

Особенности понимания и принятия себя и других людьми старшего возраста

Е.В. Головина ИП РАН, Москва, lena-liana@mail.ru

Л.Ю. Мамедова, Центр психологической помощи, lilima555@yandex.ru

Peculiarities of understanding and accepting oneself and others by elderly people

E.V. Golovina, IP RAS, Moscow, lena-liana@mail.ru

L.Y. Mamedova, Moscow, lilima555@yandex.ru

Аннотация Научная проблема, в рамках которой выполняется работа, является позитивное функционирование личности в пожилом возрасте. Цель работы - исследование возрастных особенностей уверенности в себе и эмоционального интеллекта. Были обнаружены значимые различия в уверенности в себе и в управлении своими и чужими эмоциям между людьми пожилого и среднего возраста. Пожилые люди хуже управляют эмоциями и не проявляют инициативу в контактах с другими. С возрастом меняется также структура взаимосвязей уверенности и эмоционального интеллекта. Исследования по данной проблеме могут помочь в разработке практических методик для сохранения потенциала психического здоровья и продуктивного старения людей.

Ключевые слова пожилой возраст, уверенность в себе, эмоциональный интеллект, продуктивное старение.

Abstract. Discussed scientific problem was a positive functioning of personality in old age. The aim of the work was to study the age peculiarities of self-confidence and emotional intelligence. Significant differences in self-confidence and in emotional management between the elderly and middle-aged persons were founded. Elderly people were worse successful in their emotion management and do not take the initiative in contacts with others. The structure of confidence and emotional intelligence relationships was changed.

Key words: elderly age, self-confidence, emotional intelligence, productive ageing.

Научная проблема, в рамках которой выполняется работа – позитивное функционирование личности в пожилом возрасте. Перед людьми старшего возраста встают новые задачи, связанные с обеспечением, восстановлением и развитием индивидуальных, творческих способностей с учетом возможностей организма; созданием оптимальных условий для самореализации, самовыражения через «занятость» в различных сферах жизнедеятельности; улучшением качества жизни; социальной и экономической независимостью в новых условиях существования. Эти задачи реализовать нелегко, но стоит

их осмыслить и необходимо их решать. Ресурс старшего поколения, их мудрость и опыт должны быть направлены на решение социальных и экономических задач.

Б.Г. Ананьев (1972) предлагает изучать возрастные особенности во взаимосвязи с половыми, типологическими и индивидуальными особенностями, а также отмечает, что с возрастом индивидуальное развитие приобретает все более своеобразный индивидуализированный характер. Основой концепции К.А. Абульхановой и Т.Н. Березиной (2001) является преодоление разрыва между изучением психологического и физического, социокультурного, исторического времени; личность соотносит свое субъективное время со временем самореализации в деятельности жизненном пути. Л.И. Анциферова (2001) выделяет типы старения и возможности поступательного развития личности в поздний период, ставит вопрос о стадии поздней зрелости: время теплой осени или суровой зимы?

Западные ученые выдвинули теорию активности, которая основывалась на проведенных в Европе и США исследованиях. В соответствии с этой теорией, пожилые люди должны как можно дольше сохранять свою активность, дополняя свою традиционную деятельность новыми видами и формами. Любой пожилой человек в обществе способен найти место соответствующее его здоровью, жизненным планам, интересам, способностям. В «поздней юности» преобладают такие ценности, как личностные качества, стиль жизни, продуктивные способности, а в «поздней» зрелости – здоровье, семья, независимость, стиль жизни (Frasier, 2000 - по Василевская, Молчанова, 2016). Концепция продуктивного старения считает, что любая работа, выполняемая пожилыми людьми, связанная или не связанная с производством товаров и услуг, считается продуктивной. Подготовка и обучение пожилых людей, направленная на приобретение и овладение специальностью для занятия такого рода, также считаются продуктивными. Волонтерская, добровольческая, педагогическая, просветительская деятельность, забота о других членах семьи, знакомых, помощь молодым, занятие любимым делом, хобби - тоже продуктивная деятельность (Шабалин 2015, Василевская, 2016).

