

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

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»
(наименование)

37.04.01 Психология
(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья
(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Гендерные аспекты отношения пожилых людей к своему возрасту

Обучающийся

С.П. Грицай

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный
руководитель

канд. пед. наук., доцент А.Ю. Козлова

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

Оглавление

Введение	3
Глава 1 Теоретическое обоснование проблемы исследования гендерных аспектов отношения пожилых людей к своему возрасту.....	9
1.1 Отношение человека к своему возрасту как предмет исследования.....	9
1.2 Психологическая специфика и периодизация старшего возраста	16
1.3 Ведущие тенденции в исследовании гендерных различий в отечественной и зарубежной литературе.....	29
Глава 2 Эмпирическое исследование гендерных аспектов отношения пожилого человека к своему возрасту.....	50
2.2 Результаты исследования гендерных аспектов отношения пожилых людей к своему возрасту и их интерпретация.....	53
2.2.1 Особенности восприятия своего возраста у личности пожилого возраста в зависимости от типа гендера.....	67
2.2.2 Анализ взаимосвязи особенностей отношения к возрасту у пожилых людей в зависимости от половой принадлежности.....	71
2.3 Рекомендации для психопрофилактической и психокоррекционной работы в области отношения пожилых людей к своему возрасту в гендерных аспектах.....	85
Заключение.....	89
Список используемой литературы.....	94
Приложение А Психопрофилактическая программа для повышения уверенности в себе и улучшения управления своим психоэмоциональным состоянием для людей пожилого возраста.....	101

Введение

Актуальность исследования. Несколько последних десятилетий специалисты из разных областей выражают озабоченность демографическими процессами нашей страны. В последнее время особенное беспокойство вызывает вопрос старения населения. В России, по сведениям федеральной службы государственной статистики, количество людей пенсионного возраста составляет 44,683 млн. человек, что является почти 31% от общего количества населения. Процесс демографического старения населения, помимо политического и экономического факторов, имеет и социально-психологическое значение. Внимание ученых-психологов обусловлено физиологическими и социально-психологическими компонентами жизнедеятельности людей пожилого возраста. Таким образом, здоровье, социальная активность, качество жизни людей старшего возраста имеют большое значение для всего общества в целом.

В свою очередь, исследование гендерной специфики отношения пожилых людей к своему возрасту также является весьма значимым, поскольку в старении женщин и мужчин имеются существенные различия: их разные культурные, физиологические и социальные особенности могут оказать влияние на отношение к старости и здоровью.

Ожидания общества относительно старения могут отличаться для мужчин и для женщин. Довольно часто встречается транслирование ценности внешней привлекательности и молоджавости в отношении женщин и вероятно это может создавать давление, сказываясь на самооощении женщины, а также создавать некоторые ограничения их возможностей в социальном плане. Фактор ролевых стереотипов также может иметь значение и в том аспекте, что от женщины старшего возраста значительно чаще ожидают заботы о семье и поддержании домашнего быта [10]. А с другой стороны, в сторону мужчин старшего возраста также могут прослеживаться некоторые ожидания со стороны общественного мнения в отношении их социального и финансового положения,

профессиональной успешности и достижение определенных ориентиров в этих сферах может также оказать влияние на отношение пожилого мужчины к старости (чувством более высокой социальной значимости для общества).

Изучение темы гендерных особенностей отношения людей старшего возраста к процессу старения может внести вклад в разработку программ, направленных на улучшение качества жизни пожилых людей и быть полезным в понимании факторов, оказывающих влияние на отношение пожилых людей к своему возрасту и изменениям, происходящим в их жизни в этот период.

Теоретической и методологической основой данного исследования являются теоретические и практические труды зарубежных и отечественных авторов в разных областях. Вопросы возрастной периодизации, психологического возраста и механизма старения раскрывали в своих исследованиях отечественные ученые Л.С. Выготский, Б.Г. Ананьев, М.Д. Александров, Д.Б. Бромлей, Л.И. Анцыферов, Е.Ф. Рыбалко, О.В. Краснов, И.С. Кон, а среди зарубежных специалистов: Э. Эриксон, Ш. Бюлер, П. Балтес, Г. Крайг, Ф. Гизе.

Проблему отношения людей к своему возрасту изучали: И. Кант, А.В. Толстых, Б.Г. Ананьев, К. Рифф, Ф. Зимбардо, Е.П. Белинская, Б. Барак, Е.А. Сергиенко. Исследования проблемы гендерной идентичности поднимали Е. Ильин, И.С. Клецина, Г.А. Виноградова в отечественной литературе, Э. Игли, Д. Бест, Дж. Вильямс, Р. Столлер, Э. Маккоби, С. Бем) – в иностранной.

Проблема исследования: в настоящее время есть понимание, что полоролевые модели могут оказывать влияние на жизнь человека, гендерная психология и психология женщин уже выделились в самостоятельные части психологической науки, но они все еще являются недостаточно изученными в пересечении с геронтопсихологией в свете того, имеют ли влияние гендерные аспекты на то, как мужчины и женщины воспринимают свой возраст.

Тема является актуальной, в силу высокой значимости результатов такого исследования в теоретической и прикладной психологической науке, но до сих

пор является малоизученной. Поэтому в своей работе мы хотим заняться исследованием именно этих вопросов.

Цель исследования – исследование гендерных аспектов отношения пожилых людей к своему возрасту.

Объект исследования – отношение пожилых людей к своему возрасту.

Предмет исследования – гендерные аспекты отношения пожилых людей к своему возрасту.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что отношение пожилых людей к своему возрасту может иметь гендерные аспекты, проявляясь в различиях восприятия собственного возраста между мужчинами и женщинами. Кроме того, жизненная удовлетворенность может служить предиктором отношения пожилого человека к своему возрасту, влияя на его восприятие старения. Андрогиный гендерный тип у пожилых людей может способствовать их более позитивному отношению к собственному возрасту и повышению жизненной удовлетворенности.

Для достижения цели, поставленной в этом исследовании, были сформулированы следующие задачи:

- провести теоретический анализ литературы по состоянию проблемы отношения пожилых мужчин и женщин к своему возрасту в отечественных и зарубежных исследованиях;
- выбрать и обосновать методы для проведения эмпирического исследования гендерных аспектов отношения людей старшей возрастной группы к своему возрасту;
- провести эмпирическое исследование гендерных аспектов отношения к своему возрасту у пожилых людей;
- выполнить сравнительный анализ отношения пожилых мужчин и женщин к своему возрасту с учетом гендерных ролей с применением статистики;
- сформулировать выводы по результатам проведенного исследования.

Для решения сформулированных выше задач была выполнена разработка программы исследования, включающая в себя следующие методы.

Теоретический анализ литературных источников, освещающих проблему данного исследования.

Методы для сбора эмпирических данных:

- полоролевой опросник Сандры Бем (Bem Sex Role Inventory, BSRI) – это методика для выявления «гендерной типизированности» личности, основанная на теории андрогинии, гласящей, что феминность и маскулинность – это скорее независимые конструкты, нежели противоположные полюсы;
- методика для оценки субъективного возраста и его составляющих – опросник Б. Барака;
- методика на определение индекса жизненной удовлетворенности (ИЖУ) в адаптации Н.В. Паниной, LSIA;
- тест на психосоциальный возраст С. Степанова 1 – методика для определения психосоциального возраста;
- методика определения психологического возраста С.С. Степанова 2 – тест на определение временной жизненной перспективы в аспекте «прошлое-будущее».

Методы математико-статистической обработки данных.

Экспериментальной базой исследования является группа получателей услуг центра социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Батайск (Ростовской области) в возрасте от 60 до 75 лет у респондентов обоих полов.

Научная новизна данного исследования состоит в том, что было проведено оригинальное исследование для определения гендерных особенностей отношения пожилых людей к своему возрасту.

Теоретическая значимость проведенного исследования может представляться во внесении некоторого вклада в развитие геронтопсихологии и гендерной психологии, а также подтверждать или опровергать теории ученых-

психологов, о наличии различий в том, как мужчины и женщины старшего возраста относятся к процессу своего старения.

Практическая значимость результатов данного исследования может состоять в лучшем понимании некоторых аспектов того, как пожилые мужчины и женщины проживают процесс старения и применить полученные знания в работе практических психологов для повышения удовлетворенности качеством жизни у людей старшего возраста, их лучшей социализацией и адаптацией к происходящим с ними процессам. Исследование удовлетворенности жизнью пожилых людей в рамках данного исследования важно для разработки программ поддержки и улучшения качества жизни пожилых людей, принимая во внимание их гендерные особенности.

Научная обоснованность результатов и достоверность выводов обеспечивается использованием актуальных и обоснованных методов научного исследования, как в теоретическом анализе, так и при сборе и обработке эмпирических данных, и при проведении эксперимента. Все использованные методики являются валидными, адекватными и надежными относительно целей и задач проводимого исследования, соответствуют всем необходимым требованиям, применяемым к психологическому исследованию.

Личное участие автора. Интерес автора к указанной теме обусловлен многолетней работой в качестве психолога-волонтера в центре социального обеспечения пожилых людей инвалидов города Батайска и стремлением оказывать как можно более адресную и эффективную помощь и поддержку получателям услуг центра. Личным вкладом автора в проведенное исследование можно считать то, что единолично была проведена работа по изучению имеющейся теоретической базы в данном вопросе, а также составлению плана и проведению комплексного эмпирического исследования для подтверждения или опровержения выдвинутых в данной выпускной квалификационной работе гипотез.

Апробация результатов исследования. Теоретическая часть исследования была представлена в статье «Анализ роли гендерной принадлежности в

отношении к собственному возрасту среди пожилых людей». Статья была опубликована в международном научном журнале «Молодой ученый» №47 (494), ноябрь 2023 г., а также в сборнике материалов Международной научно-практической конференции «Современное общество и личность: проблемы взаимодействия, вызовы и перспективы развития», г. Белгород (30 сентября 2024 г.) были опубликованы материалы статьи «Гендерные характеристики восприятия субъективного возраста личностью пожилого возраста».

На защиту выносятся следующие положения:

- мужчины старшего возраста имеют более реалистичное восприятие собственного возраста, нежели женщины того же возрастного диапазона;
- женщины пожилого возраста имеют более высокий уровень удовлетворенности своей жизнью в исследуемый период в сравнении с пожилыми мужчинами;
- среди пожилых мужчин и женщин в настоящее время доминирующим типом гендера является андрогиния, постепенно сокращающая доли представителей маскулинного и феминного гендерных типов;
- пожилые мужчины и женщины с андрогинным типом гендера показывают более позитивное отношение к своему возрасту и жизни в целом.

Структура и объем магистерской диссертации: представленная магистерская диссертация состоит из 2 глав (теоретической и эмпирической частей исследования), введения, заключения, а также приложения. При написании были использованы 74 источника, основной текст объемом 100 страниц включает в себя 16 таблиц, 15 рисунков и 1 приложение.

Глава 1 Теоретическое обоснование проблемы исследования гендерных аспектов отношения пожилых людей к своему возрасту

1.1 Отношение человека к своему возрасту как предмет исследования

При исследовании личности, такая характеристика человека как возраст является одной из основных. Исторически проблематика возраста и становление возрастной психологии, как самостоятельной науки происходило благодаря изучению преимущественно детского возраста и лишь гораздо позднее внимание ученых-исследователей было обращено на изучение психологических особенностей людей и других, более старших возрастов [1].

Итак, для начала, необходимо понять, что же понимается под термином «возраст». Большой психологический словарь гласит, что «возраст (англ. age) выступает как хронологически и символически фиксированная, объективная, культурно-исторически изменчивая характеристика, а так же стадия развития онтогенеза для конкретного индивида» [9]. Р.С. Немов определяет «возраст как качественно своеобразный период физического, психологического и поведенческого развития, характеризующийся присущими только ему особенностями» [39]. Б.Г. Ананьев определил возраст, как «единство метрических и типологических характеристик, функция времени исторического и биологического типа». А Л.С. Выготский [26], первопроходец в систематизации исследований психологического возраста в отечественной психологии, в понятие «возраст» вкладывал «определенную ступень либо эпоху развития, условно ограниченный цикл или звено общего пути развития индивида».

Таким образом, остановимся на том, что «возраст – это некая временная характеристика онтогенетического развития человека» [55].

Предмет отношения человека к собственному возрасту в настоящее время является недостаточно изученной темой. Вопрос того, как и когда человек начинает осознавать, что начинается его старение, тоже не имеет достаточно

однозначного ответа. Становится ли это результатом собственных ощущений или это осознание приходит в процессе социального взаимодействия? Осложняется поиск ответов на поставленные вопросы тем, что взросление и старение – процессы, которые протекают очень индивидуально, поэтому учеными исследователями, помимо понятия хронологического возраста, который отсчитывается непосредственно от даты рождения, были также введены понятия возраста психологического, биологического и социального [58].

Под биологическим возрастом понимается некая совокупность существенных признаков физиологического, которые отражают степень развития, которую организм достиг в общей сложности и отдельных его систем на конкретном возрастном этапе [38]. Биологический возраст может отставать от хронологического или опережать его.

Говоря о социальном возрасте, мы подразумеваем те индивидуальные параметры развития человека в социальном плане, которых он достиг на определенный момент своей жизни и отсчет социального возраста начинается лишь тогда, когда человек становится личностью, то есть в тот момент, когда в нем начинает проявляться сознательность в связи с участием в социальной жизни. Определяют социальный возраст с помощью соотнесения достигнутой степени социального развития личности с нормой, определенной как среднестатистическая для остальных людей того же возраста. Например, о начале периода социальной старости можно говорить тогда, когда отмечается признаки угасания или утрачивания определенных качеств и функций социальной стороны жизни человека, имевших место ранее.

Непосредственно к интересующему нас вопросу субъективного отношения личности к собственному возрасту отечественные ученые-психологи подходят через исследования возраста психологического или внутреннего. Психологический возраст, по определению данному Л.С. Выготским, «это качественно своеобразный период психического развития, характеризующийся прежде всего появлением новообразования,

подготовленного всем ходом предшествующего развития», или, если перефразировать, то это возраст, который свидетельствует о приобретенном к определенному возрасту человеком уровне психического развития и о том, как и насколько человек сумел приспособиться к окружающему его миру [68]. Зарубежные ученые-психологии, изучающие возрастную психологию и психологию развития человека для очерчивания всех вопросов и проблем, связанных с отношением личности к своему возрасту выделяют категорию, называемую «субъективный возраст» (subjective age). В разнообразных научных исследованиях, помимо понятия «субъективный возраст», встречаются также термины «когнитивный возраст» (cognitive age), «возрастная идентичность» (age identity) [62], «самовосприятие собственного возраста» (perceived age). [64]

Субъективный возраст стал объектом изучения отечественных ученых-психологов относительно недавно, лишь в конце XX века, а до этого времени изучение этого феномена проводились преимущественно в США и одним из первых исследователей в этой области был Ирвинг Зола. В 1962 году Зола провел исследование, направленное на выявление отношения людей к собственному возрасту, которое показало субъективный возраст опрашиваемых оказался ниже паспортного, но, одновременно с этим, и выше желаемого.

Е.А. Сергиенко пишет, что субъективный возраст – это «репрезентация человека о собственном возрасте, которая формируется под влиянием раннего опыта, глубинных убеждений и ожиданий» [49]. Таким образом, под субъективным возрастом понимается то, как человек воспринимает собственный возраст. [51]

Ученый-исследователь из США Р. Кастенбаум в 70-х годах в соавторстве с другими учеными предложили модель представления субъективного возраста «Age-of-me», как нечто состоящее из различных внутренних возрастов человека (рисунок 1) [59].



Рисунок 1 – Модель субъективного возраста Р. Кастенбаума «Age-of-me»

Согласно модели «Age-of-me», субъективный возраст личности складывается из четырех составляющих: эмоционального (какому возрасту соответствует внешний вид человека), биологического (на какой возрастной диапазон человек себя ощущает), интеллектуального (к какому возрастному периоду относится круг интересов человека) и социального (с каким возрастным периодом соотносятся действия человека) возрастов. [66]

Изучением субъективного возраста занимаются с применением различных подходов: причинно-целевого, типологического и мотивационного, рассмотрим каждый из них более подробно.

Причинно-целевой подход или «каузальный», как его еще называют, – это подход для изучения проблемы отношения личности ко времени основанный на каузометрии – способе изучения «субъективной картины жизненного пути человека». Понятие «субъективной картины жизненного пути человека» было введено Б.Г. Ананьевым и обозначает оно единение всех сфер развития и становления человека, все основные события его жизненного опыта, объединенные в консолидированную систему отсчета, включающую в себя прошлое, будущее и настоящее человека. Разработкой причинно-следственного метода занимались такие отечественные исследователи как Е.И. Головаха, А.А. Кроник, Р.А. Ахмеров.

Вторым рассматриваемым подходом является типологический, разработанный К.А. Абульхановой и суть его состоит в выделении «типичных личных организаций» рассматриваемых во временном аспекте. Следствием выделения данного метода, явилось появление термина «личностная организация времени», означающего умение человека определенным образом упорядочивать свое собственное время, как ценный ресурс для возможности собственной самореализации.

Третий, применяемый для изучения парадигмы «человек – время», подход – это подход мотивационный. Свой вклад в разработку этого подхода также внесли несколько ученых-исследователей, а именно: Ф. Зимбардо, А. Сырцова, Н.Н. Толстых, Ж. Нюттен.

Три указанных выше подхода не являются взаимоисключающими, а, наоборот, каждый из них дополняет друг друга, концентрируясь на разных аспектах одного явления, обладая при этом и специфичными уникальными свойствами.

В последнее время в исследования субъективного возраста активно включены многие страны, а некоторое время назад (результаты исследования датируются 2009 годом) 18 стран мира соединили свои усилия для глобального кросс-культурного исследования феномена самовосприятия своего возраста [62]. Результатом данного исследования стал целый комплекс различных открытий относительно ощущения людьми разных стран субъективного возраста, однако самым значимым открытием стало то, что во всех странах, принимавших участие в эксперименте, прослеживалось одно и то же правило: люди старшего возраста не ощущают своего хронологического возраста, а чувствуют себя моложе и, более того, высказывают сожаления о невозможности иметь еще более молодой возраст, нежели тот, который они ощущают на текущий момент. Если представить эти результаты в более наглядном виде, то они могут быть сформулированы следующим образом: «Идеальный (желаемый) возраст <субъективного возраста <хронологического возраста».

Самый актуальный анализ современных исследований феномена субъективного возраста проводится отечественным автором Е.А. Сергиенко в соавторстве с другими коллегами-исследователями. В частности, в 2015 году Е.А. Сергиенко и А.И. Мелехин. произвели русскоязычную адаптацию теста на определение когнитивного (субъективного) возраста Б. Барака, а также представили пошаговую схему действий для диагностики наличия когнитивного искажения восприятия человеком собственного возраста [48;45].

Субъективное отношение к жизни – достаточно обширное понятие, которое оказывает очень значительное влияние на качество жизни человека. Л.В. Куликов считает, это понятие отражает центральные смысловые ориентации и установки человека по отношению к разнообразным сферам его активности. Различные ожидания, копинг-стратегии, переживания и эмоциональные состояния имеют непосредственную связь с тем, чего именно ждет личность от своего жизненного пути и как именно воспримет те или иные события [12; 42].

Еще Курт Левин в научных работах в области социальной психологии разделил психологическое время человека на 3 различных пространства; прошлое, настоящее и будущее, и компонент «будущего» невозможен без мотивационной составляющей, впоследствии этот же вопрос продолжил развивать в своих работах Ж. Нюттен. Он в своих трудах уходит от объединения прошлого, настоящего и будущего в одну временную перспективу и вводит новое понятие – «временная установка». По определению Нюттена временная установка – это установка человека, несущая позитивную или негативную окраску, по отношению к его прошлому, будущему или настоящему. Для того, чтобы понять на какой из аспектов субъективного жизненного пути человек направляет большую часть своего внимания, вводится понятие «временная ориентация» (привычка ориентироваться на прошлое либо на будущее исходя из своей субъективной временной перспективы). По Ж. Нюттену «виртуально существующий объект становится

действительно существующим тогда, когда он вызывается к жизни ситуацией или соответствующей мотивацией» [40].

То, как каждый отдельно взятый человек располагает собственным временем имеет прямую зависимость от направленности личности: каждый расставляет приоритеты в соответствии со своими ценностными ориентирами и значимыми смыслами. В.И. Ковалев описал четыре вида «личностной организации времени»:

Первый тип, названный автором «Пчелой», – это «обыденно-ситуативный», глубоких смыслов у человека этого типа нет, однако, он постоянно ощущает себя озадаченным и беспокойным. Задачи у представителя типа «Пчелы» сиюминутны и, как правило, не имеют долговременных планов.

Следующий второй тип (второй) называется «функционально-действенный» и значимыми его характеристиками являются бодрость и деловитость, функционирует представитель этого типа в основном в пределах функциональных (социальных) ролей. Человек, относящийся ко второму типу уже достаточно грамотно распоряжается своим временем, но все еще недостаточно соизмеряет его со своими личными жизненными целями, и это не размышляющий «Прагматик».

«Созерцательно-рефлексивным» назван третий тип, который резко контрастирует с двумя предыдущими тем, что уже имеет свой внутренний жизненный путь. Автор выделяется два возможных варианта проявления человека третьего типа: первый – это «Мечтатель», который настолько закрывается в построении своего внутреннего мира, что при этом утрачивается связь с внешней реальностью и возникает оторванность от реальных процессов; второй вариант – это «Созерцатель» и человек такого склада, напротив, будет излишне философствующий и погруженный в самонаблюдение, он медлителен и наблюдателен, но совершенно не отличается деятельностной активностью.

Четвертый тип – это «сознательно-преобразующий», представитель этого типа активный, эффективно разбирается в картине своей жизни, умеет строить

стратегические планы и протраивать шаги, приводящие к их реализации. Такой человек хорошо понимает свои смысложизненные ориентации и живет в ладу с ними, сохраняя эту приверженность даже под давлением сложных жизненных ситуаций, автор теории назвал этот тип – «Хозяин судьбы» [28, 43].

Б.Г. Ананьев, например, при рассмотрении «факторов возраста», говорил о значимости самых разных аспектов, влияющих на самоощущение человеком его возраста (психологический, физиологический, социальный аспекты). Таким образом, возраст человека в глубоком его понимании невозможно свести к простому количеству лет, которые человек прожил [41]. Очень большое значение также имеет то, какая социальная среда его окружала все прожитые им годы, каково духовное развитие этого конкретного человека, какой жизненный опыт он накопил к своему возрасту. И именно поэтому, поскольку мы с уверенностью можем говорить об оригинальности и уникальности каждого человека, то, следовательно, мы также можем судить и о разнообразии того, как именно люди воспринимают субъективный возраст, ввиду неповторимости и богатства внутреннего мира каждой отдельно взятой личности [26].

