

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии
Кафедра психологии развития и консультирования

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой

_____ инициалы, фамилия
подпись
« ____ » _____ 20 __ г.

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Личностная автономия и готовность к кризису старости

37.04.01 Психология

37.04.01.02 Психология развития

Научный руководитель _____ зав.каф., канд. псих. наук Е.Ю. Федоренко
подпись, дата

Выпускник _____ К.С. Стрикис
подпись, дата

Рецензент _____ доцент каф., канд. псих. наук Е.И. Стоянова
подпись, дата

Красноярск 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1 Особенности развития человека в старости	6
1.1 Линии развития в старости: психологическое содержание.....	6
1.2 Кризисы старости.....	12
1.3 Психологическая готовность к кризису старости.....	14
2 Личностная автономия как психологический конструкт.....	17
2.1 Подходы к понятию личностная автономия в психологии	17
2.2 Личностная автономия и субъектность	21
3 Исследование характеристик готовности к кризису старости и личностной автономии.....	25
3.1 Описание выборки, условий и этапов исследования	25
3.2 Ход исследования.....	27
3.3 Общие выводы по исследованию	49
Заключение	50
Список использованных источников	52
Приложение А	56
Приложение Б	61
Приложение В.....	63
Приложение Г	66
Приложение Д.....	68

ВВЕДЕНИЕ

В большинстве современных психологических исследований, посвященных проблеме старения и старости, уже традиционной является ссылка на «тенденцию всеобщего постарения населения» как едва ли не единственную причину и актуальность подобных. Такой тезис может быть сформулирован и иначе: «Стариков становится все больше и теперь надо, наконец, понять, что делать с ними и кто они такие». Между тем, эти «они» словно никак не соотносятся с «нами» – молодыми, зрелыми, изучающими это «чуждое нам явление». Не является ли этот факт одним из подтверждений избегания современным обществом темы старости и неразрывно связанной с ней темы конечности человеческой жизни, столь неприятной для осознания? Как отмечает Ф. Арьес, такая тенденция нарастает начиная с XX века и в настоящее время достигает апогея [5].

Многие современные ученые полагают, что именно проблема человека перед лицом смерти выступает ключевой в указанном возрастном периоде, а ее осмысление является одной из важнейших, предельных задач возраста. Так, В.И. Слободчиков указывает, что конфликтом, лежащим в основании кризиса старости является противоречие между «конечностью» и «бесконечностью» человеческого существования, а сам кризис старости есть кризис индивидуальной человеческой жизни [30]. Закономерен далее вопрос о том, с чем может быть связана психологическая готовность к подобному кризису, что может выступить ресурсом для человека в этой ситуации.

В своем исследовании мы обращаемся к одной из линий развития, которая как отмечает А.Г.Асмолов, есть становление человека субъектом [4]. Субъект, по определению В. А. Петровского, сам является *causa sui* — «причиной себя». Он творит, ставит «сверхзадачи», изменяет действительность и себя и способен построить отношение, как к своим индивидуальным качествам, так и к своему опыту, характеру и продуктам своей деятельности и в этом смысле освободиться от них [26]. Более операционализированным, чем

субъектность в настоящее время является конструкт личностной автономии, разрабатываемый в рамках теории самодетерминации Э.Деси и Р. Райана. Э.Деси и Р.Райан понимают под личностной автономией способность делать осознанный выбор способа собственного действия, исходя из внутренних стремлений, ценностей и смыслов, но при этом одновременно учитывать и внешние условия жизни [11]. Именно высокий уровень личностной автономии (субъектности) связан, предположительно, с готовностью к кризису старости.

Цель исследования: Изучить характеристики готовности к кризису старости у людей с высоким и низким уровнем личностной автономии.

Задачи исследования:

Проанализировать существующие теоретические подходы относительно возраста старости, психологического содержания кризиса старости, а также понятия психологической готовности к кризису старости. На основании указанного анализа сформулировать характеристики готовности к кризису старости.

Проанализировать существующие теоретические подходы относительно психологического конструкта личностной автономии и его соотношения с категорией субъектности.

Исследовать уровень личностной автономии, а также характеристики готовности к кризису старости участников исследования. Сравнить характеристики готовности к кризису старости у людей с высоким и низким уровнем личностной автономии.