Какие психологические характеристики способствуют такой деятельности? Согласно результатам многих исследований, лица с высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают рядом личностных особенностей, таких как эмоциональная устойчивость, принятие ответственности за качество собственных переживаний, принятие себя и других и т.п, способствующие их адаптивности (Головина, 2014, 2015, Тримаскина и др., 2010, Люсин, 2006). Уверенность в общении и самоотношение выступают факторами удовлетворенности личности отношениями с другими (Федорова и др. 2015). Поэтому мы предположили, что

такие психологические характеристики как уверенность в себе и эмоциональный интеллект способствуют высокой адаптивности личности в пожилом возрасте.

Цель работы – исследование возрастных особенностей уверенности в себе и эмоционального интеллекта и выявление взаимосвязей между этими психологическими характеристиками. **Гипотеза:** существуют взаимосвязи между уверенностью в себе, эмоциональным интеллектом и различия между возрастными группами в выраженности этих характеристик.

Объект: люди среднего и пожилого возраста. **Предмет:** взаимосвязи уверенности в себе и ЭИ ,а также различия в уровне характеристик групп.

Выборка исследования участвовали 49 человек (москвичи), из которых 27 человек в возрасте от 27 до 45 лет и 22 пожилых человека –от 58 до 75 лет .

Методики. В соответствии с целью и задачами исследования автором данной работы были использованы следующие методики. Опросник Эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, включающий шкалы: понимание чужих эмоций, управление чужими эмоциями, понимание своих эмоций, управление своими эмоциями, контроль экспрессии. Опросник уверенности в себе В. Г. Ромека измеряет уверенность в себе, социальную смелость и инициативу в контактах.

Методы статистического анализа: корреляционный анализ (коэффициент корреляции Спирмена) и анализ различий в выраженности характеристик (критерий Манна-Уитни).

Анализ результатов и обсуждение. *Анализ взаимосвязей шкал уверенности и эмоционального интеллекта в средней и старшей возрастных группах.* Анализ взаимосвязей шкал уверенности и ЭИ отдельно в группах среднего и старшего возраста показал следующее.

1. В средней группе с пониманием своих эмоций оказались значимо положительно связаны все шкалы уверенности; с управлением своими эмоциями - уверенность в себе и инициатива в контактах; с пониманием и управлением чужими эмоциями – все шкалы уверенности; контроль экспрессии - с социальной смелостью и общей уверенностью (Таб.1).

Таблица 1. Взаимосвязи эмоционального интеллекта и уверенности в группе среднего возраста

| | | | | | |
|------------|----|----|----|----|----|
| Переменные | МП | МУ | ВП | ВУ | ВЭ |
|------------|----|----|----|----|----|

| | | | | | |
|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Ув. в себе | 0,484 | 0,415 | 0,708 | 0,783 | |
| Соц. смелость | 0,467 | | 0,616 | 0,496 | 0,592 |
| Иниц. в конт. | 0,518 | 0,603 | 0,639 | 0,580 | |
| Общая ув. | 0,574 | 0,439 | 0,717 | 0,729 | 0,394 |

МП – понимание чужих эмоций, МУ – управление чужими эмоциями, ВП – понимание своих эмоций, ВУ – управление своими эмоциями, ВЭ – контроль экспрессии.

2. В группе пожилых людей выявлены значимые корреляции между шкалами уверенности и эмоционального интеллекта (Таб. 2): уверенность в себе взаимосвязана с управлением своими эмоциями, социальная смелость обратно взаимосвязана с контролем экспрессий, инициатива в социальных контактах не связана ни с одной шкалой эмоционального интеллекта, общая уверенность взаимосвязана с управлением чужими эмоциями.

Таблица 2. Взаимосвязи эмоционального интеллекта и уверенности в группе старшего возраста

| Переменные | МП | МУ | ВП | ВУ | ВЭ |
|---------------|----|-------|----|-------|--------|
| Ув. в себе | | | | 0,461 | |
| Соц. смелость | | | | | -0,398 |
| Иниц. в конт. | | | | | |
| Общая ув. | | 0,479 | | | |

МП – понимание чужих эмоций, МУ – управление чужими эмоциями, ВП – понимание своих эмоций, ВУ – управление своими эмоциями, ВЭ – контроль экспрессии.