1.2 Психологическая специфика и периодизация старшего возраста

Пожилой возраст – это отрезок жизни человека, который хронологически располагается между периодами взрослости и старости. В нашей стране пожилой период традиционно отсчитывается с момента наступления у человека пенсионного возраста [33].

Неизбежность старения волновала умы философов еще с античных времен, именно к этому периоду относятся первые определения феномена старости. Например, Гиппократ считал, что старость – это следствие убыли естественного тепла и иссушения организма. Платон говорил, что на то, каким образом происходит старение человека непосредственно влияет то, как он прожил период среднего возраста, а Галлен считал, что состояние старости можно охарактеризовать как промежуточное между болезненным и здоровым.

В России проблемы пожилого возраста начали поднимать еще в 18 веке, а родоначальником отечественной геронтологии является И.И. Мечников. В психологической науке вопросы геронтогенеза начали освещать достаточно поздно – в 1922 году в монографии С. Холла «Старение».

В отношении к старению на протяжении долгого времени прослеживаются 2 направления: геронтофобия (боязнь процесса старения) и геронтофилия (отношение к старению, как к желанному периоду). При этом, геронтофобия встречалась и встречается значительно чаще [2].

Основополагающими задачами как психологии личности, так и возрастной психологии в последнее время становится расширение сферы познания личности в контексте психологии людей старшего возрастного диапазона – геронтопсихологии. Наше общество стремительно стареет и сохранение социальной активности, здоровья и работоспособности пожилой части населения становится приоритетной задачей, особенно с учетом того, что у пожилого возраста есть неоспоримое преимущество в плане приобретенных с годами опыта и мудрости. Российский психолог Л.И. Анцыферова, внесшая значительный вклад в развитие такого научного направления, как «Психология мудрости», например, пишет о том, что жители кавказских регионов традиционно не только с огромным уважением относятся к людям старшего поколения, но и во многих сферах отдают им решающее право голоса и приоритет при принятии на ответственные должности [37].

Также, как и любой другой период жизни человека, период старшего возраста – это социально-психологическое явление, имеющее психологические особенности присущие только этому возрастному периоду.

Ученые-исследователи в области психологи в своей работе чаще пользуются понятием «условный возраст», который рассчитывается посредством периодизации для того, чтобы структурировать онтогенез жизни конкретной личности. При этом деление всего периода жизни человека на определенные периоды обусловлено тем, что каждый из возрастных этапов имеет свои специфические особенности и закономерности.

Необходимо различать определения старости и старения. Старение – это нормативный этап жизни человека, при котором деструктивные процессы преобладают над процессами восстановительными. А.Гезелл считал, что нормативное старение не происходит неожиданно, это процесс, который приходит постепенно при замедлении развития, поэтому у многие ученые предпочитали не обозначать четких границ начала пожилого возраста [16]. Римляне, к примеру, начинали отсчет старшего возраста с 55 лет, а Организация Объединенных Наций сдвигает начало этого периода 60 лет. Однако, под влиянием увеличения средней продолжительности жизни в мире, в последнее время существенно изменился подход к тому, когда начинается период, к которому применимо определение «старость» [18]. Старость – это заключительный период жизни человека, когда наблюдается значительное снижение активности в психологическом, социальном и физическом планах, поэтому сейчас все чаще ученые-исследователи проводят довольно четкую границу между пожилым и старческим возрастами. Человек в возрасте 60-65 лет больше не считается типичным пенсионером «ушедшим на покой», сейчас люди этого возраста, порой, ощущают себя не менее активными и интересующимися, нежели более молодые люди. В «Докладе о старении и здоровье Всемирной Организации Здравоохранения от 2015 года обозначено, что данная тенденция требует от мирового сообщества фундаментальных изменений – не только того, что мы делаем, но и того, как мы осмысливаем само старение». Также в Докладе говорится о том, что, к сожалению, доминирующие в обществе представления о людях старшего возраста не соответствуют действительности в большинстве случаев, поскольку основываются на изживших себя стереотипах, поскольку в последнее время «типичного пожилого человека не существует» [60]. Однако нельзя впадать и в другую крайность, присоединяясь к утверждениям, что граница между средним и старшим возрастом может просто исчезнуть ввиду возможного пролонгирования активного периода жизни.

Задача определения границы начала периода поздней зрелости не имеет единого решения, И.В. Давыдовский, например, выдвигал теорию о том, что единых дат наступления периода старости нет и не может быть, поскольку закономерность в наступлении этого периода в различных исследованиях отечественных и иностранных ученых так и не была найдена. Отечественные исследователи предлагают проводить градацию по биологическому возрасту начала процесса угасания определенных функций, а также изменениям задач, стоящих перед человеком на определенном этапе его развития.

По Э. Эриксону, задачи развития, которые открываются перед людьми на этапе поздней зрелости, вытекают из «эпигенетической концепции», гласящей, что на каждом этапе своего жизненного цикла личность сталкивается с требованиями, которые предъявляются внешним сообществом и стадия старости своей отличительной чертой имеет достижение «эгоидентичности» – высший уровень развития личности, при котором человек находится в состоянии полной целостности личности и интеграции своего жизненного опыта, знаний с готовностью разделить свою мудрость с подрастающими поколениями. Д. Мак-Адамс с коллегами развили приведенную выше теорию достижения эго-идентичности и еще более раскрыл теорию «генеративности» (способности к обнаружению решений, кардинально отличающихся от прежнего подхода) пожилого возраста. В частности, Мак-Адамс расширил понимание генеративности до семи определенных связанных между собой показателей [71; 69]. Через эти характеристики модель генеративности раскрывается как «генеративные заботы, генеративные обязательства и генеративные действия», приводящие к тому, что из внутреннего стремления к бесконечной жизни и чувства нужности обществу, люди старшего поколения включаются в традиционный процесс заботы о поколениях следующих и передают им свой накопленный жизненный опыт.

Многие исследователи предлагают проводить границу, разделяющую средний и старший возраст человека с помощью кризиса пожилого возраста (кризиса старости). И эта теория имеет право на существование, поскольку

термином «кризис» Л.С. Выготский определил некий переломный период, характеризующийся значительными трансформациями и которой ведет к изменениям в личности человека [7]. Исходя из этого определения, термин «кризис старости» определяет этап жизни человека, отличительной чертой которого является адаптация к происходящим изменениям в жизненных условиях, социальной роли, физиологическими трансформациям [14].

Отечественный ученый-исследователь О.В. Хухлаева считает, что главными задачами периода старшего возраста являются завершение всех неразрешенных вопросов предыдущих жизненных этапов, а также «стремление к более полному и непрерывному сохранению собственной идентичности». А Л.И. Анциферова сформулировала возрастные задачи пожилого человека синтез всего приобретенного ранее опыта, в общую совокупность; тестирование новых социальных ролей и статусов, приобретение новых качеств, помогающих адаптироваться к изменившимся жизненным условиям [71]. Российский психолог М.В. Ермолаева выдвигает в качестве центральной задачи пожилого возраста проблему самореализации и адекватного применения накопленных навыков и знаний для решения актуальных социальных задач и транслирования их следующим поколениям.

Одной из немаловажных задач, выдвигаемых к личности старшего возрастного диапазона, является «преодоление инертности и апатии» являющихся частыми спутниками пожилого возраста, поиск смыслов и мотиваций для продолжения посильно активной и достаточно разносторонней жизни. Таким образом, можно считать, что кризис пожилого возраста завершается приобретением центрального психологического новообразования – достижение жизненной мудрости и качественной адаптации ко всем происходящим изменениям (интеграция и передача накопленного опыта, достижение и сохранение идентичности, самореализация, преодоление пассивности).

Как уже говорилось ранее, в вопросе определения границ пожилого возраста к единому мнению ученые-исследователи из разных стран пока не

пришли, однако большая часть принимают как начало периода геронтогенеза (периода поздней взрослости) возраст 60 лет. Также достаточно широко распространено мнение, что пожилого возраста мужчины и женщины достигают не одновременно и предлагается вести отсчет начала периода поздней взрослости с 55 лет у женщин и с 60 лет у мужчин [51].

Период геронтогенеза человека можно условно разбить на три этапа:

- людей пожилого возраста (этапа старения), который начинается с 55 лет у женщин и 60 лет у мужчин и завершается в 75 лет;
- людей непосредственно на этапе «старости» – с 75 до 90 лет;
- «долгожителей», людей начиная с возраста 90 лет и старше.

Довольно часто в исследованиях предпочитают опираться на возрастную периодизацию английского исследователя Д.Б. Бромлея, в соответствии с которой цикл состаривания человека включает в себя три периода: первому периоду, который называется «удаление от дел или отставка» соответствует возрастной диапазон 65-70 лет; второй период носит название «старость» и протекает начиная с 70 лет и старше; к третьему периоду, именующемуся «дряхлость, болезненная старость и смерть /максимум», относятся люди в возрасте около 110 лет.

Отечественный ученый Н.С. Пряжников представил свою теорию классификации, согласно которой принадлежность человека пожилого возраста к одному из четырех периодов можно рассматривать с позиции деятельностного подхода, то есть через специфику «социальной ситуации развития» человека в конкретном периоде. Так, «пожилым» автор называет этап, связанный с предстоящим уходом на пенсию: завершением трудовой деятельности и всех связанных с этим задач, определением дальнейшего пути своей жизнедеятельности (начиная с 55 лет и до ухода на пенсионный отдых). Следующий этап длительностью всего несколько лет с момента ухода на «рабочий покой» – это «период непосредственного выхода на пенсию» и его главная отличительная черта – адаптация к жизни в новой социальной роли «пенсионера». Далее следует период «собственно старости», длящийся

примерно до 75 лет либо до стремительного физиологического упадка. Этот период характеризуется главным образом контактированием пожилого человека с членами своей семьи и ровесниками. Протекание заключительного периода «долгожительства» может идти по-разному, в зависимости от состояния здоровья человека: пожилой человек может как стать очень значимым и оберегаемым членом семьи, так и вести замкнутый и отшельнический образ жизни, сведя контактирование с внешним миром к минимуму [23].

Американский ученый И. Бернсайд с коллективной с коллегами работе предложил наиболее распространенную на сегодняшний день периодизацию для людей старшей возрастной группы:

- «предстарческий» период, протяженностью с 60 до 69 лет, как промежуточный этап между «взрослостью и старостью»;
- «старческий период», в котором отмечаются максимальные физиологические изменения, с 70 до 79 лет;
- «позднестарческий» период (80-89 лет), в котором человек начинает отмечать у себя значительные сложности в поддержании коммуникации и взаимодействия с окружающим миром, остро ощущает потребность в поддержке и заботе;
- период «дряхлости», начинающийся в 90 лет, проходящим по-разному в зависимости от того, как было пройдены предыдущие этапы: либо это адаптация к своему ограниченному состоянию, либо потерянности и эмоциональная отрешенность [63].

Ученый из Чехии Б. Пржигода предложил свою классификацию, в которой он выделил всего две стадии у людей старшего возрастного диапазона: а) стадия «старения» в возрасте от 60 до 75 лет и стадия «старческого возраста» длящаяся от 75 и до 100 лет. Ученый-исследователь Э.Б. Харлок считает, что старость или старение – это единый неделимый период в онтогенезе человека, начинающийся в 60 лет и продолжающийся до самой смерти. Американский ученый Дж. Биррен считает логичным разделить период позднего онтогенеза

также на 2 периода, однако отсчет предлагает вести уже с 50 лет, когда начинается «поздняя зрелость» длящаяся вплоть до 75 лет и период «старости» - от 75 лет и до конца жизни человека. [31]

Первостепенные задачи, предъявляемые к пожилому возрасту, не смогли получить ответов, если бы мы квалифицировали этот возрастной период исключительно с точки зрения дефицитарности и неполноценности в сопоставлении со зрелым возрастом. В данном контексте на период старости можно переложить теорию метаморфозы Л.С. Выготского, и с этого угла зрения этап старости уже можно классифицировать не столько затихающими способностями, сколько, в первую очередь, качественно отличными психическими личностными изменениями, поскольку по Л.С. Выготскому, развитие человека – это «цепь качественных изменений» [32].

Процесс старения человека можно условно разделить на 3 коррелирующихся между собой компонента: биологический (физиологический процесс инволюции организма), социальный (изменение функциональных ролей в обществе) и психологический (субъективное ощущение происходящих с человеком изменений в процессе старения). О.В. Краснова [32] характеризует процесс старения, как следствие сокращения потенциала «механизмов саморегуляции, проявляющихся в снижении возможностей компенсации первичных изменений в регулировании генетических процессов».

Единодушие ученых-исследователей в вопросе понимания феномена пожилого возраста нет, верно как то, что этот период характеризуется угасанием социальных, психологических, экономических и физиологических возможностей и утрат, так и то, что вместе с периодом старшего возраста наступает апогей аккумуляции жизненного опыта и интеллектуальных знаний, а также житейской мудрости, способствующих более качественному прожитию обозначенного периода [24].

На сегодняшний день насчитывается около 400 теорий различных отечественных и зарубежных ученых-исследователей о феномене старения. Различные ученые исследователи выделяют разные типы старения, однако

здесь важно понимать, что классификации эти весьма относительны, поскольку представители «чистых» типов – явление скорее исключительное. Также А. Толстых, к примеру пишет о том, что в процессе состаривания человека осуществляется качественное преобразование личности и область этих трансформаций чрезвычайно насыщена разноплановым комплексом свойств, которые практически не встречаются в одном индивиде, а, следовательно, возникает потребность исследования разнообразных типологий процесса старения и субъективного отношения человека к этому периоду.

И.С. Кон определил четыре социально-психологических варианта старения. К первому типу он относит людей, проживающих «активную и творческую старость», о таком типе старения можно говорить тогда, пожилой человек деятелен, активен, принимает живое участие в жизни общества, возвращении молодого поколения, не испытывает значительных ограничений в связи с приобретением статуса пожилого человека. Ко второму типу старости можно отнести людей, которые достигнув периода выхода на пенсию, раскрывают свой потенциал в тех областях, где ранее этого не делали: путешествую, получают новые знания и навыки, расширяют круг общения и досуга. Для людей такого типа свойственны высокая адаптируемость к происходящим с ними изменениям, психологическая гибкость, социальная приспособляемость, однако, важно отметить, что их энергетический заряд направлен преимущественно на себя и свой внутренний мир. К третьему типу, который находит основную реализацию своего энергетического потенциала в семейном кругу, преимущественно относятся женщины. Жизнь людей, относящихся к этому типу, строится вокруг забот о семье и домашнем быте, но автор теории отмечает, что общая удовлетворенность качеством жизни в этой группе людей снижена, по сравнению с первыми двумя. К представителям четвертого типа относятся люди, основная ценность которых – это их физиологическое здоровье и их ощущение благополучия, энергичности, удовлетворенности напрямую коррелируются с этой главной ценностью и смыслом жизни. Однако, у людей этого типа прослеживается также и

склонность к ипохондрии и повышенной тревожности (чаще наличие таких проявлений отмечается у мужчин). Обозначенные выше четыре типа А.С. Кон относит к «благополучным» и одновременно с ними он также характеризует и негативные типы развития процесса старения: а) склонные к повышенной критике и агрессии пожилые брюзги, которые изводят окружающих повышенными или нереалистичными требованиями; б) фрустрированные неудачники, концентрирующиеся на потерянных возможностях, испытывающие острое чувство одиночества и вины, горько переживающие свои прошлые неудачи [20].

Ф. Гизе предложил классифицировать пожилых людей на три типа в зависимости от того, как они воспринимают процесс своего старения. Первый тип – это «старик-негативист», человек, отрицающий происходящие с ним процессы и отказывающийся видеть физиологические, социальные и психологические изменения. Ко второму типу относят «экстравертированных стариков», которые хотя и принимают свое состаривание, но осознают это не через субъективные ощущения, а анализируя изменения, происходящие в окружающей их среде (рождение и смерть близких и знакомых, движение научно-технического прогресса). Третий тип носит название «экстравертированного» и он характеризует человека, который очень чутко и драматично сживается с мыслями о своем старении, он погружен в свои воспоминания о прошлом: чувствах, ощущениях, активности и сложно переживает снижение двигательной и сексуальной активности, снижение когнитивных функций.

Широкое распространение в научной литературе получила классификация типов отношения к старению Д.Б. Бромлея:

К первой группе относят «конструктивное отношение человека к старению». Люди такого типа относятся к процессу старения довольно «трезво»: в меру требовательны и критичны как в отношении себя, так и к окружающим, признают и принимают конечность жизни и не испытывают страха смерти, выход на пенсию воспринимают как путь в новые возможности

и впечатления, с удовольствием строят планы на будущее и проявляют интерес к новым видам деятельности и, в целом, имеют достаточно устойчивую и высокую самооценку.

Второй тип можно охарактеризовать, как «зависимый» и центральной характеристикой людей, проявляющих такой тип отношения к старению, можно назвать их способность к слиянию (с детьми, супругом) и, благодаря опоре на другого, сохранять внутренний баланс и ощущение безопасности. Такие люди, чаще всего, не имеют высоких ожиданий от жизни, но также не испытывают и острых страхов, не проявляют агрессию и создают впечатление вполне счастливых благодушных людей.

Отношение к собственному старению людей третьего типа можно описать, как «оборонительное». Такого человека можно смело назвать «человек в футляре», отличительные черты: прямолинейность, подозрительность, недоверчивость и высокая степень закрытости в проявлении эмоций, затруднения в озвучивании своих желаний и потребностей, сложности с принятием поддержки. Такие люди с большим сопротивлением принимают решение об оставлении трудовой деятельности и выходе на пенсию, потому что работа в этом случае является проявлением действия защитного механизма и позволяет избегать встречи со страхом смерти, забвения и одиночества.

Отличительной чертой представителей, стареющих по четвертому типу, является «отношение враждебности к окружающим». Люди с таким типом старения отличаются повышенной агрессивностью и недоверием, имеют внешний локус контроля, окружающую их реальность воспринимают с искажением, имеют небольшой круг социальных контактов. Выход на пенсию кажется им очень нежелательным событием, поскольку трудовая активность позволяет избавляться от излишнего напряжения, связанного с собственным старением.

Основополагающей чертой людей четвертого типа старения является «отношение враждебности человека к самому себе». Локус контроля таких людей, также, как и у предыдущего типа, внешний, это проявляется в

пассивности и излишней терпимости в отношении ситуаций, в которых они находятся, люди, относящиеся к четвертому типу, смиренно принимают все испытания и не стараются их избежать. При этом, воспоминания о прошлом могут быть достаточно болезненными, в связи обилием разочарований и проблем, связанных с этими воспоминаниями и сопутствующих чувств покинутости и незначимости. Старение такие люди принимают стойко и ждут смерти, как долгожданного освобождения от всех трудностей [15].

М.П. Бельски, в зависимости от того, как человек адаптируется к происходящим с ним изменениям с наступлением пожилого возраста, также предлагает типологию из четырех вариантов: прогрессирующий, расслабляющийся, требовательный и нереализовавшийся.

Американский психолог Э. Эриксон выделил всего два вида личности пожилых людей: «прометеевый» и «продуктивно-автономный». К «прометеевому» типу можно отнести людей, воспринимающих процесс своего старения как перманентную борьбу с различного вида трудностями. Самооценка таких людей имеет прямую корреляционную зависимость с уровнем их жизнестойкости. Любые происходящие с ними изменения такие люди принимают с трудом и стараются максимально их компенсировать, сохраняя при этом жизненную активность. «Продуктивно-автономный» тип в качестве отличительных черт личности имеет инициативность, высокий уровень жизненной энергии, ориентирование на достижение целей в течение всего онтогенеза. Представители такого типа старения скептически воспринимают различные социальные поведенческие шаблоны [54].

Отечественный психиатр-исследователь Е.С. Авербух предложил условно подразделять людей по типу состаривания на два кардинально различающихся вида. Одни – не принимают и не ощущают своего возраста, отрицают происходящие с ними изменения, субъективный возраст людей такого типа всегда значительно меньше хронологического. Люди, относящиеся ко второму типу, ощущают процесс старения гораздо острее, стремясь излишне предохранять и оберегать себя, сверх того, что предполагает их актуальное

физиологическое и психологическое состояние. Субъективный возраст пожилых людей такого типа всегда выше, нежели паспортный [34].

Три варианта, описывающие трансформацию личности на этапе поздней зрелости и далее, выделяет А.У. Тибилова. Согласно этой классификации, первому типу присущи следующие черты: отсутствие гибкости в мышлении, повышенное чувство тревожности, и одновременно с этим, адекватное понимание собственного угасания, критическое восприятие собственной физической и психологической ограниченностей и фрустрация, связанная с невозможностью удовлетворять все свои потребности так же, как в более молодом возрасте. Второй тип также характеризуется нестабильным эмоциональным фоном (в частности, повышенным чувством беспокойства), однако имеет и ряд существенно отличающихся черт: значительно преувеличенное ощущение возрастных изменений, происходящих во всех значимых сферах жизни, сужение круга интересов и мотивации, ипохондрия. При значительной выраженности указанных качеств личности они могут граничить или переходить в депрессивную акцентуацию характера. Кардинально отличается от второго третий тип, которому присущи преуменьшение восприятия онтогенетических трансформаций в старшем возрасте, гипертрофированное оценивание собственных возможностей и способностей, что при значительной может приводить к характерологической акцентуированности личности по типу гипомании [53].

К сожалению, на сегодняшний день ни в отечественной, ни в зарубежной литературе нет целостного и всеобъемлющего определения того, что же такое старость. Часть ученых исследователей характеризуют этот период как период угасания и самых разнообразных утрат, социального, финансового, психологического и физиологического упадка. Другая же часть обращает наше внимание на то, что период старения и старости можно рассматривать и как период определенного роста и развития, в котором присутствуют характерные новообразования, позволяющие приспособиться к новым жизненным условиям и возрастным трансформациям во всех сферах жизни [71].

Состаривание организма – это неизбежный генетически запланированный процесс разрушения организма индивида, но важно понимать, что на данном этапе социальное и психическое развитие человека не прекращается, но начинает протекать по другим, отличным от прежних законам. Дать четкое и простое описание столь сложному процессу, как старение не представляется возможным, ввиду очень большого многообразия его течения: соотношение потерь, достижений, приобретений в жизненном опыте человека к пожилому возрасту, обуславливающее его течение, очень разнообразно.

1.3 Ведущие тенденции в исследовании гендерных различий в отечественной и зарубежной литературе

Время, в котором мы живем характеризуется глобальными трансформационными процессами, которые затрагивают все области жизни современного человека. В частности, значительные изменения происходят в гендерной культуре, и как следствие, эти процессы привлекают умы ученых из самых разных стран и областей науки. Гендерная психология, относительно молодая наука, существующая не более 30 последних лет, в последнее десятилетие проживает период активного развития [37]. Многочисленные междисциплинарные исследования, посвященные гендерной и полоролевой идентичности человека, проводятся на стыке психологии, социологии, политологии и культурологии. Несмотря на значительное количество актуальных исследований, каждый новый изыскатель сталкивается со все появляющимися новыми гендерными аспектами, при стабильно высокой актуальности таких изысканий, поскольку в психическом благополучии личности гендерная идентичность играет важную роль. Активные изменения происходят как в концепции традиционных полоролевых моделей поведения, так и в психологических аспектах, присущих людям разных полов [13].