Объект исследования: люди в возрасте 65-80 лет.

Предмет исследования: характеристики готовности к кризису старости и уровень личностной автономии.

Гипотеза исследования: Характеристики готовности к кризису старости у людей с высоким и низким уровнем автономии будут различаться. У людей с высоким уровнем личностной автономии будет наблюдаться: высокий уровень удовлетворенности жизнью, самопринятия, аутосимпатии; осознание и принятие идеи конечности собственного существования. У людей с низким

уровнем личностной автономии уровень выраженности указанных характеристик будет ниже, либо не будет проявляться вообще.

Теоретическая база исследования: теория самодетерминации Э.Деси, Р.Райана, теоретические представления о субъектности С.Л. Рубинштейна, В.И. Слободчикова, В.А. Петровского, «вершинная» психология личности Л.С. Выготского, Д.А. Леонтьева, идеи о возрасте и кризисе старости Э.Эриксона, В.М.Розина, О.В. Хухлаевой.

Методы и методики исследования: анализ научной литературы, русскоязычный опросник каузальных ориентаций (РОКО) Э.Деси, Р.Райна (адаптированный О.Е.Дергачевой под руководством Д.А. Леонтьева); тест профиля отношений Р.Борштейна (адаптация О.П. Макушина); методика «Шкала удовлетворенности жизнью» Е.Динера; методика исследования самоотношения (В.В.Столин); методика рисуночных метафор «Жизненный путь» И.Л. Соломина. Методы математической статистики: непараметрический U-критерий Манна-Уитни.

1 Особенности развития человека в старости

1.1 Линии развития в старости: психологическое содержание

Как отмечает Л.Ф. Обухова, в настоящее время не существует единой позиции ученых относительно возможности применения понятия «онтогенез» для пожилого и старческого возраста, однако общемировой становится тенденция превращения психологии развития из психологии «детских» возрастов в психологию всевозрастную, охватывающую развитие человека от рождения и до смерти [22]. Еще одной тенденцией является отказ от рассмотрения «эпохи» старости как периода инволюции, распада и деградации. Все больше ученых сосредоточены на поиске и вскрытии потенциала, ресурсов прогрессивного развития человека в данном возрасте.

Идеи о том, что развитие человека невозможно описать «одномерно» высказывались разными авторами на протяжении всей истории психологической мысли. В настоящее время в научной психологии уже традиционным является выделение трех линий развития человека, соответствующих трем «ипостасям» оного: линия биологического развития и связанное с ним понятие «индивида» или организма (М.Г. Ярошевский), которое, как отмечает А.Г. Асмолов [4], характеризует человека, прежде всего, как представителя человеческого вида; линия социального развития – и понятие «социального индивида» (М.Г. Ярошевский) личности (Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн), персоны (К.Г. Юнг), которое характеризует человека как носителя определенных социальных ролей и функций; линия собственно личностного развития – и понятие «индивидуальности», «самости», личности в «узком» смысле, характеризующее глубинную природу, подлинное и аутентичное Я человека, связанное с сознательным самоосуществлением (И.С. Кон).

Понятно, что такое деление достаточно условно, поскольку обратное означало бы жесткое разделение биологических, социальных и психических свойств человека, против которого выступает большинство современных

ученых. Однако, по мнению А.Г. Асмолова, именно анализ взаимосвязей и взаимовлияния указанных линий является актуальной задачей, т.к. общие закономерности развития человека все еще не описаны и пока в данной области больше вопросов, чем ответов [4].

Тем не менее, не претендуя на всеобъемлющую полноту, попытаемся далее содержательно описать линии развития человека и кризисы эпохи старости исходя из намеченной логики.

Понятие «индивидуальные свойства человека» было введено Б.Г. Ананьевым и, как отмечает А.Г. Асмолов, именно указанные свойства являются предметом таких дисциплин как психофизиология, нейропсихология, а также геронтология. Индивидуальные свойства характеризуют, прежде всего, энергетический, формально-динамический аспект протекания психических процессов. Б.Г. Ананьев относит к индивидуальным свойствам: биологический возраст, конституциональные особенности, нейродинамические свойства нервной системы и др. [4].

