287E-15	100,000						
K23	4,463E-16	1,038E-15	100,000						
K24	4,258E-16	9,902E-16	100,000						
K25	4,052E-16	9,424E-16	100,000						
K26	3,498E-16	8,135E-16	100,000						
K27	3,231E-16	7,513E-16	100,000						
K28	2,482E-16	5,771E-16	100,000						
K29	1,162E-16	2,703E-16	100,000						
K30	1,014E-16	2,359E-16	100,000						
K31	7,273E-17	1,691E-16	100,000						
K32	3,860E-17	8,976E-17	100,000						
K33	-2,800E-18	-6,511E-18	100,000						
K34	-6,161E-17	-1,433E-16	100,000						
K35	-1,145E-16	-2,663E-16	100,000						
K36	-1,679E-16	-3,906E-16	100,000						
K37	-2,601E-16	-6,048E-16	100,000						
K38	-3,134E-16	-7,289E-16	100,000						
K39	-4,106E-16	-9,549E-16	100,000						
K40	-4,931E-16	-1,147E-15	100,000						
K41	-5,564E-16	-1,294E-15	100,000						
K42	-6,664E-16	-1,550E-15	100,000						
K43	-7,507E-16	-1,746E-15	100,000						

Продолжение Приложения Ж

Таблица Ж.2 – Полная объясненная дисперсия. Мужчины

Компонента	Начальные собственные значения			Суммы квадратов нагрузок извлечения			Суммы квадратов нагрузок вращения		
	Итого	% Дисперсии	% Кумуляции	Итого	% Дисперсии	% Кумуляции	Итого	% Дисперсии	% Кумуляции
K1	14,061	32,700	32,700	14,061	32,700	32,700	12,948	30,111	30,111
K2	8,886	20,666	53,366	8,886	20,666	53,366	7,398	17,204	47,315
K3	3,726	8,666	62,032	3,726	8,666	62,032	3,157	7,342	54,657
K4	3,033	7,053	69,085	3,033	7,053	69,085	3,141	7,304	61,961
K5	2,573	5,983	75,068	2,573	5,983	75,068	3,081	7,166	69,127
K6	2,128	4,949	80,017	2,128	4,949	80,017	2,956	6,875	76,002
K7	1,715	3,988	84,005	1,715	3,988	84,005	2,850	6,628	82,630
K8	1,690	3,929	87,934	1,690	3,929	87,934	1,911	4,444	87,075
K9	1,196	2,782	90,716	1,196	2,782	90,716	1,431	3,328	90,403
K10	1,062	2,470	93,186	1,062	2,470	93,186	1,197	2,783	93,186
K11	,886	2,061	95,247						
K12	,682	1,585	96,832						
K13	,557	1,295	98,127						
K14	,432	1,005	99,132						
K15	,373	,868	100,000						
K16	4,729E-16	1,100E-15	100,000						
K17	3,365E-16	7,826E-16	100,000						
K18	2,792E-16	6,494E-16	100,000						
K19	2,280E-16	5,302E-16	100,000						
K20	2,257E-16	5,249E-16	100,000						
K21	1,780E-16	4,140E-16	100,000						
K22	1,702E-16	3,957E-16	100,000						
K23	1,379E-16	3,208E-16	100,000						
K24	1,100E-16	2,558E-16	100,000						
K25	9,519E-17	2,214E-16	100,000						
K26	6,870E-17	1,598E-16	100,000						
K27	4,127E-17	9,597E-17	100,000						
K28	1,268E-17	2,950E-17	100,000						
K29	-1,785E-17	-4,151E-17	100,000						
K30	-2,763E-17	-6,425E-17	100,000						
K31	-4,436E-17	-1,032E-16	100,000						
K32	-7,130E-17	-1,658E-16	100,000						
K33	-9,956E-17	-2,315E-16	100,000						
K34	-1,139E-16	-2,649E-16	100,000						
K35	-1,375E-16	-3,197E-16	100,000						
K36	-1,614E-16	-3,754E-16	100,000						
K37	-1,975E-16	-4,594E-16	100,000						
K38	-2,081E-16	-4,840E-16	100,000						
K39	-2,266E-16	-5,271E-16	100,000						
K40	-3,004E-16	-6,986E-16	100,000						
K41	-3,168E-16	-7,368E-16	100,000						
K42	-3,637E-16	-8,458E-16	100,000						
43	-5,221E-16	-1,214E-15	100,000						

Приложение И

Результаты метода главных компонент

Таблица И.1 – Анализ главных компонент. Женщины

Переменные	Компонента									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Креативность	,954									
Профессиональная_жизнь	,931									
Семейная_жизнь	,925									
Достижения	,908									
Собственный_престиж	,902									
Увлечения	,902									
Материальное_положение	,891									
Сохранение_индивидуальности	,887									
Духовное_удовлетворение	,887									
Саморазвитие	,877									
Общественная_активность	,873									
Социальные_контакты	,869									
Обучение_и_образование	,836									
Физическая_активность	,807									
Личные_достижения		,901								
Напряженность		,897								
Самоконтроль		,808								
Общение_с_близкими_людьми		,794						-,462		
Оптимистичность		,790								
Здоровье		,753								
Негативные_эмоции		,701								
Работа		,676								
Поддержка_внутренняя_и_внешняя		,626			,425					-,441
L			,895							
F4			,822							
A			-,786			,430				
O			,506							
F1		-,480	,492		-,448					
Q3				-,925						
H				,764						
F2				,672						
F			-,533	,586						
Q4					-,802					
E					,779					
C						,928				
I						,571			-,404	
B							,933			
Q1							,454			
N								,930		
Q2								,644		-,404
M									-,849	
F3			,545						,624	
G										,751

Продолжение приложения И

Таблица И.2 – Анализ главных компонент. Мужчины

Переменные	Компонента									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Саморазвитие	,938									
Собственный_престиж	,936									
Креативность	,933									
Увлечения	,921									
Профессиональная_жизнь	,910									
Достижения	,906									
Социальные_контакты	,904									
Общественная_активность	,903									
Физическая_активность	,900									
Семейная_жизнь	,898									
Обучение_и_образование	,889									
Сохранение_индивидуальности	,871									
Духовное_удовлетворение	,855									
Материальное_положение	,800									-,446
Работа		,910								
Напряженность		,852								
Поддержка_внутренняя_и_внешняя		,827								
Здоровье	,454	,787								
Самоконтроль		,785								
Негативные_эмоции		,781				,486				
Общение_с_близкими_людьми		,780								
Личные_достижения		,756								
Оптимистичность	,449	,527		,478						
Q3			-,891							
Q2	-,419		-,644							
C			,540	-,502						
Q1		-,477	,539			-,446				
F2			,529				,434			
F1				,845						
N				,704						
O		-,503		,662						
G					,910					
F4					-,764		-,438			
H	,406				,545					
F3						,716				
A						-,704				
Q4				,504		-,582				
F							,789			
E							-,773			
L							,693			
B								,861		
I		-,512				-,433		,573		
M					-,418				,722	