Прежде, чем перейти к анализу основных тенденций в отечественных и зарубежных исследованиях в области гендерной идентичности, необходимо «развести» понятия «пол» и «гендер».

Под термином «пол человека» психофизиологи понимают некую физиологическую характеристику человека. Веками мужской или женский пол человека определяли исключительно по наличию характерных внешних половых органов при рождении, то есть исключительно, как морфологическая характеристика. В настоящее время биологи определяют 4 уровня «половой организации человека»: «генетический пол» (определенный набор генов), «гонадный пол» (определяющийся работой желез внутренней секреции), «морфологический пол» (внешний вид и строение половых органов) и «церебральный пол» (складывающийся по влиянием гормона тестостерон). Все приведенные выше уровни половой организации не предопределяют разницу между мужчинами и женщинами, а лишь характеризуют наличие и степень развитости у индивида тех или иных психофизиологических свойств. Таким образом пол характеризует человека только как носителя врожденных качеств, присущих определенному биологическому виду, но не предопределяет его психических, социальных, сексуальных особенностей, которые являются следствием нахождения в социуме и научения.

Много веков подряд пол во многом предопределял социальную роль, статус и активность человека. Биологическая детерминация в подходе к разделению на «мужское» и «женское» у ученых прошлых веков привела к соединению физиологических различий и социально обусловленных расхождений в единую систему с проявлением патриархальных привилегий в повседневной жизни, культуре и религии, и, таким образом «биологический пол трансформировался в социальный конструкт» [19]. Зачастую, «мужское» и «женское» противопоставлялись друг другу, как полные противоположности, при этом, женская роль всегда была куда менее выгодна, вплоть до признания женщин людьми «более низкого сорта». Подтверждение данных тезисов, выдвигаемых самыми разными учеными начиная еще с античных времен (Фома

Аквинский, Сократ, Платон и др), а затем и научными деятелями эпохи Просвещения в лице И. Канта и Ж.Ж. Руссо, привело к появлению такого явления как «мизогиния» (или женоненавистничество) [30]. Мизогиния поспособствовала тому, что женщины оказались, по сути, вытеснены из активного участия в патриархальном сообществе: из культуры, религии, политики.

Понятие «гендер» впервые начали употреблять в 60-70 годах прошлого века в статьях западных ученых, когда, наконец, стали подниматься вопросы о связи биологического пола и предназначения человека, тогда же возникли и понятия «гендерные исследования», «гендерный анализ».

Слово «гендер» («gender») имеет англоязычные корни и не имеет аналога в отечественных словарях, максимально приближенным к первоисточнику будет такое объяснение этого понятия: гендер – как «способ существования пола в социуме» [73]. Р. Столлер предложил четкое разграничение, в соответствии с которым «пол человека» – характеристика природная, биологическая, тогда как «гендер» – скорее психологическое и культурологическое понятие. Благодаря теории вышеуказанного автора, впервые появилось понимание, что мужчина и женщина по своей природе не отличаются друг от друга кардинально, более того, в каждом человеке есть определенное количество как мужественности, так и женственности в различном соотношении. Таким образом, понятие «гендер» было введено для того, чтобы иметь возможность рассмотреть природу человека более широко, не только с биологической стороны, но и с психосоциальной.

Гендер человека, в отличие от пола, не является врожденной характеристикой, а приобретает человеком в процессе его социализации и говорит о предпочитаемых человеком полоролевых моделях поведения. Понятию «гендер» присущи несколько специфических характеристик:

- неоднородность, поскольку в значительной степени зависит от культурологических особенностей социума;

- институциональность, ввиду включения в «систему социальных институтов» общества;
- фундаментальность, потому что гендерная система отношений является одной из основополагающих систем человеческих взаимоотношений;
- стереотипизированность, так как сам феномен гендерного самоопределения базируется на устоявшихся представлениях о «мужском» и «женском» поведении, характере.

Таким образом, понятия «пол» и «гендер» не тождественны, но дополняют друг друга, и введение отдельного термина, характеризующего не только биологическую принадлежность человека к определенному типу, но и включающее его социальные, культуральные и психологические особенности было вполне обоснованным [74].

В процесс эволюции гендерной психологии традиционно выделяют 5 периодов: от первых идей античных философов (с античного времени до XIX века), через введение понятия «гендер», половой дискриминации и появление феминизма (XIX – XX века); становление «здоровой гендерной идентичности» с выделением «феминных» и «маскулинных» качеств приписываемых человеку в этот период все еще по половому признаку («психоаналитический» период) к появлению первых прикладных исследований на гендерную тематику и, наконец, период самого стремительного и мощного скачка в развитии гендерной психологии благодаря огромному количеству обоснованных экспериментальными исследованиями результатов, способствующих разработке гендерных методик (с конца XX века и по настоящее время).

Самый продолжительный по времени период развития гендерной психологии, первый, длился начиная с античных времен и вплоть до окончания XIX века. В этот период Платон Афинский сформировал понятие «андрогиния», как некую «дополнительность полов». Сам термин «андрогин» Платон Афинский заимствовал из мифов об андрогинах, созданиях, имевших как мужские, так и женские признаки. Таким образом, Платон был первым, кто заговорил некоем о равенстве полов, выдвигал идеи ограничения количества

детей в браке и транслировал теорию о том, что женщины, наравне с мужчинами, могут играть значимые социальные роли и вносить вклад в развитие общества, посредством участия в науке и культурной жизни [19, 21].

Аристотель пытался объяснить различия между полами с духовной точки зрения: женщина в его теории – существо инертное и бесплотное, а мужчина, соответственно, активный и деятельный творец. Таким образом, мужчина в иерархии Аристотеля, занимал более высокое положение и логически получал больше возможностей для властвования, а женщина, соответственно, вынуждена подчиняться. В эпоху Возрождения, примерно в 14-16 веках, к идее о равнозначности полов приходят уже многие философы, однако, по словам исследователя Т. Лакера, в европейской культуре еще на протяжении длительного времени, вплоть до 18 века, было еще достаточно распространено мнение, что мужчины и женщины – это два противоположных воплощения одной сущности одного пола. Эта теория активно поддерживалась и центральными религиозными конфессиями: и в православной Библии, и в мусульманском Коране, и в индуистских писаниях подчеркивается главенствующая роль «мужа над женой».

Идеи полового неравенства были поддержаны и Конфуцием, который так описывал женщин: «У обычной женщины ума столько, сколько у курицы, у необыкновенной женщины столько, сколько у двух куриц».

По мнению И. Канта, характеристики личности мужчины и женщины столь различны, что женщина по природе своей не способна проявлять столь активную жизненную позицию, нежели мужчина, а значит ее роль в обществе второстепенна и скорее служит для «облагораживания общества», нежели для управления им.

Начиная с 18 века получает распространение «двуполая модель человека». Американский исследователь Т. Лакер считает, что причиной этому стало проникновение умных, честолюбивых, с активной жизненной позицией женщин в высокие политические круги общества. С этого момента начинается

свое течение второй период развития гендерной психологии, связанный во многом с идеями феминизма.

Согласно большой российской энциклопедии, термин «феминизм» происходит от латинского слова *femina* – женщина и означает «общественное и интеллектуальное движение», ориентированное на то, чтобы у граждан обоих полов были равные права в политике, в социальной и личной жизни, включая равнозначные законодательно закрепленные возможности в обучении, освоении и реализации профессиональной деятельности, уровня заработной платы [8].

Одной из первых, кто начал продвигать идеи гендерного равноправия была ученый из Англии М. Уолстонкрафт. Исследователь опубликовала трактат под названием «В защиту прав женщин», центральное положение которого: вторичное положение женщин определено не физиологическими причинами, а заложено сообществом. М. Уолстонкрафт объясняя различия между поведением мужчин и женщин «гендерной социализацией», то есть воспитанием, которое и является основой будущих различий в характере проявления и действиях людей.

Со временем идеи феминизма достигли и России, где в середине XIX века появился термин «эмансипированная женщина». На рубеже XIX и XX веков концепции феминизма достигли очень значительных масштабов, распространившись не только на территории Европы, но и в США. С течением времени феминистические идеи претерпевали некоторые изменения, приводя к появлению разнообразных феминистских движений, краткое описание самых значимых из них приведены ниже.

Изначально движение феминисток имело достаточно агрессивную форму, особенно на американском континенте. Для «радикальных феминисток» все представители мужского пола представляли врагами, менее враждебные направления видели прогрессивное будущее в идее прекращения подавления и угнетения мужским полом женского.

Еще одно направление феминизма делало акцент на особенностях, присущих женскому полу и стоило свою теорию на укреплении женского достоинства и чувства значимости. Было также течение, которое призывало к тому, чтобы не превозносить различия полов, а наоборот, подчеркивать их схожесть и общность, двигаясь к равенству [65].

Относительно недавно возник «гуманистический феминизм», пропагандирующий, что традиционное патриархальное устройство общества притесняет не только женщин, но и свободу мужчин также. Одной из центральных идей этого феминистического течения можно назвать следующую: ценности и реалии современного мира таковы, что со сложностями в свободе самореализации и самовыражения сталкиваются не только женщины, как более «слабый пол», но и мужчины, как заложники традиционно устоявшихся гендерных ролевых моделей и установок. Целью данного движения является переосмысление и трансформация социальных ценностей и гендерных стереотипов [44]. В этот период, наконец, ввелось совместное для людей обоих полов получение образования, что дало толчок к проведению новых исследований: сравнению полов между собой.

Введение совместного обучения стало отправной точкой для становления двух новых ветвей гендерной психологии: «психологии женщины» (по названию книги, написанной Г. Теймансом в 1911 году) и «психологии половых различий» (во многом благодаря работам П. Астафьева, О. Вейнингера и Г. Теймаса).

В нашей стране вопрос женских прав впервые поднял литератор М.Л. Михайлов, опубликовавший в 1852 году статью в журнале «Собеседник» под названием «Женщины, их воспитание и значение в семье и обществе». Женщины в России того времени не имели паспорта, а незамужние женщины не имели возможности уехать для получения образования (яркий пример этого явления – математик С.В. Ковалевская, которой пришлось фиктивно вступить в брак, для возможности продолжения обучения). Возникновению и распространению феминистского движения в России поспособствовали факты

дискриминации женщин, которые предавались все большей огласке, благодаря дошедшим из Западной Европы идеям равенства полов, а также либеральные трансформационные процессы, проходящие в тот момент в нашей стране. Первым результатом проявления феминистского дискурса в России стало женское движение «Русское женское взаимноблаготворительное общество», наиболее яркими представительницами его были М.В. Трубникова, Н.В. Стасова. Первым вектором женского движения было равноправие в доступности образования и достойно оплачиваемом труде, позднее туда также добавилась цель равноправия в избирательном праве.

Хотелось бы обратить внимание на тот факт, что при всей успешности феминистских движений, позволивших женщинам активно участвовать в политической, социальной и экономической жизни общества и законодательно закреплённом равноправии женщин наравне с мужчинами, по данным Росстата на 2022 год присутствует следующая тенденция относительно распределения семейных ролей: приготовлению еды уделяют 55,1% своего внимания женщины и лишь 32,2% мужчин; при этом помощь в ведении домашнего хозяйства все еще является женской прерогативой, только 29% мужчин активно участвуют в этой сфере. Таким образом, женская «двойная занятость» – одна из главных проблем современности на сегодняшний день и «женская доля» в виде домашнего быта и воспитания детей, наравне с представлениями о «мужчине-добытчике» все еще считается традиционной и приоритетной в современной России [22].

Третий этап называют «Фрейдовским» или «психоаналитическим» и связывают с «появлением теории психосексуального развития З. Фрейда». По мнению З. Фрейда, половые роли не возникают у человека с момента его рождения, а приобретаются в процессе отождествления ребенка с родительскими фигурами. Автора «теории психосексуального развития человека» нельзя в полной мере охарактеризовать как гендерного психолога, однако, указанная теория вызвала столь широкий резонанс, что явилась

своеобразным мотиватором для многих исследователей гендерных различий [46].

В этот же период в России, с установлением советской власти были официально узаконены права женщин абсолютно равные мужским, но психологическая и педагогическая наука в России этого периода пришла в упадок, поскольку разница полов между советскими мужчинами и женщинами во всех отношениях отрицалась с введением термина «советский человек». Последние в этот период отечественные исследования проводились Т. Бендас и П.П. Блонским и, начиная с 1930 года, последующие три десятилетия полностью затормозили развитие отечественной психологии в целом и гендерной психологии в частности.

В 1960-1980 годах начался четвертый период развития гендерной психологии, отметившийся в истории психологии обширными гендерными исследованиями и становлением первых гендерных теорий. В это время в США было издано более тридцати тысяч разнообразных работ по полоролевым различиям мужчин и женщин. Ниже кратко остановимся на нескольких самых «ярких» представителях того времени.

М. Хорнер в 1964 в исследовании под названием «Боязнь успеха», указала на то, что важным обстоятельством, значительно ограничивающим проявление и продвижение женщин в карьере, является «страх успеха», навязанный обществом.

Представительница феминистского движения С. Бовуар написала работу под названием «Второй пол», в ней автор раскритиковала заблуждение мифы о «биологической природе женских качеств».

В этот же период американский психолог Э. Маккоби завершила работу на одной из самых цитируемых работ по гендерной психологии под названием «Психология половых различий» [67].

К 1960 году отечественная психология в целом и гендерная психология в частности начали новый активный этап своего развития, во многом это заслуга Б.Г. Ананьева, открывшего «ленинградскую (петербургскую) психологическую

школу», а инициировал цикл исследований в области гендерных отличий. В результате этой работы Б.Г. Ананьев сделал вывод о том, что между людьми мужского и женского пола присутствуют значительные различия, обусловленные, прежде всего, биологическими факторами и основополагающим принципом последующих исследований стал «половой диморфизм», которого придерживаются и некоторые авторы исследований и в настоящее время [16].

В 1974 году американский психолог-исследователь С. Бем разработала «теорию гендерной схемы», дала описание феномену «линзы гендера» и создала «полоролевой опросник для определения степени маскулинности, феминности и андрогинности». Автор в своих исследованиях доказала, что маскулинность и феминность не противоположны друг относительно друга, человек любого пола может характеризоваться этими чертами одновременно и являться «андрогинным». С. Бем также впервые предположила, что именно единение одновременно феминных и маскулинных черт характера способствует наиболее гармоничному развитию, реализации и интеграции в обществе личности [5].

Теория С. Бем о том, что андрогинность позволяет людям проявлять более высокие адаптационные качества к внешним условиям, в пользу позитивного влияния андрогинности свидетельствовали и проведенные клинические исследования других психологов, в том числе отечественных. В частности, Н.К. Радина [46] и И.С. Клецина [26; 25] установили отсутствие положительной корреляционной связи между преобладанием у мужчины маскулинных признаков, а также феминных у женщины и психологическим благополучием исследуемых людей. Результаты указанных выше работ свидетельствуют как раз об обратном: доминирование маскулинности у мужчин и феминности у женщин может приводить к повышенной тревожности и пониженному уровню уверенности в себе, относительно людей, с преобладающей андрогинностью.

Результаты исследований другой нашей соотечественницы Н.В. Ходыревой также подтвердили выводы, озвученные выше: личности, имеющие андрогинные черты и низкий уровень стереотипизации лучше адаптируются к профессиональным обязанностям любого вида, благодаря более широкому полоролевому репертуару поведения [54].

В 1974 году американские исследователи К. Джеклин и Е. Маккоби опубликовали результаты гендерного исследования, которые гласили, что в психике людей разного пола присутствуют всего 4 различия: в математических задатках, в речевых способностях, в уровне агрессивности и в навыках к ориентированию в пространстве. Что касается разницы в активности между мужчинами и женщинами, то по количественным показателям существенных различий выявлено не было, в отличие от качественных: то есть активность женского пола не меньше, чем у мужского, но имеет отличные сферы ее приложения [68].

Начиная с 90-х годов и по настоящее время, гендерная психология проживает пятый, период своего развития и его основной отличительной чертой можно назвать очень широкое распространение эмпирической базы, клинических исследований, научно- и учебно-исследовательских программ. Лидирующую позицию в гендерных и сексуальных исследованиях на данный момент занимает США, также активно развивают данную научную область исследователи в университетах Канады, Германии, Англии, Франции, Индии, Китая.

Психологи Д. Вильямс и Д. Бест осуществили кросс-культурное исследование гендерных стереотипов, используя в качестве респондентов испытуемых из 25 стран [70; 71]. В результате исследования были получены следующие данные: полоролевые стереотипы в подавляющем большинстве стран оказались идентичными, при этом количество шаблонов-ожиданий относительно мужчин оказалось почти в 2 раза выше, нежели у женщин. Также были выявлены следующие закономерности:

- «стереотипные характеристики» описывающие женщин чаще связаны с инертностью, мужские – с динамичностью;
- «стереотипный женский образ» наиболее проявляется в контактировании (эмоциональность, коммуникабельность, открытость), тогда как мужчинам более характерны деятельностные стереотипы (контроль, продуктивность, конкуренция, обособленность) [73].

Отечественный исследователь И.В. Штылева, при изучении отношения людей к родительским обязанностям, определила, что появлению гендерных стереотипов способствует «традиционное распределение» семейных ролей и обязанностей того общества, в котором происходит социализация [22].

В течение продолжительного времени полоролевые стереотипы исследовались с точки зрения принадлежности людей к определенному биологическому полу, однако, введение понятия «гендерной идентичности» с критериями феминности, маскулинности и андрогинности значительно расширило исследовательское поле. [72]

Личностную характеристику «гендерной идентичности» ввел американский психолог Дж. Мани, как некую категорию «внутреннего состояния человека, с точки зрения ощущения себя представителем определенного пола» [36]. Большая часть ученых-психологов «гендерную идентичность» понимают, как часть самоосознавания личностью себя как человека «конкретного пола», участвующую в формировании его целостного образа и основополагающая составляющая социальной идентичности. С. Бем также полагала, что гендерная идентичность формируется в зависимости от социально-культурологических особенностей формирующей среды и обладает способностью к трансформации.

Л. Колберг считает, что формирование гендерной идентичности начинается еще в период раннего детства (до 7 лет) и напрямую связан с тем, какие представления о мужчине и женщине приняты в конкретной среде за стандарт. Это мнение находит подтверждение в теории социального научения, рассматривающей формирование гендерной идентичности у человека через

«принцип обуславливания», а именно: через поощрение соответствующего ожиданиям взрослых поведения ребенка [11].

Многочисленные исследования также говорят о том, гендерная идентичность продолжает формироваться в течение всей жизни человека, интегрируя как изменения окружающего мира, так и личностный опыт [35].

Первые исследования в области феминности-маскулинности принадлежат психоаналитику З. Фрейд, впервые проведшему параллель между мужественностью/активностью и женственностью/пассивностью, допускающего, однако, смешение этих черт.

В современной психологии в соответствии со свойственными им характеристиками выделяют 3 типа гендерной идентичности: маскулинный тип (описывающий мужские поведенческие паттерны), феминный тип (присущий женским поведенческим особенностям) и андрогинный тип (является совокупностью и мужских, и женских деятельностных черт) [4].

Совокупность различных социальных и культурологических правил, предписывающая одобряемое и нежелательное для человека поведение в соответствии с его гендерной идентичностью называется гендерной ролью и в настоящее время в психологии обозначаются гендерные роли 3 типов: феминный, маскулинный и андрогинный.

С точки зрения эссенциалистского подхода, маскулинность – это некий комплекс физиологических особенностей, поведенческих привычек, норм этики и морали свойственных мужчинам с рождения.

Также существует «социально-конструктивистский подход», который характеризует маскулинность как гендерные ожидания, то есть маскулинность – «это то, чем мужчина должен быть и что ожидается от него». В соответствии с социально-конструктивистским подходом маскулинность формируется как окружающей средой в целом, так и каждым конкретным индивидом мужского пола. В обществе одновременно могут сосуществовать несколько различных моделей маскулинности, при этом доминирующая модель будет выражать концепцию, преобладающую над всеми остальными и отвечающую

представлениям о «идеале мужского поведения» большей части определенного сообщества [36].

Под феминностью психологи понимают совокупность черт, относящихся к «женской модели поведения», тому, что в данном сообществе традиционно ожидается от человека женского пола. И, если раньше считалось, что феминность – это врожденные биологически обусловленные характеристики, то со временем пришло понимание, что это конструкт, сформированный патриархальным обществом. В отличие от маскулинности, черты которой являются желаемыми для людей обоих полов, характеристики присущие феминности считают скорее типично женской прерогативой.

Как мы видим, единого определения терминам «маскулинность» и «феминность» в данный момент в отечественной психологии не имеется. Отечественный психолог И.С. Кон также сформулировал три варианта трактовки данных терминов: маскулинность и феминность как группы, характеризующие совокупность поведенческих особенностей и психологических аспектов, свойственных людям мужского и женского биологического пола; маскулинность и феминность в роли образцов желаемых поведенческих стереотипов людей разного пола; маскулинность и феминность понимаемые как конструкты из всех полоролевых представлений и ожиданий определенного общества об интересах, действиях мужчин и женщин [63].

Наиболее же привлекательной с точки зрения личностных качеств С. Бем назвала андрогинность, включающую в себя как мужские, так и женские типичные характеристики манеры поведения, а также способность легко переключаться между традиционными для определенного пола поведенческими моделями [21].

Согласно большому психологическому словарю, приверженцы теории «психологической андрогинии» заявляют, что андрогины обладают лучшими адаптационными качествами и показывают большую эффективность, нежели люди, обладающие столь же высоким потенциалом, но при этом придерживаются более определенной гендерной идентичности. Швейцарский

психолог К.Г. Юнг раскрывал суть андрогинии через архетипы анимы и анимуса: «Каждый мужчина носит в себе вечный образ женщины, который, в сущности, бессознателен, архетип всего наследственного опыта женщин, хранилище всех впечатлений, когда-либо запечатленной женщиной» [57], то есть согласно этой теории, андрогинность уже заложена в каждом человеке от рождения.

В настоящий момент при решении задач психологического характера с точки зрения гендерного подхода базовым является понимание гендерной идентичности как «мультиполярного конструкта». Это подтверждают работы таких зарубежных исследователей как Д. Спенс, Р. Костнер и Д. Аубе, а также отечественного ученого-психолога И.С. Кона (занимается изучением феномена «маскулинности» и «мужской психологии»).

Основным отличием «мультиполярной модели психологического пола» от биполярной является то, что «психологический пол личности» в первой модели рассматривается уже не как совокупность феминных и маскулинных черт, а как более многосоставной конструкт, включающий также и гендерные стереотипы, ожидания и предубеждения. Присущая каждому индивиду полоролевая концепция закладывается в детстве и довольно часто совпадает с полом биологическим [71; 47].