Выявление различий в уровне характеристик между возрастными группами. С помощью непараметрического критерия Манна-Уитни обнаружены значимые различия: по шкале «инициатива в социальных контактах»: у пожилых людей инициатива в социальных контактах ниже, по шкалам «умение управлять своими и чужими эмоциями»: показатели этих шкал ниже у пожилых людей.

Обсуждение результатов. Во-первых, с возрастом инициатива в контактах снижается. Вероятно, это связано с тем, что существуют некоторые характерные

особенности стиля жизни и поведения пожилого человека. Исследования и повседневная практика показывают, что, прежде всего, теряется социальная полнота жизни, ограничивается количество и качество связей с обществом, иногда возникает самоизоляция от социального окружения. Чтобы не попасть в ситуацию одиночества, в самоизоляцию человеку пожилого возраста необходимы социальные контакты, даже если он не работает. В этом возрасте реальность старения влечет за собой много причин одиночества. Умирают старые друзья, и хотя их можно заменить новыми знакомыми, зачастую этого не происходит. В целях наилучшего приспособления к среде человек должен иметь и того, к кому он лично привязан, и широкую сеть друзей. Все исследователи сходятся на том, что одиночество связано с переживанием человеком его оторванности от сообщества людей, семьи, исторической реальности. Исходя из вышеизложенного, специалисты выделили основные проблемы, с которыми сталкивается данная категория граждан: одиночество, психологический дискомфорт, ощущение своей ненужности, отчаяние от беспомощности и одиночества. Не вызывает сомнений, что инициатива в социальных контактах связана с тем, какое отношение к себе личность ожидает получить. Так, человек, готовый к социальным контактам, предполагает, что его личность способна вызывать симпатию других. Он понимает и принимает себя, таким, какой он есть. Такой человек ожидает от другого положительной ответной реакции в виде проявления симпатии, уважения, одобрения и т.д. Естественно, личность, ожидающая негативной реакции от окружающих, не стремится к установлению новых контактов. Надо отметить, что именно инициатива в контактах связана практически со всеми шкалами эмоционального интеллекта в группе среднего возраста.

Во-вторых, высшим уровнем осознания эмоций является не только правильная идентификация эмоционального переживания и умение его описать, но и понимание причин его возникновения и контекста. Умение управлять своими эмоциями и эмоциями окружающих – важный фактор эффективности деятельности. С развитой формой ЭИ можно также соотнести знание о том, как изменить свое негативное настроение на позитивное. И хотя «эмоционально одаренная» личность способна свободно выражать свои переживания, она всегда чувствует, когда такое поведение будет неуместным и может удержать себя от неуправляемого всплеска эмоций. Человек с высоким уровнем ЭИ берет на себя ответственность за собственное эмоциональное состояние. Мы предполагаем, что, то обстоятельство, что между средним и старшим возрастом обнаружены значимые различия в управлении своими и чужими эмоциями (у старшего они значительно ниже) может говорить об изменении состояния здоровья, образа жизни и ценностных ориентаций.

Корреляционный анализ показал изменение с возрастом структуры взаимосвязей уверенности и эмоционального интеллекта. Социальная смелость приобретает другой смысл: в средней группе она взаимосвязана с контролем своей экспрессии и отсутствием стремления управлять эмоциями других, т.е. можно говорить об отсутствии агрессии; в старшей группе взаимосвязь социальной смелости с контролем экспрессии становится уже обратной. Инициатива в контактах также приобретает другой смысл: если в средней группе она связана практически со всеми шкалами, то в старшей группе инициатива может проявляться без понимания и управления своими и чужими эмоциями. Это может привести к нарушению сложившихся контактов и сложностям в приобретении новых.