Гендерная идентичность имеет многоуровневую структуру, дающую возможность «соотнести индивида с телесными, психофизиологическими, психологическими и социо-культурными значениями маскулинности и феминности как независимых переменных» [4].

В конструкте гендерной идентичности принято выделять следующие составляющие:

- «базовая идентичность», то есть, то, как личность соотносит себя с противоположными его понятиям о маскулинности и феминности;
- «ролевая идентичность», говорящая о том, как личность соотносит свою активность и интересы с традиционными для его культуры гендерными стереотипами;

– «персональная идентичность», функция которой состоит в интеграции приведенных выше двух составляющих и которая показывает соотношение компонентов базовой и ролевой идентичности в конкретной личности, исходя из опыта ее социализации [46].

Подводя промежуточный итог можно сказать о том, что все структурные элементы современного общества имеют гендерные предпочтения и ожидания в виде неких социальных, культурологических или духовных конструкторов, имеющих вид закреплённых деятельностных паттернов соприкосновения внутреннего содержания личности и внешнего мира на основе его гендерной идентичности. То есть гендерная идентичность определяет то, как человек будет проявляться в зависимости от усвоенной им феминной или маскулинной версии социального контактирования.

В своем научном труде «Половые различия и дифференциация социальных ролей» И.С. Кон пишет о том, что каждая гендерная роль неизменно имеет связь с некоей совокупностью норм, регламентирующей действия, которые личность воспринимает и трансформирует в собственных действиях и правилах поведения. [29]

Предположение о том, что гендерные стереотипы, в сущности, своей, – «социальные нормы» выдвинула автор теории «социальных ролей» американский ученый Э.Х. Игли [35]. Развивая это предположение, исследователь пояснила, что следствием такого подхода являются имеющиеся у всех людей «представления» о характерных для людей каждого пола комплексах свойств, качеств и поведенческих привычек и делая выбор в пользу тех или иных моделей, люди осознают, для представителей какого именно пола данное поведение является свойственным.

Реализация гендерных ролей в обществе происходит, в том числе, посредством гендерных стереотипов – «социальных норм» или устоявшихся представлений о том, какое интерактивное поведение является подходящим или нежелательным для человека определенного биологического пола [36; 52].

Исследованием понятийного аппарата, методологических основ и механизмов функционирования гендерных стереотипов в социально-культурологической среде занимались зарубежные ученые С. Басоу, Р. Эшмор и Ф. Дель Бока, А. Льюис, однако, не смотря на многочисленные работы в этой области, единого подхода к пониманию термина «гендерные стереотипы» пока не существует.

Некоторые западные ученые, в том числе Р. Эшмор и Ф. Дель Бока, полагают, что понятие «гендерные стереотипы» строится на «личностных характеристиках» и обозначает «схематизированный набор представлений о персональных характеристиках мужчин и женщин». Другой круг исследователей во главу угла ставят полоролевые отношения, в частности, У. Рода считает, что «гендерные стереотипы – это социально конструируемые категории «маскулинности» и «феминности», которые подтверждаются своеобразным, в зависимости от пола, поведением, разным распределением социальных ролей и статусов среди мужчин и женщин и которые поддерживаются психологической потребностью человека вести себя в соответствии с социальными ожиданиями и ощущать свою целостность и непротиворечивость» [3; 56].

Третья, самая многочисленная группа ученых, основополагающими считает сами понятия маскулинности и феминности, и, например, Д. Рентзетти и С. Курран трактуют полоролевые стереотипы как «схематизированные, обобщенные образы маскулинности и феминности».

По мнению английского психолога Г. Тэджфелла стереотипизированные полоролевые представления играют значимую роль в жизни человека, выполняя ряд функций как на индивидуальном, так и на групповом уровне (рисунок 2) [55].

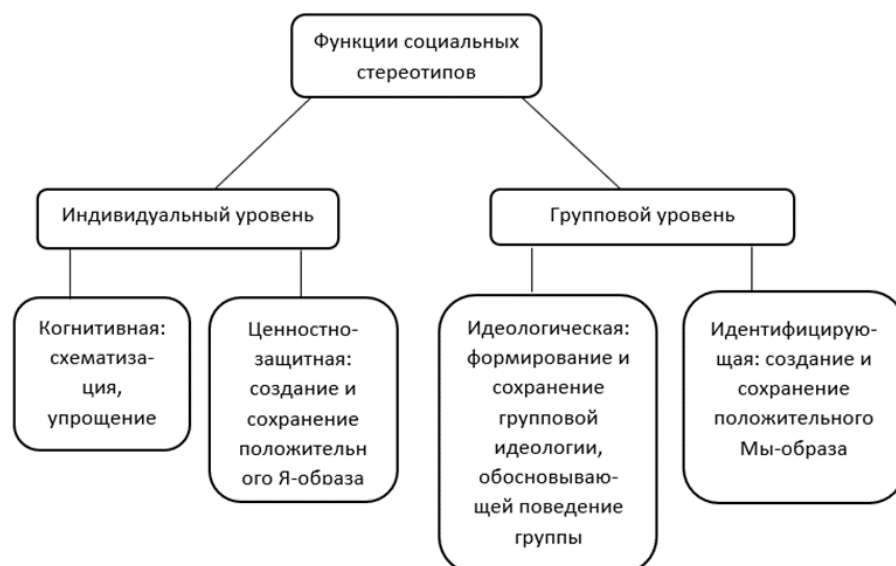


Рисунок 2 – Функции социальных стереотипов по Г. Тэджфеллу

Таким образом, стереотипы являются неотъемлемой частью процесса «нормализации поведения», то есть установления границы между нормотипическим поведением и девиантным [46]. Обобщение гендерных стереотипов, характеризующих позитивно воспринимаемый обществом образ, приводит к появлению феномена «прототипичности» («эталонного поведения», укладывающегося в нормативные рамки). Следствием высокой значимости для личности гендерной идентичности является важность полоролевых стереотипов, становящихся элементами «внутреннего социального контроля», помогающего поддерживать социально одобряемых моделей проявления и взаимодействия.

И.С. Клецина в своих исследовательских работах выделила 2 типа стереотипов:

– стереотипы «маскулинности-феминности», описывающие конкретные социальные и психологические характеристики личности, нормы поведения, соответствующие определенной группе. Стереотипы этой группы – это некие предписания для мужчин и женщин: например, «активно-творческое начало» для мужчин (доминирующее,

деятельностное, лидерское, уверенное поведение) и «пассивно-репродуктивное начало» для женщин (эмоциональная чувствительность, мягкость, доброта, забота, зависимое поведение). Стереотипы этой группы традиционно имеют противопоставленные характеристики (сила-слабость, активность-пассивность).

– стереотипы, которые ведут к закреплению «семейных и профессиональных ролей» исходя из биологического пола. Этот тип стереотипов связан с традиционной идеей того, что основная роль женщины связана с реализацией на семейном поприще, а у мужчины – с реализацией в профессиональном плане, отсюда следуют ожидаемое проявление исполнительских черт у женщин и управленческих – у мужчин [25].

В целом, исследования различий и схожести между биологическими полами в данное время считаются неактуальными, тогда как гендерные исследования на основании черт феминности-маскулинности и андрогинии открывают все новые и новые горизонты для эмпирических научных изысканий. Так Г. Рыбка в своей научной работе провела сравнение в разных категориях вначале по признаку биологического пола, а затем на основе гендерных характеристик и пришла к выводу, что проявленность личностных мотивов определяется лишь в незначительной мере биологическим полом, а в большей степени зависит от гендерного типа личности [40].

Е.А. Здравомыслова в своих исследованиях [20], поднимает вопрос «гендеризации старшего возраста», поясняя, что отношение к возрасту у людей имеет такую же социальную обусловленность, как и гендерная идентичность. По мнению автора, существуют поведенческие нормы, определяющие состав представлений, предъявляемых обществом к людям разных возрастов, в том числе и к мужчинам и женщинам старшего возраста. Исследователь подчеркивает, что женщины пожилого возраста имеют особенную специфику в своих ролях – «бытовое служение»: пожилые женщины чаще имеют гораздо более высокую вовлеченность в ведение быта, в заботу и уход за другими

членами семьи и это, в свою очередь, может способствовать более мягкому прохождению кризиса старения. Женские гендерные стереотипы предписывающие повышенную ответственность за ведение домашнего хозяйства и уход за домочадцами разных возрастов приводит и более высокой компетенции женщин в области медицины и здравоохранения (по данным Росстата женщины посещают медицинские учреждения чаще мужчин), что может приводить к более высокому качеству жизни, большей ее продолжительности и, как следствие, большим адаптационным потенциалом к восприятию процесса собственного старения [27; 50].

Выводы по первой главе

Феномену старения посвящено значительное количество научных трудов, однако эта область по-прежнему является малоизученной в силу того, что четкого понимания от чего же зависит то, по какому пути будет происходить состаривание того или иного человека, пока нет. Однако, принимая во внимание то, что рубеж старения в наши дни отодвигается ввиду постепенного, но существенного увеличения продолжительности, а главное повышения качества жизни пожилых людей, продолжение исследований людей старшего возрастного диапазона считается значимым как социально и культурно, так и экономически.

Последние исследования показывают, что современные люди 55-70 лет являются все более стабильными когнитивно, физиологически и психологическими, однако имеет место быть профессиональное старение, изменение социального статуса, которые сказываются на восприятии человеком своего возраста.

Анализ отечественной и зарубежной литературы позволил сделать выводы о том, что при определенных условиях наступление периода старости как психологического феномена может как значительно отодвигаться, так и не наступить вовсе. Также наблюдается тенденция того, как период старости постепенно отодвигается продляющимся этапом поздней зрелости.

Субъективное отношение человека к своему возрасту, характеризующее ход развития возрастной идентичности личности, имеет связь с феноменом «возрастной перспективы», при этом на ощущение человеком субъективного времени оказывает влияние как физиологические и психологические процессы, так и социально-культурологические факторы [41]. В частности, гендерная идентичность человека и усвоенные им гендерные модели поведения могут оказывать значительное влияние на то, как человек воспринимает и проживает заключительные этапы своей жизни.

Несмотря на то, что проблема субъективного отношения человека к своему возрасту является значимой, ввиду существенного влияния на социальные и психологические аспекты благополучия его жизни, она по-прежнему является малоизученной [29].

Проблемы и вопросы различий, обусловленных гендером и полом, в настоящее время являются очень актуальными в условиях современного общества и в их решении ученые-исследователи сталкиваются с новыми все более тонкими аспектами. Гендерная психология в целом проживает один из самых активных своих периодов развития: проводятся крупномасштабные исследования, адаптируются все новые диагностические методики, создаются новые научно-исследовательские центры и институты [6].

Анализ использованной литературы показал, что, во-первых, имеется достаточно слабая теоретическая со множеством разночтений база в области гендерной психологии. А также, в настоящий момент слабо разработана практическая база применения всех полученных в результате многочисленных исследований результатов. Важно отметить существующий дефицит квалифицированных специалистов в области гендерных аспектов личности и геронтопсихологии. Таким образом, поставленные в данном гендерном исследовании задачи актуальны, поскольку его результаты позволят лучше исследовать и осмыслить процесс старения с точки зрения гендерных различий и провести работу по сокращению имеющихся гендерных разрывов для повышения у пожилых мужчин и женщин жизненной удовлетворенности.

Глава 2 Эмпирическое исследование гендерных аспектов отношения пожилого человека к своему возрасту

2.1 Организация и методы исследования

Данное исследование было проведено среди пожилых людей в возрастном диапазоне от 60 до 75 лет, проживающих в городе Батайске и зарегистрированных как получатели услуг в Центре социального обеспечения пожилых людей и инвалидов города Батайска. Первоначальная выборка имела большую численность респондентов (62 человека), однако, ввиду того что анкеты заполнялись респондентами вручную, при первичной отбраковке выяснилось, что опросные бланки или согласия на участие в исследовании были заполнены не полностью или с ошибками, поэтому конечная исследуемая выборка составила – 52 человека: 26 мужчин и 26 женщин. Все участники имеют разный социальный статус: часть из них работает, другие – нет; кто-то живет один, а кто-то с семьей; также различается уровень их доходов и образования. При этом все респонденты достаточно социализированы и активны, чтобы самостоятельно или с помощью социального такси/родственников посещать центр: часть респондентов является только получателями услуг и участвует в различных мастер-классах и кружках, в деятельности вокально-инструментального ансамбля, в группе скандинавской ходьбы и прочих, а часть – являются участниками объединения «Серебряные волонтеры» (движения, являющегося частью проекта федерального уровня – «Молоды душой»), в рамках которого оказывают помощь обществу и городу(участвуют в субботниках и различных акциях, вяжут теплые вещи и плетут маскировочные сети, изготавливают украшения для города к празднику, посещают детей из городского детского интерната).

Целью проведенного исследования было выявление различий в отношении пожилых людей к своему возрасту, их восприятия субъективного возраста и общего удовлетворения жизнью через гендерные аспекты.

Основная гипотеза гласит, что в отношении пожилых людей к своему возрасту имеются различия, обусловленные типом гендера и полом:

- мужчины старшего возраста имеют более реалистичное восприятие собственного возраста, нежели женщины того же возрастного диапазона;
- женщины пожилого возраста имеют более высокий уровень удовлетворенности своей жизнью в исследуемый период в сравнении с пожилыми мужчинами;
- среди пожилых мужчин и женщин в настоящее время доминирующим типом гендера является андрогиния, постепенно сокращающая доли представителей маскулинного и феминного гендерных типов;
- пожилые мужчины и женщины с андрогинным типом гендера имеют более позитивное отношение к своему возрасту и жизни в целом.

Для получения данных использовались различные диагностические инструменты, включая опросники и тесты, которые участники заполняли самостоятельно в помещении центра социального обеспечения одновременно с одним перерывом в середине исследования (прошли 2 методики из 4, отложили анкеты и согласия в стороны, сделали разминку, попили воды, и завершили исследование). Днем ранее в момент получения всех предварительных инструкций, респонденты заполнили информированные согласия на обработку персональных данных. В опроснике были вопросы, направленные на определение гендерных характеристик («Полоролевой опросник С. Бем» [17] и субъективного восприятия возраста (методика для определения субъективного возраста Б. Барака [61])). Респонденты оценивали, на сколько лет они выглядят, на сколько лет себя ощущают, а также отвечали на вопросы о своих жизненных интересах и поведении (методика индекс жизненной удовлетворенности ИЖУ в адаптации Н.В. Паниной [60])). Например, они указывали, какому возрасту соответствует их поведение и какие планы на будущее они строят.

Исследование также включало оценку общего эмоционального состояния пожилых людей, их удовлетворенности жизнью и отношению к своему прошлому. Вопросы, касающиеся ощущения возраста, включали такие

утверждения, как «с возрастом многое мне кажется лучше, чем я ожидал раньше» и «сейчас я переживаю лучшие годы в своей жизни». Респонденты оценивали согласие с этими утверждениями, что позволяло понять, как они воспринимают своё старение и насколько позитивно относятся к жизненному этапу, на котором они находятся. (методика определения психологического возраста С.С. Степанова).

Для оценки гендерных аспектов использовались шкалы, направленные на выявление маскулинных и фемининных черт, а также андрогинных характеристик. Участники отвечали на утверждения, такие как «мужественный», «нежный», «склонный к лидерству», «адаптивный», что позволило оценить их гендерную идентичность с точки зрения традиционных или смешанных ролей. Это было важно для проверки гипотезы о том, что люди с андрогинными характеристиками могут более гибко и позитивно относиться к своему возрасту.

Опросники, использованные в исследовании, также включали вопросы, оценивающие социальные и поведенческие аспекты жизни пожилых людей. Например, рассматривались их участие в общественной жизни, готовность к новым увлечениям, физическая активность и общительность. Эти показатели помогли выявить взаимосвязь между активным образом жизни и восприятием своего возраста.

Для обработки данных использовались методы количественного анализа. Ответы респондентов были сгруппированы по гендерным признакам и характеристикам, после чего были проведены статистические расчёты для сравнения показателей у мужчин и женщин. Особое внимание уделялось различиям в субъективной оценке возраста и степени удовлетворённости жизнью.

Также был использован корреляционный анализ для выявления взаимосвязей между гендерными характеристиками, восприятием возраста и эмоциональным состоянием респондентов. Сравнительный анализ позволил выявить, какие гендерные типы (маскулинные, фемининные или андрогинные)

оказывают большее влияние на отношение к старению и адаптацию к возрастным изменениям.

На основании собранных данных можно было сделать выводы о том, что гендерные аспекты оказывают значительное влияние на восприятие старения у пожилых людей. Как было предположено в гипотезе, люди с андрогинными характеристиками демонстрировали более позитивное отношение к своему возрасту и более реалистичное восприятие субъективного возраста. Это подтверждается результатами диагностики и их сравнением с показателями участников, обладающих более выраженными традиционными гендерными чертами. Организационно-методическая часть исследования включала использование анкетных опросов, тестов на самовосприятие, а также анализ гендерных характеристик участников. Данные, собранные в ходе исследования, позволили провести сравнительный анализ восприятия старения и субъективного возраста среди мужчин и женщин, а также выявить влияние гендерных факторов на эти процессы.

2.2 Результаты исследования гендерных аспектов отношения пожилых людей к своему возрасту и их интерпретация

Ниже на графиках представлены результаты первичного анализа полученных данных по каждой из проведенных методик. Как нами уже говорилось ранее, в проводимом нами исследовании принимали участие мужчины и женщины пожилого возрастного диапазона от 60 до 75 лет. Важно отметить, что выборка была репрезентативной и тщательно сформированной, что позволило нам получить достаточно достоверные данные. Наглядно распределение хронологического возраста у респондентов, разделенных по половому признаку на группы мужчин и женщин, можно увидеть на рисунке 3. Данный график иллюстрирует возрастные категории респондентов, что является важным аспектом для дальнейшего анализа и интерпретации результатов нашего исследования.

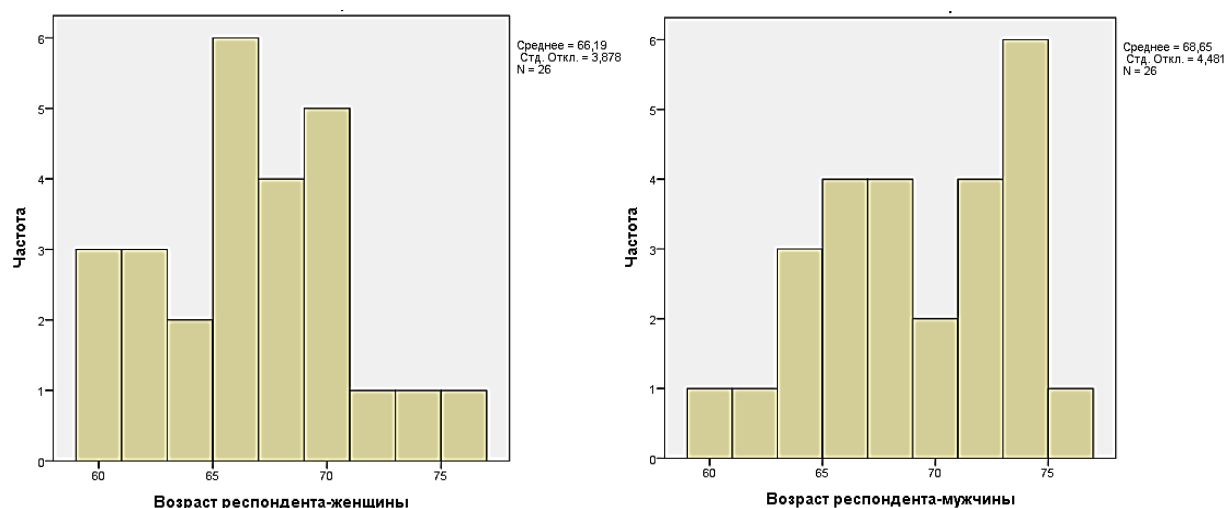


Рисунок 3 – Графики распределения хронологического возраста у респондентов обеих групп

Проверка нормальности распределения хронологического возраста обеих групп респондентов представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты первичного анализа хронологического возраста у групп мужчин и женщин пожилого возраста

Критерий анализа	Возраст респондента-женщины	Возраст респондента-мужчины
Среднее	66,19	68,65
Медиана	66	69
Мода	69	74
Среднеквадратичное отклонение	3,878	4,481
Дисперсия	15,042	20,075
Диапазон	15	15
Минимум	60	60
Максимум	75	75
Экссесс	-0,154	-1,115
Асимметрия	0,203	-0,287

На основании данных, представленных в таблице 1, можно провести анализ того, как распределяется параметр хронологического возраста у респондентов. Средний возраст у мужчин немного выше, чем у женщин, значения моды и медианы также более высокие. На рисунке 3 хорошо отражена

тенденция распределения возраста респондентов из обеих групп, подтверждающаяся результатами асимметрии из таблицы 1.

Для анализа нормальности распределения данных хронологического возраста респондентов из обеих групп, был произведен расчет по формуле Колмогорова-Смирнова, результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Нормальность распределения хронологического возраста у групп респондентов

Группа респондентов	Результаты по формуле Колмогорова-Смирнова		
	Статистика	Стандарт.отклон.	Значимость
Женская	0,119	26	0,200*
Мужская	0,123	26	0,200*

В соответствии с таблицей нормальность распределения результатов и мужской, и женской групп близка к нижней границе значимости и укладывается в норму. Графически нормальность распределения представлена на рисунке 4.

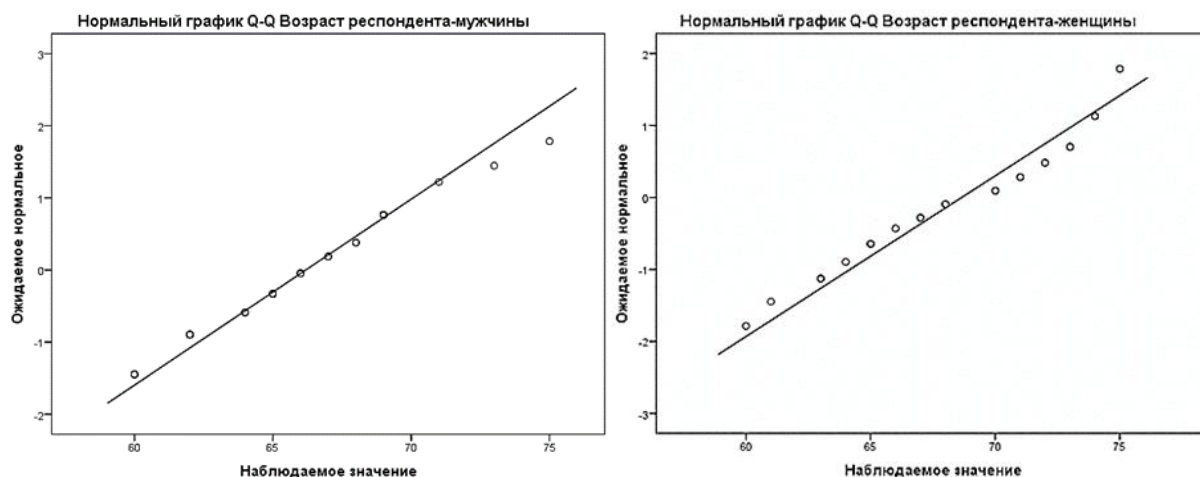


Рисунок 4 – График распределения хронологического возраста у мужчин и женщин

Методика Сандры Бем «Полоролевой опросник» предназначалась в данном исследовании для выявления гендерной типизированности личности по типу маскулинность-феминность [17]. Респонденты отвечали на ряд вопросов

по шкале «Bem Sex Role Inventory, BSRI», которая помогает выявить набора представлений о мужественности и женственности , через такие черты как эмоциональность, заботливость, агрессивность, сила, женственность и таким образом соотнести личность с одной из гендерных позиций: феминная, андрогинная или маскулиная.

Результаты методики на определение психологического пола, а также гендерной типизированности у обеих групп респондентов представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Распределение гендерных типов у респондентов

Гендерный тип	Частота в выборке, чел	Половая принадлежность, чел		Удельный вес в репрезентативной группе, %		Удельный вес в общей выборке, %
		женщин	мужчин	женщин	мужчин	
Маскулиный	6	0	6	0	23,08	11,54
Фемининный	9	9	0	34,62	0	17,31
Андрогинный	37	17	20	65,38	76,92	71,15

Наглядное представление распределения гендерных типов респондентов по методике С. Бем в общей выборке представлено на рисунке 5.

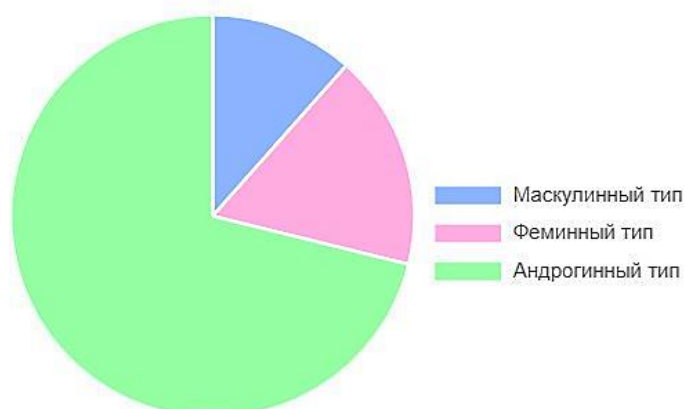


Рисунок 5 – Распределение гендерных типов у респондентов обоих полов

Результаты данной методики С. Бем для определения гендерной стереотипизированности респондентов подтверждают наше предположение о тенденции доминирования андрогинии среди других типов гендерной идентичности у мужчин и женщин пожилого возраста, при этом количество женщин с фемининным типом на 1/3 превышает количество мужчин с маскулинным типом, что может свидетельствовать о постепенных трансформациях в гендерном конструкте относительно мужской части населения старшего возраста: постепенном уходе от гипермаскулинизированной и маскулинности в сторону более эпсихоэмоционально гибкой андрогинии.

В таблице 4 представлен предварительный первичный сравнительный анализ числовых результатов мужской и женской групп по методике С. Бем «полоролевой опросник».

Таблица 4 – Результаты первичного анализа числового значения по методике «Полоролевой опросник» С. Бем у обеих групп респондентов

Критерий анализа	Числовое значение по методике С. Бем, женщины	Числовое значение по методике С. Бем, мужчины
Среднее	0,642	-0,589
Медиана	0,523	-0,348
Межквартильный диапазон	1,074	1,655
Среднеквадратичное отклонение	0,680	0,880
Дисперсия	0,462	0,774
Диапазон	2,554	2,903
Минимум	-0,348	-2,090
Максимум	2,206	0,813
Эксцесс	-,008	-0,819
Асимметрия	0,660	-0,682

Исходя из данных, представленных в таблице 2, мужчины имеют более высокие средние и медианные значения по сравнению с женщинами, а в группе женщин демонстрируется большая вариативность и разброс значений. Распределение данных у мужчин ближе к нормальному, тогда как

распределение результатов женщин более плоское и асимметричное. На рисунке 6 ниже можно увидеть наглядное представление описанной картины.

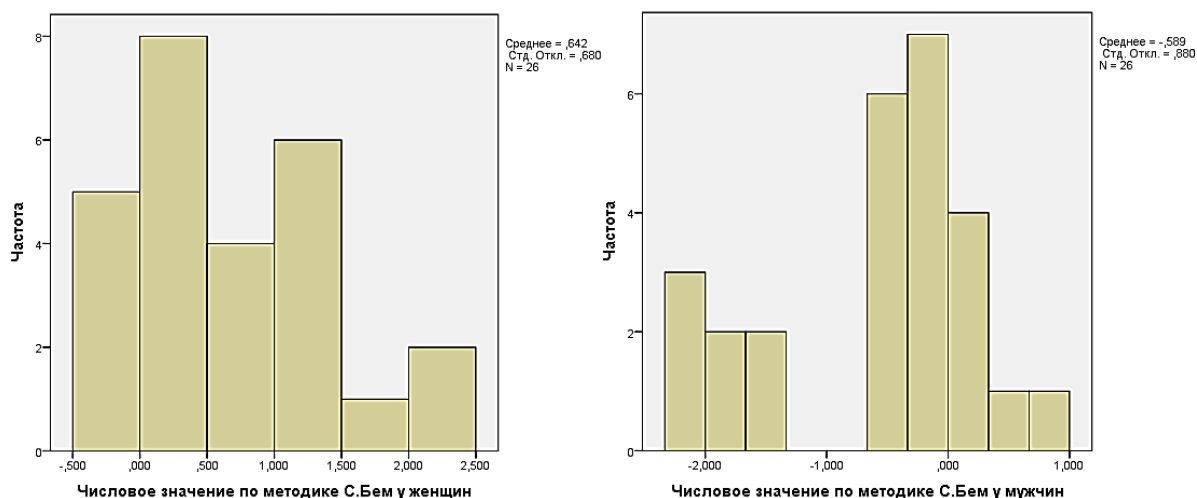


Рисунок 6 – Графически распределения числовых значений результатов по методике «Полоролевой опросник» С. Бем у респондентов

Для оценки субъективного и психологического возраста у групп респондентов в данном исследовании были применены методика Б. Барака для определения субъективного возраста и две модификации методики С.С. Степанова для определения психологического возраста.

В методике Б. Барака [61] мы проясняли как респонденты ощущают собственный возраст: присутствует ли позитивное когнитивное искажение в ощущении собственного возраста (хронологический возраст меньше субъективного), отрицательное искажение (хронологический возраст превышает субъективный) или восприятие реалистичное (хронологический и субъективный возраст приближены по значениям).

Общие результаты методик определения субъективного возраста и индекса отрицания возраста по Б. Бараку представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты первичного анализа субъективного возраста и индекса отрицания возраста у групп респондентов по методикам Б. Бараку

Категория анализа	Значение субъективного возраста по Б. Бараку		Отклонение субъективного возраста по Б. Бараку		Индекс отрицания возраста, Б. Бараку	
	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины
Среднее	56,79	63,35	9,41	4,77	0,14	0,07
Медиана	57,88	61,88	9,38	2,25	0,08	0,05
Дисперсия	75,02	60,68	59,33	48,96	0,02	0,01
Среднеквадратичное отклонение	8,67	7,79	7,702	6,99	0,16	0,09
Минимум	37,50	50,50	-6,00	-15,00	-0,20	-,011
Максимум	70,75	80,25	25,00	15,25	0,44	0,26
Диапазон	33,25	29,75	30,00	30,25	0,64	0,37
Межквартильный диапазон	13,31	13,44	12,00	12,13	0,22	0,15
асимметрия	-0,52	0,30	0,13	-0,42	0,10	0,46
Экссесс	-0,31	-0,74	-0,56	0,94	-0,11	-0,41
Р-значение по формуле Колмогорова-Смирнова	0,200*	0,200*	0,200*	0,005	0,200*	0,008

Результаты первичного анализа данных по методике определения субъективного возраста и индекса отрицания возраста по Б. Бараку показали результат, подтверждающий первоначальную гипотезу исследования. Я напомню, что мы предполагали у пожилых мужчин более реалистичное восприятие своего возраста нежели у женщин и, исходя из анализа первичных данных, мы наблюдаем следующее: индекс отрицания возраста у женщин вдвое превышает тот же показатель у мужской группы, отклонение субъективного возраста по той же методике у женщин также вдвое превышает аналогичный показатель у мужчин. Что касается показателей среднего в категории «субъективный возраст»: среднее значение субъективного возраста у женщин также ниже, чем у мужчин, однако диапазон разброса значений и межквартильный диапазон и в мужской, и в женской группе примерно одинаковы.

На рисунке 7 графически представлено распределение результатов респондентов обоих полов по методике Б. Барака для определения субъективного возраста.

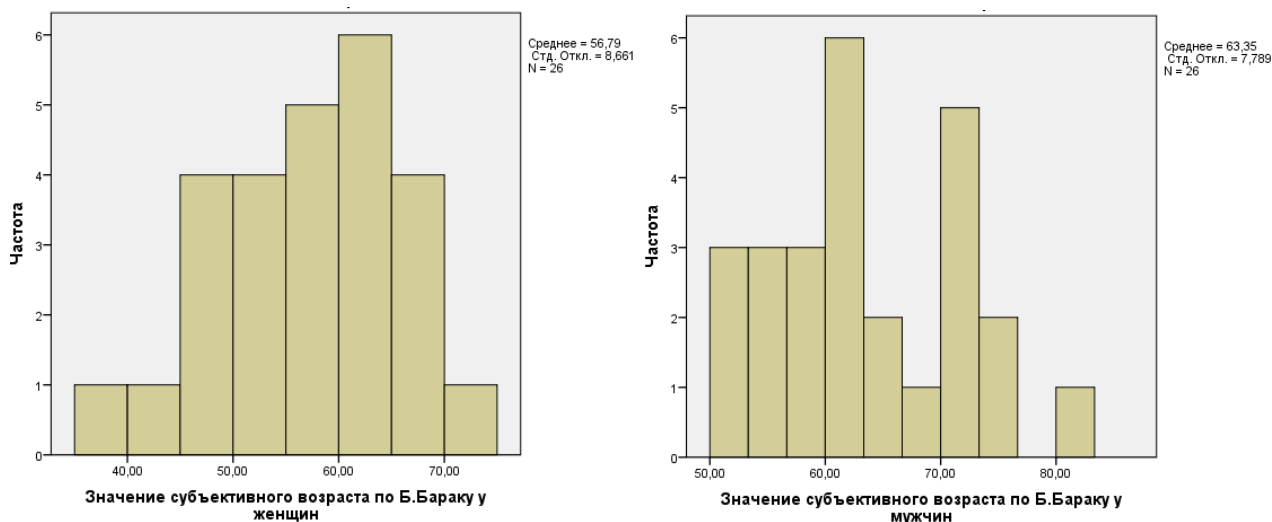


Рисунок 7 – Распределение значений субъективного возраста по методике Б. Барака у обеих групп респондентов

Проверка на нормальность распределения по формуле Колмогорова-Смирнова (таблица 5) показала нижнюю границу значимости по всем параметрам у женщин, в группе мужчин распределение данных по субъективному возрасту уложилось в границы нормального, а данные по отклонению от субъективного возраста и индексу отрицания распределены ненормально, следовательно мы отмечаем, что в дальнейшем будем применять ранговый коэффициент корреляции Спирмена для прояснения связей между переменными нашего исследования.

Для определения психологического возраста респондентов в нашем исследовании использовались 2 модификации методики «Определения психологического возраста» С.С. Степанова [51], данные методики имеют существенные отличия и помогают подсветить разные аспекты психологического возраста. Первая методика, определяющая психологический и социальный возраст респондентов (С.С Степанов-1), «позволяет определить

качество самоотношения личности (принятие себя, положительное отношение к себе) и отношение к жизни и тому временному (жизненному) периоду, в котором личность в данный момент реализуется (уровень оптимизма, активности, доброжелательности)» [51]. Вторая методика (С.С. Степанов-2) позволяет выявить психологический возраст через жизненную перспективу личности, включая оценку как прошлого, так и будущего: проанализировать прежний опыт и спрогнозировать на основании субъективных представлений предстоящий (насыщенность событиями, эмоциями, переживаниями, представить будущее относительно трудовой и личной жизни, межличностные взаимоотношения и свое физическое состояние).

Результаты, полученные по описанным выше методикам представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты первичного анализа по методикам С.С. Степанова на определение психологического возраста у обеих групп респондентов

Категория анализа	Психологический возраст по методике С.С. Степанова 1		Психосоциальный возраст по методике С.С. Степанова 2		Отклонение психол. возраста от хронол. по методике С.С. Степанова 2	
	женск.	мужск.	женск.	мужск.	женск.	мужск.
Среднее	83,92	83,12	63,11	67,35	6,64	4,18
Медиана	88,00	92,00	62,71	67,23	6,70	3,74
Дисперсия	115,67	246,83	90,24	71,77	28,49	9,86
Среднеквадратичное отклонение	10,76	15,71	9,50	8,47	5,34	3,14
Минимум	61,00	51,00	48,90	52,73	0,20	0
Максимум	98,00	99,00	79,60	87,83	18,95	12,00
Диапазон	37,00	48,00	30,70	35,10	18,75	12,00
Межквартильный диапазон	17,00	23,75	17,53	8,89	6,84	4,00
Асимметрия	-0,65	-0,98	0,05	0,60	0,73	1,03
Эксцесс	-0,61	-0,59	-1,21	0,71	-0,27	1,09
Р-значение по форм. Колмогорова-Смирнова	0,021	0,001	0,200*	0,200*	0,200*	0,200*

Данные, представленные в таблице 6 по первой методике С.С. Степанова показали и у мужчин, и у женщин в восприятии психологического возраста с показывают очень схожие результаты (почти равное среднее значение), что может свидетельствовать о в целом схожем общем уровне интереса к жизни,

оптимизма и доброжелательности к людям, однако наблюдается разница в значениях медианы (сдвиге значений в левую сторону на графике, на это также указывает смещение точки минимума на 10 единиц), диапазон разброса значений у мужчин также выше и асимметрия выражена значительно, что может оказаться информативным при проведении корреляционного анализа данных.

На рисунке 8 представлено графическое изображение распределения результатов респондентов по методике С.С. Степанов 1: на графиках можно увидеть, что распределение полученных значений по данной методике значительно отличается от нормального, что подтверждается результатом p -значения, полученного по формуле Колмогорова-Смирнова (таблица 6).

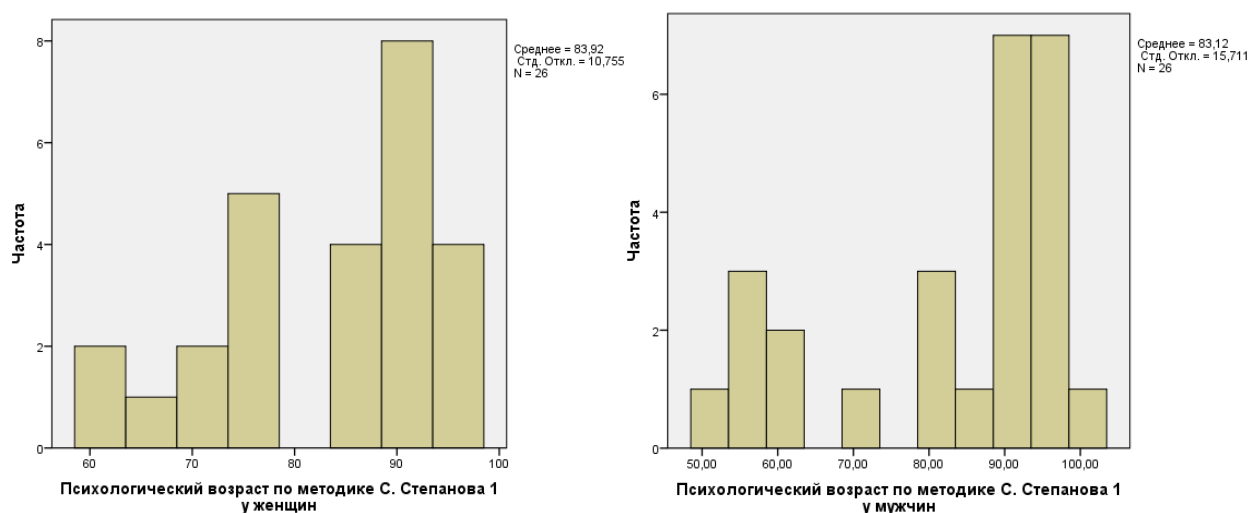


Рисунок 8 – График распределения результатов у групп респондентов по методике С.С. Степанов 1

Методика на «определение психологического возраста» С.С. Степанова 2, учитывающая жизненную перспективу личности, показала у мужчин более высокие результаты, чем у группы женщин. Полученные по данной методике результаты укладываются в представленные выше данные по анализу распределения данных хронологического возраста респондентов двух групп (рисунок 3, таблица 1) и результатам по методике определения субъективного возраста Б. Барака (таблица 5, рисунок 7). Графическое представление

распределения значений можно увидеть с помощью гистограмм, представленных на рисунке 9.

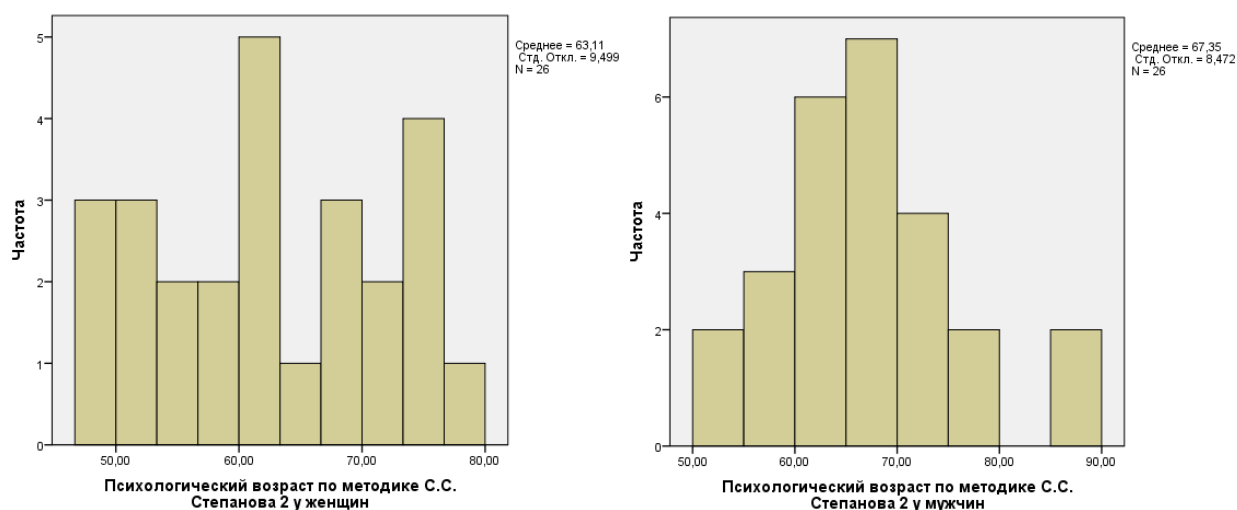


Рисунок 9 – График распределения психологического возраста у респондентов по методике С.С. Степанова 2

Для оценки степени удовлетворенности своей жизнью у групп респондентов использовалась методика, адаптированная Н.В. Паниной «Индекс жизненной удовлетворенности» (далее ИЖУ). Данная методика позволяет проанализировать чувство благополучия у респондентов и оценить показатели по пяти шкалам, которые затрагивают различные области жизни испытуемых мужчин и женщин:

- «интерес к жизни как противоположность апатии»;
- «решительность, целеустремленность, последовательность в достижении жизненных целей»;
- «согласованность между поставленными и реально достигнутыми целями»;
- «положительная оценка собственных качеств и поступков»;
- «общий фон настроения» [62].

Диагностические результаты, полученные у обеих групп респондентов (мужской и женской) с помощью опросника «Индекс жизненной

удовлетворенности (ИЖУ)» в адаптации Н.В. Паниной представлены ниже в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты мужской и женской групп респондентов по методике «Индекс жизненной удовлетворенности»

Категория анализа	ИЖУ: интерес к жизни		ИЖУ: решительность в достижении целей		ИЖУ: согласованность между поставленными и достигнутыми целями		ИЖУ: положительная оценка собственных качеств и поступков		ИЖУ: общий фон настроения		ИЖУ: общий балл	
	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины
Среднее	4,81	5,0	4,65	5,2	4,35	5,4	5,2	5,5	4,7	4,9	23,7	25,8
Медиана	6	6	5	6	4,5	6,5	5,5	6	5	5	24	30
Дисперсия	6,7	9,5	3,4	6,7	5,4	9,5	3,3	5,4	5,8	5,9	84,9	148,0
Среднеквадратическое отклонение	2,6	3,01	1,9	2,6	2,3	3,01	1,8	2,4	2,41	2,43	9,2	12,17
Минимум	0	0	2	0	0	0	2	2	0	0	4	3
Максимум	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	38	39
Диапазон	8	8	6	8	8	8	6	6	8	8	34	36
Межквартильный диапазон	4	5,8	3	5	4	6	3	4	4	3	16	19
Ассиметрия	-0,5	-0,8	0,2	-0,5	-0,3	-0,8	-0,2	-0,3	-0,5	-0,5	-0,4	-0,7
Экссесс	-1,0	-1,0	-0,9	-1,1	-0,8	-1,0	-1,0	-1,4	-0,8	-0,5	-0,6	-0,9
Р-значение по форм. Колмогорова-Смирнова	0,003	0,005	0,200*	0,061	0,200*	0,001	0,070	0,007	0,036	0,200*	0,029	0,200*

Проводя первичный анализ результатов респондентов, можно заметить, что индекс жизненной удовлетворенности у мужчин и женщин имеет отличия: общий балл у мужчин выше, нежели чем у женщин. В первую очередь важно отметить, что показатели по методике «Индекс жизненной удовлетворенности» у женщин в целом ниже, нежели те же показатели у группы мужчин. Более детальный анализ по каждой отдельной категории оценки позволяет увидеть, что самая значительная разница наблюдается в категориях «Согласованность

между поставленными и реально достигнутыми целями», здесь женщины показали максимальную неудовлетворенность, чуть меньшая, но все еще значительная разница наблюдается по шкале «решительность, целеустремленность, последовательность в достижении жизненных целей». Таким образом мы предполагаем, что женщины пожилого возраста могут сталкиваться с затруднениями в целеполагании и решении поставленных задач, испытывая неудовлетворенность результатами, что может приводить к меньшей удовлетворенности своей жизнью в целом.