Выводы. Проведенный в данной работе теоретический и эмпирический анализ возрастных особенностей уверенности в себе и эмоционального интеллекта позволяет сформулировать следующие выводы. С возрастом инициатива в контактах снижается. Вероятно, это связано с тем, что существуют некоторые характерные особенности стиля жизни и поведения пожилого человека. Исследования и повседневная практика показывают, что, прежде всего, теряется социальная полнота жизни, ограничивается количество и качество связей с обществом, иногда возникает самоизоляция от социального окружения. В этом возрасте реальность старения влечет за собой много причин одиночества. Умирают старые друзья, и хотя их можно заменить новыми знакомыми, зачастую этого не происходит. Таким образом, чтобы не попасть в ситуацию одиночества, в самоизоляцию человеку старшего возраста необходимы социальные контакты, даже если он не работает. Дружеские связи, социальное окружение и индивидуальная деятельность представляет собой альтернативу одиночеству и чувству оторванности от жизни. Различие в управлении чужими и своими эмоциями у пожилых людей, возможно связано с тем, что пожилые люди хуже управляют эмоциями в силу ухудшения состояния здоровья. Следовательно, эмоциональный интеллект является важным предиктором различных аспектов жизни человека, отвечая за развитие индивидуальных ресурсов человека, обеспечивая эффективные варианты адаптации, позволяющие преодолевать трудные жизненные ситуации. Так как, зачастую, сталкиваясь с какой-либо проблемой в жизни, человек не способен ее решить, так как не понимает ни окружающих, ни самого себя. Человеку приходится мириться с одиночеством, так как нет уверенности в создании и поддержании отношений.

Эмоциональный интеллект выполняет адаптивную функцию в социальном поведении, участвуя в решении широкого спектра задач. Следует отметить, что на стадии опроса у испытуемых старшего возраста, неоднократно встречались признаки чувства тревоги и беспокойства, наличие психологических защит, которые могут рассматриваться,

как препятствия к адекватному самовосприятию и восприятию других. В целом, эта возрастная группа неохотно шла на контакт. Вероятно, это связано с тем, что существуют некоторые характерные особенности стиля жизни и поведения пожилого человека. Исследования и повседневная практика показывают, что, прежде всего, у пожилых людей теряется социальная полнота жизни, ограничивается количество и качество связей с обществом, иногда возникает самоизоляция от социального окружения. Исходя из вышеизложенного, специалистами выделили основные проблемы, с которыми сталкивается данная категория граждан: одиночество, психологический дискомфорт, ощущение своей ненужности, отчаяние от беспомощности и одиночества. Чтобы не попасть в ситуацию одиночества, в самоизоляцию человеку старшего возраста необходимы социальные контакты, даже если он не работает. Это подтверждается исследованиями геронтологов о долгожителях, последние - общительны, доброжелательны, проявляют высокий интерес к событиям и явлениям окружающего мира. В настоящее время людей, перешагнувших 100-летний рубеж, в мире десятки тысяч. Сегодня в России насчитывается около 6 тыс. людей старше 100 лет. Поэтому следует менять стереотипы восприятия самой старости, как самими пожилыми, так и их родственниками, окружающими и обществом. Нельзя относиться к пожилым людям как к немощным и больным. Исследования по данной проблеме помогут разработать научные теории и практические методики, помогающие сохранению потенциала здоровья и продуктивного старения.

Литература

Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. СПб, 2001.

Ананьев Б.Г. Некоторые проблемы психологии взрослых. М., 1972

Анциферова Л.И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости/Психологический журнал, №3, 2001.

Василевская Е.Ю., Молчанова О.Н. Возможные Я: обзор зарубежных исследований/Психология. Журнал ВШЭ, 2016, т.13, №4, с. 801-815.

Головина Е.В. Взаимосвязи уверенности в себе с эмоциональностью и агрессивностью //Прикладная юридическая психология/Под ред. Д.В. Сочивко, № 4, Рязань, 2014. С.85-92.

Головина Е.В. Уверенность в себе и эмоциональный интеллект/Психология способностей. Современное состояние и перспективы исследований/Под ред. А.Л. Журавлева, С.С. Беловой и др. Изд-во «Институт психологии РАН», Москва, 2015.С.67-69.

Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3 – 22.

Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб.: Речь, 2003.

Тримаскина И.В., Тарантин Д.Б., Матвиенко С.В «Тренинг эмоционального интеллекта и развития личной эффективности», СПб, Речь, 2010.

Федорова В.А., Комова Е.Д. Уверенность в общении и самоотношение как факторы удовлетворенности личности отношениями с другими/ Социальная психология и общество, 2015, том 6, №2.

Шабалин В.Н. Психологические основы долголетия, сайт mental-health-russia.ru.