Качественный первоначальный анализ полученных в ходе диагностического обследования респондентов данных позволил нам выделить следующие аспекты:

С точки зрения субъективного восприятия возраста (методика Б. Барака) – пожилые респонденты оценивали, на сколько лет они себя ощущают по сравнению с фактическим возрастом и женщины, в среднем, воспринимали себя моложе своего реального возраста на 5-7 лет, тогда как мужчины чаще называли возраст, более близкий к их паспортному. Это может свидетельствовать о том, что женщины более склонны к позитивному восприятию своего возраста, возможно, благодаря большей активности в социальной и культурной жизни, однако показатели жизненной удовлетворенности у женщин ниже, чем у мужчин.

С позиции оценки внешнего вида и поведения – оценка того, насколько пожилые люди считают, что выглядят моложе или старше, также показала различия (методика С.С. Степанова 1). Женщины чаще считали, что выглядят моложе своих сверстников, тогда как мужчины, напротив, были более критичны к своему внешнему виду. Эти данные могут указывать на гендерные различия в восприятии старения и акцентировании внешнего вида.

Оценка качества реализации поставленных и решенных задач и достижения целей у женщин значительно ниже, чем у мужчин; мужчины отмечали более позитивный общий жизненный интерес и настрой.

Прежде чем приступить к поиску и анализу взаимосвязей в группах респондентов, с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена попробуем проследить взаимосвязи между исследуемыми факторами в общей выборке (таблица 8).

Таблица 8 – Результаты коэффициента корреляции Спирмена по исследуемым признакам в общей выборке

Сравниваемый критерий	Отклонение субъективного возраста по Б. Бараку	Отклонение психологического возраста по С.С Степанову 2	Индекс отрицания возраста по Б. Бараку
Хронологический возраст	-0,055	0,117	0,174
Гендерный тип	0,190	0,196	0,191
Биологический пол	-0,262	0,623**	-0,245

Результаты коэффициентов, указанные в таблице 8 показали значимый результат прямой взаимосвязи между биологическим полом респондентов и отклонением психологического возраста по методике С.С. Степанова 2, что говорит о том, что отклонение психологического возраста у мужчин выше, нежели у женщин, то есть мужчины в целом менее позитивно воспринимают свои жизненные перспективы и могут иметь затруднения с принятием своего прошлого опыта.

Важно отметить, что в отношении к процессу старения в опросе респонденты выражали свое мнение относительно процесса старения в целом, однако мужчины чаще соглашались с утверждением о том, что старение приносит разочарования и усталость, в то время как женщины выражали более позитивные настроения, заявляя, что в старшем возрасте они находят новые интересы и сохраняют активность, находят себя привлекательными.

2.2.1 Особенности восприятия своего возраста у личности пожилого возраста в зависимости от типа гендера

На следующем этапе нашего исследования были проанализированы особенности отношения пожилых людей к своему возрасту с точки зрения гендерных аспектов (гендерной стереотипизированности). Распределение респондентов по гендерному типу было представлено выше в таблице 3 и рисунке 5. Далее представим результаты анализа субъективного и психологического возраста, а также индекса отрицания с точки зрения гендерного аспекта (таблица 9).

Таблица 9 – Результаты распределения отношения пожилых людей к своему возрасту с точки зрения их гендерной принадлежности

Тип гендера	Хронологический возраст	Субъективный возраст по Б. Бараку	Индекс отрицания возраста по Б. Бараку	Психо-социальный возраст по С.С. Степанов 1	Психологический возраст по С.С. Степанов 2	ИЖУ: общий балл
Маскулинный	70,9	61,5	0,12	62,3	72,9	10,3
Андрогинный	67,7	59,2	0,09	92,3	64,5	32,4
Феминный	64,7	53,9	0,17	74,0	62,7	16,3

Анализ данных, приведенных в таблице 8 показывает следующие тенденции: отличие субъективного и хронологического возрастов респондентов имеют сравнительно однородный диапазон, не показывая явных различий, а значит субъективное ощущение возраста зависит от типа гендера пожилого человека в незначительной степени. А вот индекс отрицания возраста у представителей андрогинного типа показал самые низкие результаты, у феминного типа – самый высокий результат, а маскулинный тип показал среднее между двумя другими типами гендера значение. Напомню, что в отличие от субъективного возраста (складывается из «эмоционального, социального, интеллектуального и биологического» возрастов личности),

индекс отрицания – это величина, зависящая в большей степени от того как личность воспринимает свой эмоциональный возраст, то есть это тот возраст, на который она себя чувствует, ощущает. И тогда результаты в таблице 8 можно интерпретировать как свидетельство того, что с эмоциональной точки зрения вопрос возраста для представителей феминного типа стоит острее всего, представители маскулинного типа гендера эмоционально ощущают себя чуть более комфортно в вопросе возраста, а самое позитивное отношение к своему возрасту показывают представители андрогинного типа.

Психологические и социальный возраст по С.С. Степанову 1 имеет самые высокие показатели у андрогинов и самые низкие у маскулинов, что говорит о самом высоком уровне неудовлетворенности собой у респондентов маскулинного, накопленной к своему хронологическому возрасту. Представители феминного типа по этой же методике показали чуть более высокие результаты, промежуточный между андрогинами и маскулинами, а психологический и социальный возраст андрогинов находится на самом высоком уровне из всех респондентов.

Результаты методики ИЖУ у групп, распределенных по типу гендера, можно описать следующим образом: самые высокие баллы показали респонденты с андрогинным типом гендера, в два раза меньше нежели у андрогинов, показатели у представителей феминного типа и результаты маскулинной группы показали данные в три раза меньше, чем у андрогинов. О чем это говорит: личность с андрогинным типом гендера в целом гораздо больше удовлетворена своей жизнью, нежели представители других типов гендера.

Для выявления возможных взаимосвязей между исследуемыми переменными я ранее с помощью программы СПСС Статистик (SPSS Statistics) определила тип распределения данных по используемым в исследовании методикам и выяснила, что часть из результатов укладывается в пределы нормального распределения, а часть – нет, поэтому на следующем этапе работы применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена, который можно

использовать как для данных с ненормальным распределением (ранговым), так и для данных, подчиняющихся законам нормального распределения.

В таблице 10 приведены результаты проведения корреляционного анализа по Спирмену для выявления взаимосвязи между исследуемыми переменными, где знаком «*» (звездочка) помечен результат «корреляции значимый на уровне 0.05 и это означает, что вероятность случайного получения такого результата составляет менее 5%, а знаком «**» – корреляции значимой на уровне 0.01, что означающей, что вероятность случайного результата составляет менее 1%».

Таблица 10 – Результаты коэффициента корреляции Спирмена в общей выборке между исследуемыми переменными

Критерий	Субъективный возраст по Б. Бараку	Индекс отрицания по Б. Бараку	Психосоциальный возраст по С.С. Степанову 1	Психологический возраст по С.С. Степанову 2	ИЖУ: общий балл
Тип гендера	0,268	0,154	-0,122	-0,284*	0,145
Биологический пол	0,328*	-0,245	0,099	0,208	0,173
Хронологический возраст	0,503**	-0,174	-0,75	0,618**	-0,120

Для начала, нам хотелось проверить общие тенденции взаимосвязей во всей группе респондентов, результаты этого анализа представлены в таблице 9: мы видим довольно значимую корреляцию между типом гендера и психологическим возрастом, то есть с увеличением возраста респондентов уменьшается количество представителей феминного типа в тенденции. К андрогинности, а у мужчин с увеличением хронологического возраста наблюдается тенденция ухода в маскулинность.

Также значимый результат положительной корреляционной взаимосвязи показал хронологический возраст и значение субъективного возраста по Б. Бараку, то есть с увеличением хронологического возраста у личности пожилого

возраста наблюдается рост субъективного возраста и психологического возраста.

Также значимую взаимосвязь мы выявили между биологическим полом и субъективным возрастом: у мужчин значения субъективного возраста выше, нежели у женщин.

На данном этапе можно сделать предварительные выводы по уже полученным результатам о влиянии гендерной идентичности, как одном из ключевых аспектов исследования. Нами было изучение влияния гендерной идентичности на восприятие возраста и люди с андрогинными чертами личности (сочетание маскулинных и фемининных качеств) демонстрировали более позитивное отношение к своему возрасту, чем те, у кого преобладали традиционные маскулинные или фемининные черты. Это подтверждает нашу гипотезу о том, что андрогинность способствует большей гибкости в адаптации к старению и позитивному восприятию жизни в пожилом возрасте.

По показателям эмоционального состояния и удовлетворенности жизнью результаты продемонстрировали, что эмоциональное состояние пожилых людей также сильно зависит от их гендерных характеристик. Женщины, особенно с андрогинными чертами, чаще выражали удовлетворенность своей жизнью, в то время как мужчины с традиционно маскулинными чертами чаще говорили о разочарованиях и упущенных возможностях. Это может быть связано с социальными ролями, которые мужчины и женщины играли на протяжении жизни, а также с их способностью адаптироваться к изменениям, связанным со старением.

Важно отметить, что люди с андрогинными чертами личности (те, у кого сочетаются как маскулинные, так и фемининные качества) показывали более позитивное отношение к своему возрасту. Они чаще выражали удовлетворение жизнью и сохраняли активную позицию. Например, 65-летний мужчина, который по результатам теста был отнесен к категории андрогинных личностей, заявил, что не ощущает значительных изменений в своей жизни с возрастом и продолжает заниматься хобби и путешествовать. Он отметил, что

возраст для него – это скорее опыт и мудрость, чем ограничение. Этот пример подтверждает гипотезу о том, что андрогинные люди более гибко адаптируются к процессу старения.

2.2.2 Анализ взаимосвязи особенностей отношения к возрасту у пожилых людей в зависимости от половой принадлежности

Для поиска взаимосвязи исследуемых факторов в мужской и женской группах респондентов, мы взяли результаты исследуемых групп мужчин и женщин, с которыми провели ранее первоначальный разведывательный анализ исследуемых факторов и проверили полученные ранее результаты с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. В таблице 11 представлены значения корреляций по Спирмену отношения к возрасту для группы респондентов женского пола.

Таблица 11 – Корреляционные связи между отношением к возрасту и типом гендера у респондентов женского пола

Признак	Субъективный возраст по Б. Бараку	Индекс отрицания возраста по Б. Бараку	Психо-социальный возраст по С.С. Степанов 1	Психологический возраст по С.С. Степанов 2
Хронологический возраст	0,413*	-0,181	0,116	0,501**
Гендерный тип	-0,372*	0,329	-0,816**	-0,167

Согласно коэффициентам корреляции, у женщин есть выраженная прямая зависимость хронологического возраста и психологического возраста с точки зрения жизненной перспективы: с увеличением возраста женщины имеют более реалистичные представления о перспективах будущего, более адекватно воспринимает прошлый жизненный опыт и их психологический возраст стремится к благоприятным показателям.

Менее выраженную, но все еще явную зависимость мы выявили между хронологическим возрастом женщин и их субъективным возрастом: здесь

зависимость также положительная, то есть с увеличением хронологического возраста субъективное восприятие женщиной своего возраста становилось более позитивным и приближенным к реальности, то есть более молодые женщины чаще склонны воспринимать свой эмоциональный, умственный, социальный возрасти свой внешний вид чуть более «моложавыми», меньшими, чем они есть на самом деле, однако с прибавлением хронологических лет эта тенденция снижается.

Также значимость с одной звездочкой указала нам на отрицательную взаимосвязь между гендерным типом и субъективным возрастом женщин: при увеличении числового значения гендерного типа личности уменьшался ее показатель субъективного возраста, что означает, что женщины феминного и гиперфеминного типа чаще склонны воспринимать свой субъективный возраст в меньшую сторону, избегать реального хронологического возраста и наоборот, женщины с андрогинным типом чаще показывают более реалистичное ощущение субъективного возраста.

Далее посмотрим на значения корреляции между возрастом женщины, ее типом гендера и уровнем жизненной удовлетворенности (таблица 12).

Таблица 12 – Значения коэффициента корреляции по индексу жизненной удовлетворенности у женской группы респондентов

Критерий анализа	ИЖУ: интерес к жизни	ИЖУ: решительность в достижении целей	ИЖУ: согласованность между поставленными и достигнутыми целям	ИЖУ: положительная оценка собственных качеств и поступков	ИЖУ: общий фон настроения	ИЖУ: общий балл
Хронологический возраст	0,015	0,031	0,049	0,079	-0,054	0,058
Гендерный тип	-0,805**	-0,584**	-0,658**	-0,399*	-0,743**	-0,783**
Субъективный возраст по Б. Бараку	0,367	0,263	0,237	0,139	0,249	0,312
Индекс отриц. по Б. Бараку	-0,306	-0,266	-0,308	-0,019	-0,235	-0,284

Продолжение таблицы 12

Критерий анализа	ИЖУ: интерес к жизни	ИЖУ: решительность в достижении	ИЖУ: согласованность между	ИЖУ: положительная оценка	ИЖУ: общий фон настроения	ИЖУ: общий балл
Психосоциальный возраст по С.С. Степанову 1	0,816**	0,494*	0,687**	0,515**	0,609**	0,760**
Психологический возраст по С.С. Степанову 2	0,243	0,267	0,180	0,104	0,028	0,177

Поиск взаимосвязи между отношением к своему возрасту и удовлетворенностью их жизненными обстоятельствами у женской группы показал следующие значимые результаты: исходя из данных, указанных в таблице 12, существует выраженная отрицательная корреляция между гендерным типом пожилой личности и показателями индекса жизненной удовлетворенности. При росте числового значения гендерного типа полоролевого опросника (стремления личности от андрогинии двигаться к фемининности и гиперфемининности) наблюдается тенденция к снижению уровня жизненной удовлетворенности, то есть личности с андрогинным гендерным типом имеют более высокие показатели в плане жизненной удовлетворенности по всем аспектам (заинтересованность к жизни, решительность в преодолении трудностей и решении задач, оценке себя как личности и результатов своей деятельности, имеют в целом более высокий и стабильный уровень настроения).

Также выраженная положительная корреляционная взаимосвязь выявлена между психологическим и социальным возрастом пожилой личности женского пола и ее удовлетворенности жизнью: при увеличении показателя социального и психологического возрастов также наблюдается рост и показателей жизненной удовлетворенности. То есть чем более реалистично женщина пожилого возраста воспринимает свой социальный и психологический возраст, тем больший уровень удовлетворенности своей жизнью она испытывает.

Таким образом, результаты в женской части группы мы нашли взаимосвязь между типом гендера и отношением женщины к своему возрасту, что еще раз подтверждает нашу первоначальную гипотезу о том, что андрогинный тип гендера имеет тенденции к более позитивному восприятию пожилой личностью своего возраста.

На следующем этапе нашей работы мы сравнили корреляционные показатели для поиска взаимосвязи между исследуемыми факторами в мужской группе. В таблице 13 ниже представлены значения корреляций по Спирмену отношения к возрасту для группы респондентов мужского пола.

Таблица 13 – Корреляционные связи между отношением к возрасту и типом гендера у респондентов мужского пола

Признак	Субъективный возраст по Б. Бараку	Индекс отрицания возраста по Б. Бараку	Психо-социальный возраст по С.С. Степанов 1	Психологический возраст по С.С. Степанов 2
Хронологический возраст	0,486*	-0,061	-0,161	0,709**
Гендерный тип	0,300	-0,387	0,696**	-0,295

Значения коэффициента корреляции в таблице 12 показали значимый результат положительной корреляции между типом гендера и психологическим и социальным возрастом у пожилого мужчины: при увеличении числового результата по методике С. Бем растут и показатели психосоциального возраста по методике С.С. Степанова 1. Таким образом, андрогинный тип мужчин пожилого возраста более реалистично воспринимает свой психосоциальный возраст, то есть чувствует себя более «взрослым» в психосоциальном плане.

Также на основании значений коэффициента корреляции можно проследить положительную корреляционную взаимосвязь между хронологическим возрастом мужчины и его субъективным возрастом, а также психологическим возрастом с точки зрения жизненной перспективы личности: при увеличении хронологического возраста мужчины увеличиваются значения его субъективного возраста (то есть того возраста, на который он себя

чувствует и выглядит, какому соответствует его поведение и сфера интересов) и приближается к реальному восприятию психологического возраста с точки зрения принятия и усвоения прошлого опыта и ожидания от предстоящего впереди отрезка жизненного пути.

Для анализа взаимосвязи между восприятием возраста, гендером и уровнем удовлетворенности жизнью у мужчин мы использовали коэффициент ранговой корреляции. Результаты представлены в таблице 14.

Таблица 14 – Значения коэффициента корреляции по индексу жизненной удовлетворенности у мужской группы респондентов

Критерий анализа	ИЖУ: интерес к жизни	ИЖУ: решительность в достижении целей	ИЖУ: согласованность между поставленными и достиг. целями	ИЖУ: положительная оценка собственных качеств и поступков	ИЖУ: общий фон настроения	ИЖУ: общий балл
Хронологический возраст	-0,251	-0,383	-0,241	-0,394*	-0,191	-0,303
Гендерный тип	0,779**	0,498**	0,634**	0,582**	0,660*	0,661*
Субъективный возраст по Б. Бараку	0,194	0,147	0,215	-0,138	0,101	0,112
Индекс отрицания по Б. Бараку	-0,368	-0,384	-0,301	-0,111	-0,197	-0,298
Психосоциальный возраст по С.С. Степанову 1	0,756**	0,669**	0,696**	0,757**	0,707*	0,799*
Псих. возраст по С.С. Степанову 2	-0,258	-0,364	-0,208	-0,508**	-0,242	-0,343

Результаты корреляций в группе мужчин показали следующие значения: отрицательную корреляционную зависимость между хронологическим возрастом и положительной оценкой себя и собственных поступков (ИЖУ), положительную корреляционную взаимосвязь между типом гендера и всеми показателями «индекса жизненной удовлетворенности», психосоциальным возрастом и «индексом жизненной удовлетворенности», а также психологическим возрастом с точки зрения перспективы прошлого и будущего

и одной из шкал ИЖУ: «положительной оценки себя и собственных качеств и поступков». Интерпретация этих значений может говорить о следующем:

- с увеличением хронологического возраста пожилого мужчины мы можем наблюдать тенденцию к более критическому восприятию собственных качеств, а также к строгой оценке своих действий и поступков, что может быть связано с изменениями в самооценке и жизненном опыте, накопленным за годы;
- мужчины с андрогинным гендерным типом личности имеют большую удовлетворенность собственной жизнью, нежели представители маскулинного типа;
- согласно полученным нами результатам, мужчины, обладающие андрогинным гендерным типом личности, демонстрируют значительно более высокую удовлетворенность своей жизнью по сравнению с представителями традиционного маскулинного гендерного типа, что может быть связано с их гибкостью в эмоциональном плане, способностью к адаптации в различных социальных ситуациях и более гармоничным сочетанием как мужских, так и женских черт характера;
- однако с точки зрения жизненной перспективы личности и принятия прошлого жизненного опыта, более высокий психологический возраст влечет за собой и большую требовательность и критичность к результатам своей деятельности и в собственным личностным качествам.

В диаграмме на рисунке 10 представлены показатели средних значений шкал индекса жизненной удовлетворенности у мужской и женской групп респондентов.

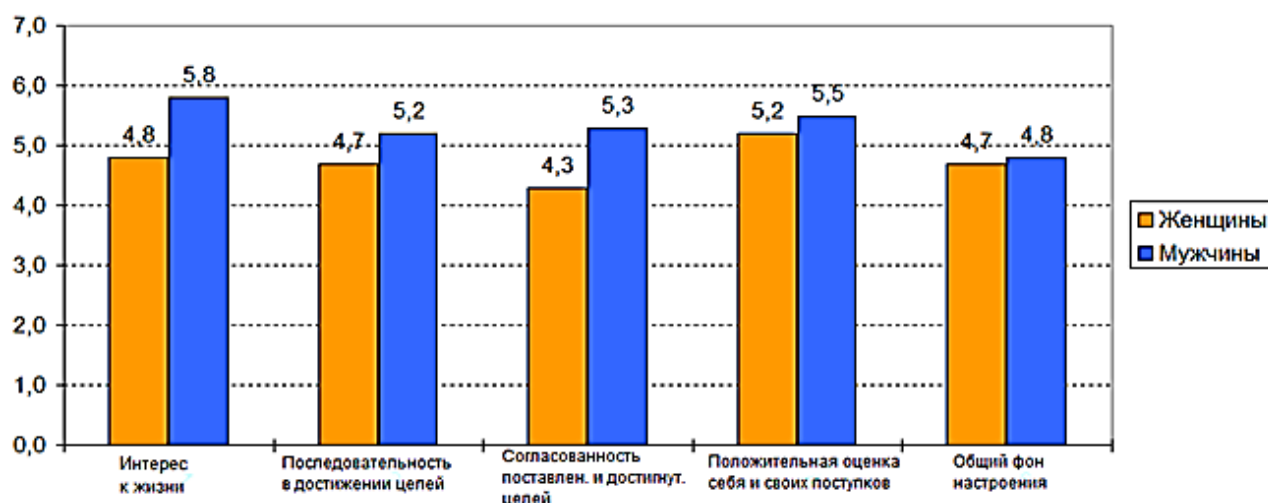


Рисунок 10 – Показатели средних значений шкал индекса жизненной удовлетворенности у групп мужчин и женщин

Анализ данных диаграммы позволяет увидеть различия в восприятии и оценке своей жизни представителями различных полов, что может быть обусловлено как биологическими, так и социокультурными факторами. Знание этих различий может иметь важное значение для разработки эффективных психологических интервенций и программ поддержки, направленных на повышение общей удовлетворенности жизнью.

Данная часть исследования позволяет сделать выводы о том, что гендерные аспекты оказывают значительное влияние на восприятие возраста пожилыми как пожилыми мужчинами, так и женщинами, при этом женщины на более поздних этапах периода пожилого возраста чаще воспринимают старение, свои личностные качества и результаты своей деятельности более естественно и позитивно процесс, в то время как мужчины с увеличением хронологического возраста чаще сталкиваются с негативными эмоциями по отношению к себе и своей жизни. Люди с андрогинными характеристиками демонстрируют большую гибкость в адаптации к возрастным изменениям, что делает их более удовлетворёнными жизнью в старшем возрасте.

Далее мы попробуем провести сравнительный анализ значения коэффициентов корреляции Спирмена у респондентов мужской и женской

групп для поиска тенденций в отношении групп респондентов по исследуемым признакам (таблица 15).

Таблица 15 – Сравнительный анализ значений коэффициентов корреляции по исследуемым критериям у мужчин и женщин

Сравниваемый критерий		Субъективный возраст по Б. Бараку	Индекс отрицания возраста по Б. Бараку	Психо-социальный возраст по С.С. Степанову 1	Психологический возраст по С.С. Степанову 2	ИЖУ: общий балл
Хронологический возраст	женщины	0,413*	-0,181	0,116	0,501**	0,058
	мужчины	0,486*	-0,061	-0,161	0,709**	-0,303
Гендерная принадлежность	женщины	-0,372*	0,329*	-0,816**	-0,167	-0,783**
	мужчины	0,300*	-0,387*	0,696**	-0,295*	-0,661**

Исходя из результатов таблицы 15 мы видим, что и в женской, и в мужской группе наблюдаются схожие тенденции к восприятию собственного возраста:

- хронологический возраст у респондентов обеих групп имеет положительную корреляционную взаимосвязь с ощущением пожилыми людьми субъективного возраста, чем выше возраст, тем адекватнее его восприятие личностью;
- значимые значения положительного корреляционного коэффициента также показывают на взаимосвязь хронологического возраста обеих групп респондентов и их психологический возраст с точки зрения жизненной перспективы;
- принадлежность к определенной гендерной группе у респондентов обеих групп показала явную отрицательную корреляционную взаимосвязь с уровнем удовлетворенности собственной жизнью;

– значимые уровни положительного коэффициента корреляции Спирмена у мужчин и отрицательного – у женщин указывают на взаимосвязь типа гендера и психосоциального возраста респондентов.

Сравнительный анализ значений коэффициентов корреляции у групп респондентов показал, что хронологический возраст имеет важное значение как для пожилых мужчин, так и для пожилых женщин: люди обоих полов более молодого возраста в диапазоне 60-75 лет склонны воспринимать свой субъективный возраст в меньшую сторону, тогда как у людей уже приближающихся к верхним границам указанного диапазона – субъективное восприятие возраста оказывается более реалистичным. Психологический возраст респондентов обеих групп также находится в прямой зависимости от хронологического возраста: с прибавлением возраста по паспорту увеличивается и жизненная перспектива личности пожилого возраста, приходит принятие прошлого опыта, а также протраивается перспектива на последующие годы.

Однако, судя по результатам корреляций, гендерная принадлежность оказывает на мужчин большее влияние, нежели на женщин в плане психологического восприятия жизненной перспективы (значение коэффициента $-0,295^*$ у мужчин и $-0,167$ у женщин).

В целом, среди женщин было замечено более позитивное восприятие возраста. Многие из них говорили о том, что чувствуют себя моложе, чем указано в их паспорте. Одна из участниц исследования, 68-летняя женщина, отметила, что «её интересы и активность больше соответствуют 50-летнему возрасту». Она активно посещает кружки в социальном центре, участвует в различных культурных мероприятиях и занимается спортом. Этот пример показывает, что женщины в данной выборке чаще находят позитивные стороны старения, что может быть связано с их социальной активностью и стремлением сохранять активный образ жизни.

Мужчины, напротив, чаще воспринимали процесс старения более критично. Многие из них указали, что с возрастом чувствуют себя более

уставшими и менее активными. Один из участников, 70-летний мужчина, заметил, что с годами его круг интересов сузился, и он уже не испытывает такого удовольствия от жизни, как в молодости. Он также отметил, что физическое состояние значительно ухудшилось, что отрицательно сказывается на его самооценке. Это указывает на то, что мужчины склонны акцентировать внимание на негативных аспектах старения, таких как снижение физической активности и ухудшение здоровья.

Эмоциональное состояние также играло важную роль в восприятии возраста. Женщины, как правило, более позитивно отзывались о своих эмоциональных переживаниях в пожилом возрасте. Они говорили о том, что даже в старости сохраняют интерес к жизни и стараются радоваться мелочам. Мужчины, напротив, чаще упоминали чувство разочарования и нереализованных возможностей. Это может быть связано с тем, что мужчины традиционно воспринимают себя как основных добытчиков и исполнителей, а с возрастом они могут ощущать, что их роль становится менее значимой, что вызывает негативные эмоции. Анализ показал, что гендерные различия сильно влияют на отношение пожилых людей к своему возрасту. Женщины в целом демонстрируют более позитивное восприятие старения, в то время как мужчины чаще сталкиваются с негативными переживаниями. Люди с андрогинными чертами проявляют большую гибкость и позитивность, что позволяет им легче адаптироваться к возрастным изменениям и сохранять активную жизненную позицию. Эти результаты подтверждают важность учета гендерных особенностей при разработке программ поддержки пожилых людей.

Для проверки выявленных нами результатов и подтверждения выдвинутой в данном исследовании гипотезы был применен метод статистической оценки с помощью «критерия Манна-Уитни для независимых выборок» (таблица 16).

Таблица 16 – Результаты критерия Манна-Уитни для групп респондентов по исследуемым признакам в отношении пожилых людей к своему возрасту

Анализируемые признаки	Значение субъективного возраста по Б. Бараку	Отличие субъективного возраста от хронологического	Индекс отрицания возраста по Б.Бараку	Значение психосоциального возраста по С.С. Степанову 1	Знач. псих. возр. по С.С. Степанову 2	Отличие психологического возраста от хронологического по С.С. Степанову 2
Биологический пол	0,019	-	-	-	-	0,000
Гендерный тип	0,024	0,006	0,009	0,000	-	-

U-значения критерия Манна-Уитни позволили нам подтвердить нашу гипотезу о различиях в восприятии собственного возраста у пожилых мужчин и женщин (таблица 16, при уровне значимости равном 0,05).

Значение U-критерия 0,019 указывает на значимые различия в восприятии мужчинами и женщинами пожилого возраста субъективного возраста (рисунок 11).

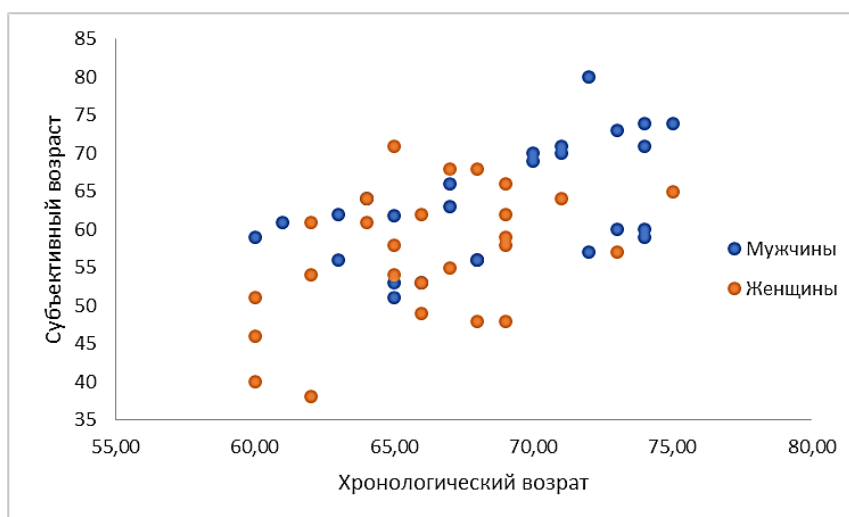


Рисунок 11 – График зависимости субъективного и хронологического возраста у групп респондентов

Результаты критерия Манна-Уитни, примененный в отношении мужской и женской групп респондентов равные 0,00 позволяют увидеть явную взаимосвязь между психологическим возрастом и хронологическим (рисунок 12).

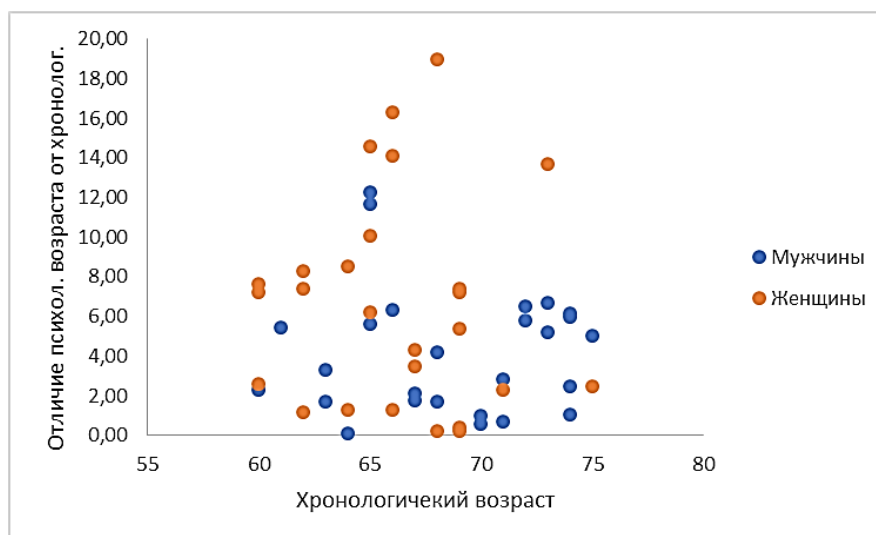


Рисунок 12 – Зависимость между отлицием психологического возраста респондентов от хронологического и хронологическим возрастом.

С точки зрения гендерной стереотипизированности, мы наблюдали значимые расхождения в результатах мужской и женской групп по следующим исследуемым признакам: значение субъективного возраста (0,024); отличие субъективного возраста от хронологического (0,006); индекс отрицания (0,009); значения психосоциального возраста (0,000). Полученные результаты подчеркивают важность учета гендерного аспекта при изучении восприятия возраста и его влияния на уровень удовлетворенности жизнью у личности пожилого возраста. Например, различия в субъективном возрасте могут указывать на то, как мужчины и женщины воспринимают свой возраст в контексте социальных ожиданий и стереотипов, что в свою очередь может оказывать влияние на их самооценку и психологическое благополучие. На рисунке 13 мы можем наглядно увидеть взаимосвязь распределения

субъективного и хронологического возрастов у респондентов в зависимости от их типа их гендерной стереотипизированности.

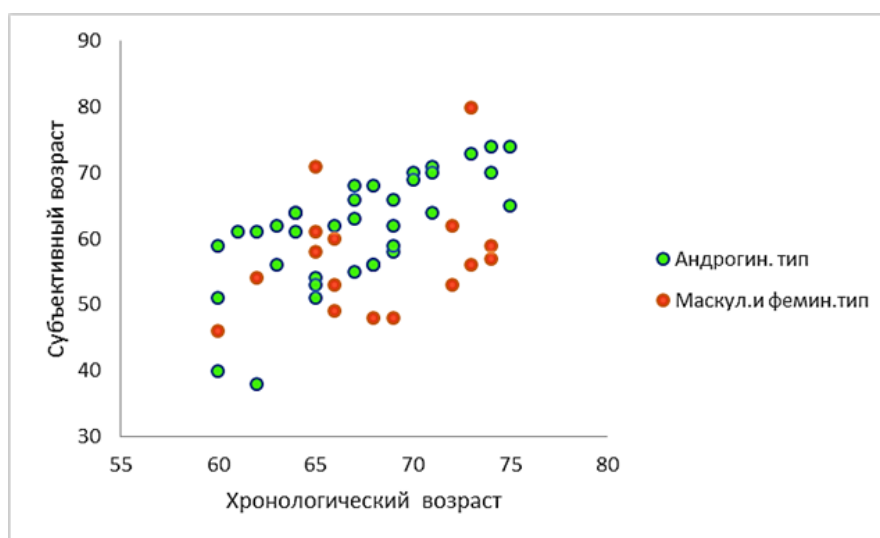


Рисунок 13 – График точечного распределения хронологического и субъективного возрастов респондентов с различными гендерными типами

Для большей наглядности можно также рассмотреть график, на котором отражено отличие субъективного от хронологического возрастов в зависимости от гендерного типа респондентов (рисунок 14).

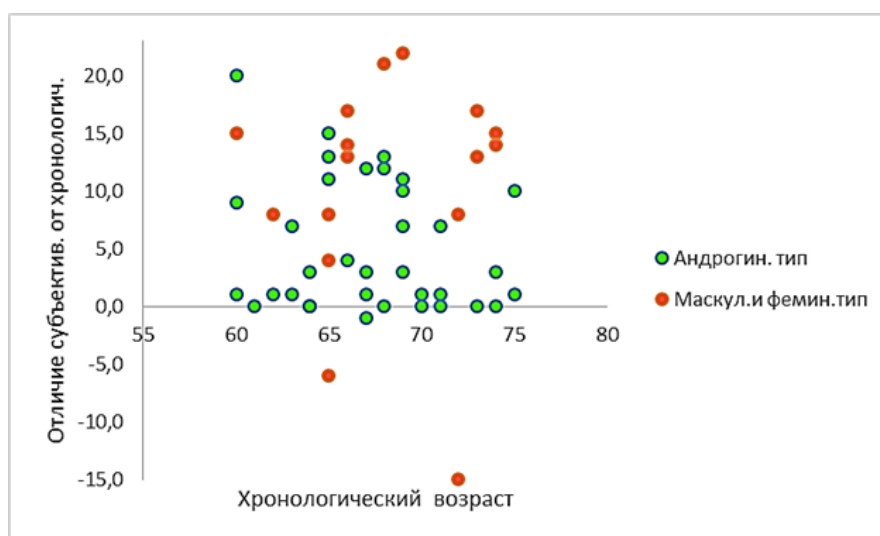


Рисунок 14 – График распределения результатов отклонения субъективного возраста от хронологического у респондентов разного типа гендера

Также достаточно наглядно результаты нашего исследования можно проследить на рисунке 15, отражающем распределение значений психосоциального возраста респондентов в зависимости от их типа гендера.

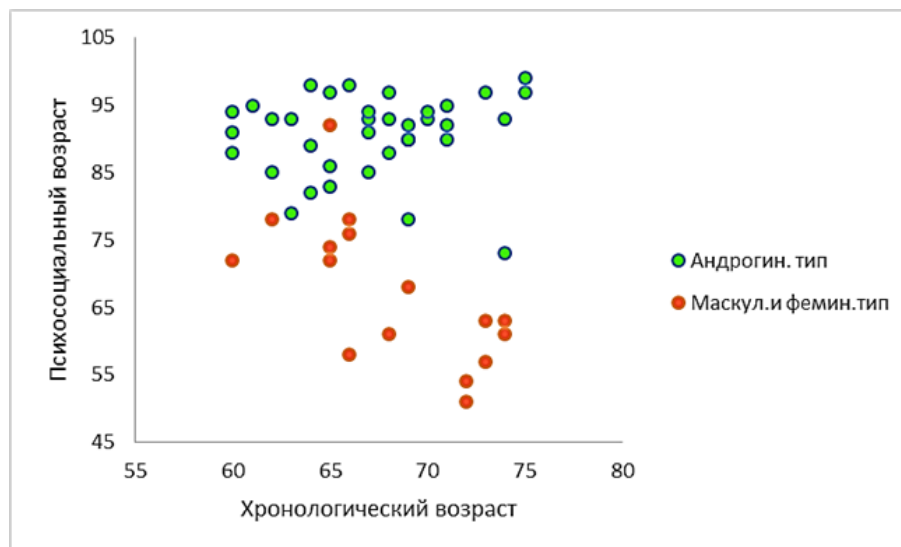


Рисунок 15 – Распределение значений психосоциального возраста респондентов в зависимости от типа гендера

Таким образом, на основании проведенного эмпирического исследования мы получили результаты, наглядно демонстрирующие, что у пожилых мужчин и женщин в зависимости от их гендерной стереотипизированности и хронологического возраста имеются различия в восприятии собственного возраста. Пожилые женщины в целом имеют более негативное восприятие процесса старения, нежели мужчины, при этом очень важную роль в том, как пожилые люди принимают свой возраст играет тип гендера, к которому они принадлежат. В нашем исследовании мы получили неоспоримые доказательства того, что андрогинный тип гендера повышает уровень удовлетворенности жизнью у людей старшего возраста, а также позволяет им проживать процесс старения более органично и позитивно, сохраняя положительное отношение к себе, к окружающим людям и миру в целом.

2.3 Рекомендации для психопрофилактической и психокоррекционной работы в области отношения пожилых людей к своему возрасту в гендерных аспектах

Рекомендации для улучшения восприятия пожилыми людьми своего возраста можно условно разделить на несколько значимых категорий: проведение тренингов, семинаров, обучающих лекционных занятий с целью повышения осведомленности пожилых людей о гендерных стереотипах и их влиянии на качество жизни личности; создание групп поддержки, в которых пожилые люди смогут делиться личным опытом и оказывать друг другу поддержку; использование отдельных направлений психотерапии (таких как арт-терапия, логотерапия, когнитивно-поведенческая терапия) для индивидуальной и групповой консультационной деятельности;

Для улучшения отношения пожилых людей к своему возрасту с учетом гендерных особенностей и пола можно предложить ряд психологических рекомендаций. Эти рекомендации помогут не только смягчить негативные переживания, связанные со старением, но и поддержать позитивное восприятие себя в старшем возрасте.

Во-первых, для мужчин важно акцентировать внимание на значимости их опыта и знаний. Мужчины часто ощущают потерю важной социальной роли с возрастом, особенно когда речь идет о трудовой деятельности и физической активности. Психологическая поддержка может включать программы, направленные на переоценку жизненного опыта и его полезности для окружающих. Например, можно предложить мужчинам участвовать в наставничестве, передавая свои знания и умения молодым поколениям. Один из примеров – программа для пожилых мужчин, где они обучают молодёжь ремеслу или другим практическим навыкам, что поможет им снова почувствовать свою значимость и полезность.

Во-вторых, для женщин, которые часто проявляют более позитивное отношение к старению, необходимо поддерживать и укреплять социальную

активность. Женщины, как правило, сохраняют активный интерес к общественной жизни, культуре и творчеству, что способствует их лучшему отношению к возрасту. Психологам и социальным работникам важно поощрять участие пожилых женщин в культурных и социальных мероприятиях, таких как кружки по интересам, мастер-классы и волонтерство. Например, можно создать группы по интересам, где женщины смогут делиться своими увлечениями, а также получить новые навыки, такие как изучение новых технологий или участие в творческих проектах.

Для людей с андрогинными чертами, которые демонстрируют большую гибкость в восприятии своего возраста, важно продолжать развивать их способность адаптироваться к изменениям. Программы, направленные на развитие новых хобби, обучение и общение, могут быть полезны. Например, андрогинные люди могут быть вовлечены в мультидисциплинарные проекты, где они смогут реализовать свои разносторонние интересы и способности, такие как участие в социальных и творческих инициативах. Это поможет им поддерживать позитивное восприятие возраста, сохранять мотивацию и интерес к жизни.

Психологическая работа с женщинами может также включать акцент на их внешнем виде и физической активности, поскольку они чаще воспринимают себя моложе своих сверстников. Психологи могут рекомендовать поддержание активного образа жизни, занятия спортом или йогой, что будет способствовать не только физическому здоровью, но и улучшению самооценки. Например, организация спортивных групп для пожилых женщин поможет им не только поддерживать физическую форму, но и укрепить социальные связи, что в свою очередь положительно скажется на их эмоциональном состоянии.

Для мужчин, которые чаще сталкиваются с негативными эмоциями по поводу старения, важно работать с самооценкой и принятием своего возраста. Психологи могут использовать методы когнитивно-поведенческой терапии, чтобы помочь мужчинам изменить своё восприятие старения и сосредоточиться на тех аспектах жизни, которые приносят им удовольствие. Например,

пожилых мужчин можно вовлекать в активности, где они могут ощутить успех, такие как интеллектуальные игры, конкурсы или работа в саду, что даст им возможность почувствовать себя уверенно и востребованно.

Также важно развивать психологическую поддержку в семейном кругу. Мужчины, особенно в пожилом возрасте, могут чувствовать себя изолированными или незначительными в кругу семьи. Рекомендации могут включать активное вовлечение семьи в жизнь пожилых людей, создание поддерживающей среды, где их мнение будет учитываться. Например, можно предложить проводить совместные семейные мероприятия, где пожилой человек сможет делиться своими мыслями и опытом, что усилит его связь с близкими и повысит чувство удовлетворения.

В целом, психологические рекомендации должны учитывать индивидуальные гендерные особенности и личные предпочтения пожилых людей. Работа с мужчиной или женщиной требует дифференцированного подхода, ориентированного на их эмоциональные потребности и восприятие старения.

Выводы по второй главе

В ходе исследования были рассмотрены гендерные аспекты восприятия пожилыми людьми своего возраста, а также их отношение к процессу старения. Анализ показал, что мужчины и женщины по-разному воспринимают свой возраст и реагируют на связанные с ним изменения. Женщины-респонденты показали существенные искажения в восприятии субъективного возраста в сторону уменьшения. Мужчины оказались в большей степени склонны к позитивному восприятию старения, особенно те, кто активно участвует в социальной и культурной жизни. При этом, мужчины, также чаще женщин сталкиваются с негативными эмоциями и потерей значимости, что может вызывать чувство разочарования и неудовлетворенности.

Особое внимание в исследовании было уделено андрогинным личностям, которые демонстрировали большую гибкость и позитивное отношение к старению. Такие люди легче адаптируются к возрастным изменениям, активно участвуют в жизни и находят новые интересы, что помогает им сохранить высокую самооценку и удовлетворенность жизнью.

Результаты исследования подчеркивают важность индивидуального подхода при работе с пожилыми людьми, учитывая их гендерные особенности. Разработанные психологические рекомендации помогут поддерживать положительное отношение к возрасту и снизить уровень стресса, связанного со старением. Это особенно важно для мужчин, которые более склонны к негативным переживаниям, и для женщин, которым необходимо сохранять социальную активность.

В заключение можно отметить, что эффективная психологическая помощь пожилым людям должна быть направлена на поддержку их самооценки, активного участия в жизни и укрепление позитивного восприятия старения, что будет способствовать их общему благополучию.

Заключение

Возраст и старение – это сложные понятия, которые охватывают биологические, психологические и социальные аспекты. Возраст, в социологическом контексте, часто понимается как социальный конструкт, который формируется под влиянием культурных норм и общественных ожиданий. Биологический возраст, в отличие от календарного, может отражать истинное физиологическое состояние человека, которое не всегда соответствует количеству прожитых лет. Старение, как процесс, является неотъемлемой частью жизни каждого человека. Оно включает в себя изменения на клеточном уровне, снижение физиологических функций, а также трансформации в психоэмоциональной и социальной сферах. Различие между понятиями «старение» и «старость» заключается в том, что старение представляет собой процесс, тогда как старость – это определенный этап жизни, на который этот процесс приводит.

Социальная роль пожилых людей в обществе изменяется с возрастом. На протяжении жизни человек выполняет множество социальных ролей, которые меняются по мере старения. В некоторых культурах старшие члены общества почитаются и уважаются, их опыт и мудрость ценятся, тогда как в других они могут сталкиваться с маргинализацией.

Влияние старения на психологическое состояние связано с процессом адаптации к изменениям, происходящим в организме и в социальной жизни. Психологическое благополучие может снижаться из-за утраты социальных связей, ухудшения здоровья и осознания приближения смерти. Однако многие пожилые люди сохраняют высокий уровень удовлетворенности жизнью, особенно если они продолжают активно участвовать в общественной жизни.

Гендер играет важную роль в восприятии возраста и старения, поскольку определяет не только биологические различия между мужчинами и женщинами, но и социальные ожидания, которые влияют на их поведение и самооценку. Гендер, как социальный конструкт, формирует представления о

том, как мужчины и женщины должны вести себя на разных этапах жизни, в том числе и в пожилом возрасте. Воспитание, культурные нормы и социальные стереотипы определяют восприятие возраста и отношение к старению у мужчин и женщин, формируя различия в их опыте старения. Биологические факторы также играют значительную роль в восприятии возраста. Мужчины и женщины стареют по-разному: у женщин старение часто ассоциируется с менопаузой и изменениями во внешности, тогда как у мужчин старение может проявляться в снижении физической силы и работоспособности. Эти биологические изменения могут влиять на самооценку и восприятие себя, усиливая чувство уязвимости и зависимости от окружающих. Например, женщины могут быть более чувствительны к изменениям во внешности и осознанию утраты репродуктивной функции, в то время как мужчины могут более остро воспринимать снижение физической активности и утрату профессиональной идентичности. Социальные факторы также играют ключевую роль в формировании восприятия возраста у мужчин и женщин. Культурные ожидания и стереотипы часто диктуют, как мужчины и женщины должны стареть и какие роли им следует выполнять. Мужчины часто сталкиваются с ожиданиями сохранения силы и независимости, что может создавать давление и усиливать чувство неудовлетворенности с возрастом. В то время как женщины могут испытывать давление, связанное с поддержанием молодости и красоты, что также может приводить к неудовлетворенности и беспокойству по мере старения.

Адаптация к процессу старения у мужчин и женщин действительно отличается из-за ряда биологических, психологических и социальных факторов. Эти различия отражаются как в личных переживаниях, так и в реакциях окружающих на изменения, происходящие с возрастом.

Мужчины чаще сталкиваются с эмоциональным давлением, связанным с утратой профессиональной роли и снижением физической активности. В современном обществе мужчины традиционно ассоциируются с карьерными успехами и физической силой, поэтому потеря этих аспектов может

восприниматься ими как потеря идентичности и статуса. Например, мужчина, который всю жизнь строил карьеру и достиг высоких профессиональных успехов, может испытывать глубокое чувство утраты после выхода на пенсию. В отсутствие работы, которая была важной частью его жизни, мужчина может чувствовать себя ненужным и бесполезным, что может привести к депрессии и социальной изоляции. Исследования показывают, что мужчины старшего возраста нередко страдают от чувства одиночества и депрессии, особенно если они не находят замену своей профессиональной деятельности.

Таким образом, мужчины и женщины по-разному реагируют на процесс старения из-за специфических социальных ожиданий и биологических факторов. Для мужчин старение может ассоциироваться с потерей профессиональной и физической идентичности, что ведет к повышенному риску депрессии и социальной изоляции. Женщины же чаще испытывают беспокойство по поводу своей внешности и утраты социального статуса, особенно в культурах, где молодость и красота считаются важными атрибутами женственности. Эти различия подчеркивают необходимость учета гендерных особенностей при разработке программ поддержки и адаптации для пожилых людей. Женщины, как правило, лучше адаптируются к социальным изменениям, связанным со старением, благодаря более развитым социальным связям и поддержке. Они часто сохраняют активное участие в жизни семьи и общества, что способствует более позитивному восприятию своего возраста и старения. Мужчины, напротив, могут испытывать трудности в поддержании социальных связей после выхода на пенсию, что может негативно сказываться на их эмоциональном состоянии.

В ходе проведения данного исследования было изучено множество трудов отечественных и зарубежных ученых-психологов, таких как: Л.С. Выготский, Б. Барак, С. Бем, Э. Берн, И.Г. Малкина-Пых, Е.А. Сергиенко, Э. Эриксон, И.С. Кон, Е.А. Здравомыслова, Л.И. Божович, И.С. Клецина, С.С. Степанов, К. Хорни, изучающих особенности и проблемы отношения людей к своему возрасту, в частности в пожилом возрасте, а также вопросы

гендерной психологии. И в результате анализа теоретических источников проявилась недостаточность изучения темы отношения пожилых людей к своему возрасту с точки зрения гендерных аспектов.

С. Бем, которая являлась наиболее известным специалистом в области гендерной типизации личности, предположила, что концепция андрогинии является оптимальным типом гендера для современного человека в актуальном мире, поскольку андрогинный тип гендера может иметь ряд преимуществ по сравнению с другими типами: большую гибкость в социальной адаптации личности, что может снижать уровень стресса и повышать удовлетворенность жизненными обстоятельствами; более выраженную эмоциональную зрелость за счет более гармонично развитых качеств личности и снижения влияния гендерных стереотипов.

В ходе нашего исследования мы продиагностировали респондентов с целью прояснения их гендерного типа личности, прояснили их субъективный, психологический и психосоциальный возраст, выявили их уровень жизненной удовлетворенности, а также с помощью методов математической статистики постарались проследить связи между данными критериями.

Считаем, что гипотезу можно считать подтвержденной, поскольку среди 56 продиагностированных респондентов мы действительно выявили андрогинный тип гендера как ведущий, а также проследили взаимосвязь между андрогинным типом гендерного стереотипизирования и жизненной удовлетворенностью, которая у андрогинного типа пожилых людей действительно выше, нежели у представителей других типов гендера.

Также мы выяснили, что женщины пожилого возраста ощущают свой возраст меньшим в сравнении с пожилыми мужчинами, однако данная тенденция зависит не только от половой принадлежности, а также и от величины хронологического возраста респондентов: чем больше была величина возраста респондентов пожилого возраста, тем реалистичнее они воспринимали свой субъективный и психологический возраст.

Важно отметить, что у респондентов обоих полов мы увидели достаточно выраженную взаимосвязь между типом гендера и восприятием возраста: представители андрогинного типа гендера проявляли большую удовлетворенность от ощущения своего возраста, восприятия внешности, своих личностных качеств, а также обладали более позитивным взглядом на жизнь.

В результате проведенного исследования была увидена перспектива развития геронтопсихологии с точки зрения гендерного взгляда. Влияние культурных стереотипов на восприятие возраста и старения, выявленные в ходе проведенного теоретического и практического исследования, подчеркнуло необходимость разработки актуальных программ и стратегий, направленных на изменение негативных установок и поддержание позитивного восприятия старости. Это может включать образовательные программы, которые подчеркивают ценность опыта и мудрости, кампании в СМИ, которые представляют пожилых людей в позитивном свете, а также общественные инициативы, которые способствуют активному участию пожилых людей в социальной жизни.

Поддержка и укрепление положительных культурных стереотипов о старости могут значительно улучшить качество жизни пожилых людей и способствовать созданию общества, где старение воспринимается как естественный и уважаемый этап жизни. Понимание исследованных в данной работе стереотипов важно для разработки стратегий, направленных на улучшение качества жизни пожилых людей и изменения общественного восприятия старости. Я постаралась также внести свой вклад в этот важный вопрос, предложив ряд рекомендаций для психопрофилактической и психокоррекционной работы в области отношения пожилых людей к своему возрасту в гендерных аспектах, а также профилактическую и психокоррекционную программу, рассчитанную на повышение уровня удовлетворенности своим возрастом у людей пожилого возраста.

Список используемой литературы

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студ. вузов. 4-е изд. стереотип. М. : Издательский центр «Академия», 1999. 672 с.
2. Александрова М. Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии / Ленингр. гос. ун-т им. А. А. Жданова. Ленинград : Изд-во Ленингр. ун-та, 1974. 135 с.
3. Анисимова О. С., Бондаренко Ю. С., Бучкова А. И., Килинская Н. В. Модель социально-психологического сопровождения пожилых людей в посттрудовой период и социологический анализ основных критериев ее результативности и эффективности // Социодинамика. 2022. № 11
4. Байгускарова Д. М. Понятие гендерной идентичности как психологического феномена / Д. М. Байгускарова // Молодой ученый. 2019. № 3 (241). С. 330-331.
5. Бем С. Линзы гендера: Трансформация взглядов на проблему неравенства полов / Пер. с англ. М. : Российская политическая энциклопедия, 2004. 336 с.
6. Берн Ш. М. Гендерная психология: законы мужского и женского поведения: [перевод с английского] / Шон Берн. СПб : Прайм-Еврознак, 2007. 318 с.
7. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. (Психологическое исследование.) М. : «Просвещение», 1968. 464 с.
8. Большая Российская энциклопедия: [в 30 т.] / научно-редакционный совет: председатель Ю.С. Осипов [и др.]. М. : Большая Российская энциклопедия, 2004. 30 см.
9. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. 4-е изд., расширенное. СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. 811 с.
10. Бянкина Е. А., Савицкая Е. Ю. Влияние социальных стереотипов на межличностные отношения // Юный ученый. 2020. № 6 (36). С. 135-138.

11. Вареца Е. С., Белоус О. В., Олешко Т. И. Гендерная идентичность и особенности её формирования в современных условиях // Управление образованием: теория и практика. 2022. №4 (50).
12. Виноградова Г. А. О роли сознания в субъективном благополучии личности // Мир психологии. 2016. №2 (86). С. 215-225.
13. Виноградова К.С. Индивидуально-психологические особенности в структуре гендерной идентичности // АНИ : педагогика и психология. 2021. № 4 (37).
14. Выготский Л. С. Психология развития человека. М. : Смысл ; Эксмо, 2005.
15. Голубев А. Г. Проблемы обсуждения вопроса о возможности подходов к построению общей теории старения. III. Теория и практика старения // Успехи геронтологии. СПб. : Эскулап, 2009 Т. 22 № 3 146 с.
16. Дорогина О. И., Лебедева Ю. В., Токарская Л. В., Хлыстова Е. В. Геронтопсихология : учеб. пособие под общ. ред. Ю. В. Лебедевой; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский федеральный университет. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2020. 131 с.
17. Ермолаева М. В. Практическая психология старости / Марина Ермолаева. М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. 318 с.
18. Зарипова Т. Л. Условия формирования геротрансцендентности в период поздней взрослости и старения // Молодой ученый. 2023. № 3 (450). С. 49-51.
19. Здравомыслова Е. А., Тёмкина А. А. 12 лекций по гендерной социологии : учебное пособие. СПб. : Издательство Европейского университета в Санкт-Петербурге, 2015. 768 с.
20. Здравомыслова Е. А. Мужчины и женщины: старение в оптике гендерного подхода // Социодиггер. 2022. №5-6 (18).
21. Изрина С. О. Феномен андрогинии и идея гендерной небинарности в современную эпоху: теоретические заметки // Вестник ВятГУ. 2020. №4.

22. Ильин Е. П. Пол и гендер. СПб. : Питер, 2010. 688 с.
23. Кагермазова Л. Ц. Возрастная психология (Психология развития): учебник. М. : ГАРДАРИКИ, 2008. 159 с.
24. Канделя М. В., Койсман Л. А., Назарова В. П. Физиологические и психологические изменения в пожилом возрасте // Вестник ПГУ им. Шолом-Алейхема. 2019. №2 (35).
25. Клецина И. С. Гендерная проблематика в социальной психологии: направления исследований // Социальная психология и общество. 2022. Том 13. № 4. С. 5-12.
26. Клецина И. С. Гендерная социализация в старшем возрасте / Социальная психология и общество. СПб., 2022. С. 16-18.
27. Клецина И. С. Практикум по гендерной психологии / Под ред. И. С. Клециной. СПб., 2003. С. 277–280.
28. Ковалев В. И. Время деятельности личности как психологическая проблема // Время деятельности личности : Психологические исследования. Черновцы : ЧГУ, 1991. С. 5–16.
29. Кон И. С. Половые различия и дифференциация социальных ролей // Соотношение биологического и социального в человеке: Материалы к симпозиуму. М., 1975. С. 763-776.
30. Коновалова А. П. Тренды феминизма и российское общество // Вестник БГУ. 2022. №1.
31. Краснова О. В., Лидере А. Г. Социальная психология старения. М. : Академия, 2002.
32. Краснова О. В. Социальная психология старения как основная составляющая социальной геронтологии. // Мир психологии, 1999, №2, с. 96-106.
33. Кручинин В. А. Психология развития и возрастная психология : учебн. пос. для вузов / В. А. Кручинин, Н. Ф. Комарова; Нижегород. гос. архитектур.- строит. ун-т. Н. Новгород : ННГАСУ, 2016. 219 с.

34. Курышева О. В. Субъективный возраст как категория самооценивания // Известия ВГПУ. 2010. № 9.

35. Малахаева С. К., Пашенцева А. А. Гендерная идентичность в условиях современного мира // Молодой ученый. 2021. № 23 (365). С. 474-478.

36. Малкина-Пых И. Г. Гендерная терапия: справочник практического психолога: теоретические аспекты гендерной психологии, общие и частные вопросы гендерной терапии, тренинги родительской эффективности, психология и терапия климакса и кризиса маскулинности. М. : ЛитРес [поставщик], 2012. 549 с.

37. Малкина-Пых И. Г., Лысенко И. С. Гендерная психология как основа построения системы долговременного ухода. СПб. : СПбГИПСП, 2021. 192 с.

38. Маркин В. В, Маркина Л. Д. Соотношение биологического, психологического и календарного возраста человека / электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI Веке», 2011. №7. 323 с.

39. Немов Р. С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн.4-е изд. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. Кн. 1: Общие основы психологии. 688 с.

40. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. М. : Смысл, 2004. 607 с.

41. Павлова Н. С. Отношение ко времени и своему возрасту во взаимосвязи с психологическим благополучием и самооценкой здоровья на этапе позднего онтогенеза // Вестник пермского университета. Философия. Психология. Социология». Выпуск 2, г. Пермь, 2021.

42. Персиянцева С. В., Митяева Я. В. Гендерные особенности смысложизненных ориентаций // Смыслообразование и его контексты: жизнь, структура, культура, опыт. 2022. № 1.

43. Подольский А. И., Ермолаева М. В., Шоркина Н. А. Пожилой человек как субъект изучения, поддержки и общения: моногр. Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». М. : Изд. дом Высшей школы экономики, 2022. 175, [1] с.

44. Попова А. Н. Отражение феминизма в зарубежной литературе // Вестник науки. 2023. №1 (58).
45. Радина Н. К. Об использовании гендерного анализа в психологических исследованиях // Вопросы психологии. 1999. № 2.
46. Репина Т. А. Анализ теорий полоролевой социализации в современной и западной психологии // Вопросы психологии. 1987. №2. С. 158-165.
47. Рябова Т. Б. Пол власти: гендерные стереотипы в современной российской политике. Иваново : Издательство Ивановского государственного университета, 2008.
48. Сергиенко Е. А. Когнитивная иллюзия возраста / Е.А. Сергиенко. // Психология зрелости и старения. 2012. № 4. С. 5-32
49. Сергиенко Е. А. Субъективный и хронологический возраст человека // Журнал «Психологические исследования», 2022. С. 12
50. Серова Л. К., Федорова А. И. Гендерная психология как основа построения системы долговременного ухода. Монография. СПб. : СПбГИПСР, 2021. 192 с.
51. Степанов С. С. Законы психологии. СПб. : Питер, 2000.
52. Тибилова А. У. Восстановительная терапия психически больных позднего возраста. Ленинград : Медицина : Ленингр. отд-ние, 1991. 164, [3] с.
53. Титова О. И. Взаимосвязь гендера и жизнестойкости в социальном взаимодействии // Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки. 2021. № 2.
54. Хилько М. Е., Ткачева М. С. Возрастная психология : учебное пособие для вузов. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Издательство Юрайт, 2023. 201 с.
55. Ходырева Н. В. Гендер в психологии: история, подходы, проблемы // Вестник Санкт-Петербургского университета. 1998. Серия 6, вып. 2.
56. Шихирев П. Н. Современная социальная психология [Текст] : учебное пособие для студентов ВУЗов. Екатеринбург : Деловая кн. ; Москва : Ин-т психологии РАН, 2000. 447 с.

57. Штеренберг И. Механизм осознания человеком своего старения // Журнал практического психолога. 2009. № 6. 167 с.
58. Эльмурзаев Д. А. Онтогенетические особенности людей позднего зрелого возраста // Мир науки, культуры, образования. 2022. № 5 (96).
59. Эриксон Э. Г. Детство и общество / Эрик Г. Эриксон; Перевод, науч. ред. [и примеч.] А. А. Алексеева; [Статьи Д. Элkinда, Сони́на В. А.]. СПб. : Психол. центр «Ленато» ; Балашиха : Фонд «Унив. кн.», 1996. 589,[1] с.
60. Магомед-Эминов М. Ш. Измерение мотивации достижения // Общая психодиагностика / под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. СПб. : Речь, 2004. С. 231-242.
61. Barak B. Age identity: A cross-cultural global approach. International journal of behavioral development, 2009, 33(1), 2–11.
62. Burnside I., Ebersole P., Monea H. E. Psychosocial caring throughout the life span / Psychology. 1979 – 158 p.
63. Carey B. John, William Money, 84, Sexual Identity Researcher, Dies / J. Kahn – Manhattan, New York City: The New York Times Company, A. G. Sulzberger, 2006.
64. Colman A. M. Oxford Dictionary of Psychology. New York : Oxford University Press, 2003. PE. 844 p.
65. Horney K. Feminine Psychology // Norton Library (Paperback), 1993. 387 с.
66. Kastenbaum R., Derbin V. The ages of me: toward personal and interpersonal definitions of functional aging // Aging and human development. 1972 Vol. 3 № 2 P. 197–211 p.
67. Maccoby E. E., & Jacklin C. N. The Psychology of Sex Differences. Stanford. CA : Stanford University Press, 1974.
68. Markus H., Nurius P. Age Identity and the Life Course // Social Psychology Quarterly, 1986.
69. McAdams D. P. The stories we live by: Personal myths and the making of the self. New York : Morrow, 1993. 137 p.

70. Miche M., Elsässer V. C., Schilling O. K., Wahl H.-W. Psychol Aging // Attitude toward own aging in midlife and early old age over a 12-year period: examination of measurement equivalence and developmental trajectories, 2014. № 29 (3).

71. Modern Psychology: C. G. Jung's Lectures at the ETH Zürich, 1933-1941

72. Schmidt D. F., Boland S. M. Structure of perceptions of older adults: Evidence for multiple stereotypes // Psychology and Aging. 1986. № 1. P. 255–260.

73. Stoller R. J. Sex and gender : on the development of masculinity and femininity // New York : Science House. 1968. 383 p.

74. Willyams J. E. Pancultural gender stereotypes revisited: the Five Factor Model. // Sex Roles : A Journal of Research, Issue: April, 1999, 179 p.

Приложение А

Психопрофилактическая программа для повышения уверенности в себе и улучшения управления своим психоэмоциональным состоянием для людей пожилого возраста

План занятий

Занятие 1. Введение в программу

Цель: ознакомить участников с программой, создать доверительную атмосферу.

1. Приветствие, знакомство участников, обсуждение правил (5 мин).
2. Обсуждение целей программы и ожиданий (10 мин).
3. Упражнение «Ледокол»: каждый участник рассказывает о своем хобби или увлечении (15 мин).
4. Мини-лекция и обсуждение гендерных стереотипов в старении (20 мин).
5. Завершение занятия: краткий обзор следующего занятия (5 мин).

Занятие 2. Самооценка и её влияние на жизнь

Цель: понять, что такое самооценка и какое влияние она может оказывать на поведение.

1. Введение в понятие самооценки (10 мин).
2. Индивидуальное упражнение: оценка своей самооценки по методике авторов Т. В. Дембо и С. Я. Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан (1988) (15 мин) с помощью компьютеров.
3. Групповое обсуждение результатов (20 мин).
4. Упражнение «Позитивные качества»: каждый участник записывает три положительных качества о себе (15 мин).
5. Завершение занятия: рефлексия (5 мин).

Занятие 3. Эмоциональное состояние и его управление

Цель: научиться распознавать и управлять своими эмоциями.

1. Обсуждение различных эмоций и их проявлений (10 мин).

Продолжение Приложения А

2. Упражнение «Эмоциональная карта»: участники рисуют свои эмоции (20 мин).

3. Знакомство с техниками управления эмоциями () (15 мин).

4. Дыхательное упражнение «дыхание по квадрату» в группе (10 мин).

5. Завершение занятия: обмен впечатлениями (5 мин).

Занятие 4. Гендерные аспекты самооценки

Цель: понять, как гендер влияет на восприятие себя.

1. Обсуждение гендерных стереотипов в контексте самооценки (15 мин).

2. Групповая работа: обсуждение примеров из жизни, где гендер влиял на самооценку (20 мин).

3. Создание «Гендерной карты» – визуализация влияния гендера на жизнь участников с помощью техники коллажа (15 мин).

4. Рефлексия и обсуждение выводов (10 мин).

Занятие 5. Уверенность в себе

Цель: понять, что такое уверенность и как её развивать.

1. Определение уверенности в себе (10 мин).

2. Упражнение «Мои достижения»: участники делятся своими успехами (20 мин).

3. Ролевая игра: ситуации, требующие уверенности (15 мин).

4. Обсуждение, как гендер влияет на уверенность в себе (10 мин).

5. Завершение занятия: домашнее задание – записать три вещи, которые они хотят улучшить в себе (5 мин).

Занятие 6. Стратегии повышения уверенности

Цель: изучить практические техники для повышения уверенности.

1. Обсуждение стратегий повышения уверенности (10 мин).

2. Упражнения для повышения уверенности в себе «Поза дерева», «Поза героя», «Список гордости», (15 мин).

Продолжение Приложения А

3. Практика проработки упражнений в группе (15 мин).

4. Рефлексия на тему «Как я могу использовать эти техники в жизни?» (10 мин).

Занятие 7. Социальные связи и их роль

Цель: понять важность социальных связей для самооценки.

1. Обсуждение роли социальных связей в жизни пожилых людей (10 мин).

2. Упражнение «Социальная сеть»: создание карты своих социальных связей (20 мин).

3. Групповое обсуждение, как гендерные стереотипы могут влиять на социальные связи (15 мин).

Занятие 8. Арт-терапия для самовыражения

Цель: использовать творчество для повышения самооценки.

1. Введение в арт-терапию и её преимущества (10 мин).

2. Практическое занятие: создание коллажа на тему «Я и мой возраст» (30 мин).

3. Презентация работ и обсуждение чувств, связанных с процессом творчества (15 мин).

Занятие 9. Работа с негативными убеждениями

Цель: научиться распознавать и менять негативные убеждения.

1. Обсуждение негативных убеждений и их влияния на жизнь (15 мин).

2. Упражнение «Замените негатив на позитив»: работа в парах (20 мин).

Занятие 10. Поддержка друг друга

Цель: научиться быть поддержкой друг для друга.

1. Обсуждение важности поддержки в группе (10 мин).

Продолжение Приложения А

2. Упражнение «Поддержка друг друга»: участники делятся своими переживаниями и историями о важности поддержки, получают обратную связь (30 мин).

Занятие 11. Целеполагание и планирование будущего

Цель: научиться ставить цели и планировать будущее.

1. Обсуждение важности целей в жизни (10 мин).

2. Упражнение «Мой план на будущее»: создание личного плана на ближайшие месяцы (30 мин).

Занятие 12: Завершение программы и рефлексия

Цель: подвести итоги программы и обсудить изменения.

1. Обсуждение полученных знаний и изменений за время программы (20 мин).

2. Открытое обсуждение о том, что было наиболее полезным и интересным (20 мин).