Многие известные геронтологи, в том числе В.В. Фролькис, говорят о том, что последний этап человеческой жизни – геронтогенез, характеризуется неуклонным снижением адаптационных возможностей организма, преобладанием процессов старения над витауктом (процессом «антистарения») [22]. Так Н.К. Корсакова [17] обобщает выделяемые всеми исследователями возрастные тенденции, к которым относятся:

- замедление темпа деятельности (латентность), особенно на этапе ее инициации (наиболее отчетливо это проявляется при извлечении информации из систем хранения в памяти);
- сужение объема психической активности, в том числе дефицит симультанности в переработке информации;
- замедление скорости переработки информации, в частности при восприятии речи, произносимой в быстром темпе;
- ограничения в текущем запоминании, обусловленные повышенной тормозимостью следов памяти под влиянием вновь поступающей информации,

снижением помехоустойчивости текущего запоминания к отвлекающим факторам;

– снижение способности к обучению новому, к постановке творческих задач.

Тем не менее, в старости присутствуют и процессы витаукта, противостоящие старению и направленные на стабилизацию жизнедеятельности индивида. Н.В. Корсакова, анализируя типы старения с позиций нейропсихологического подхода, говорит о наличии компенсаторных возможностей и оптимальных стратегий для каждого типа. Так, например, при «ведущем» дефиците симультанности в переработке информации продуктивной является стратегия «дробления» процедур решения разных задач [17].

В геронтологии и геронтопсихологии в настоящее время нет единой периодизации возрастного развития второй половины жизни. По мнению А.Г. Асмолова, часто ученые смешивают периодизацию развития индивида с периодизацией развития личности в социальных группах, а также периодизацией жизненного пути развития личности, тогда как существенно важным является уметь их различать [4].

В. В. Фролькис указывает, что разграничения возрастных периодов в эпохе старости носит условный характер, поскольку в стареющем организме нет резких и быстрых коренных изменений (в отличие от эпохи детства) [22]. Тем не менее, часто ученые ориентируются на периодизацию, принятую на Международном семинаре по проблемам геронтологии Всемирной Организации Здравоохранения в Киеве (1963г.), в которой выделяется три периода эпохи старости: пожилой возраст – 60-74 года; старческий возраст – от 75-89 лет; долгожители – от 90 лет.

Линия социального развития человека, как отмечает А.Г. Асмолов, связана, прежде всего, с механизмами социализации, процессом интериоризации социальных норм через совместную деятельность, усвоением различных социальных ролей. Человек выступает здесь как представитель

определенной группы, также в фокусе внимания при анализе оказываются его отношения с последней [4].

А.Г. Асмолов предлагает три уровня анализа: «роль-для-всех», «роль-для-группы», «роль-для-себя» [4]. На первом уровне социальный индивид выступает как представитель определенной социальной общности, носитель образцов усвоенных в определенной культуре, исследуются также и сами эталоны и образы, существующие в данной культуре. Так, применительно к теме главы, нам важно понять, какие стереотипы относительно старости существуют в культуре, и как указанные стереотипы и «образ старости» влияет на человека. Ф.Ариес еще в 1977г. писал, что на фоне культа молодости «старик» исчез, это слово стало обижать и резать слух, приобрело презрительный оттенок. Один из ведущих геронтологов Н.Ф. Шахматов также отмечал широкое распространение негативного психосоциального стереотипа старого человека [34]. Наличие в обществе геронтофобической установки и «эйджизма», дискриминации человека на основании его возраста также отмечается многими современными исследователями. Например, в исследовании образа старости С.Г. Максимовой, М.В. Старчиковой выявлено, что преобладающими являются представления негативной направленности, а это, в конечном счете, может существенно влиять на отношение к себе старого человека [21].

На уровне анализа «роль-для-группы» в фокусе внимания оказываются ролевые отношения в конкретной социальной группе, совместная деятельность. И снова исследователи указывают на старость как время постепенной утраты прежних социальных ролей или постепенное «разобществление» (теория, выдвинутая Дж. Розеном, Б. Ньюгартенем), разрыв человека с обществом. М.Д. Александрова обращает внимание на эмпирические данные, полученные Е. Фриизом, которые говорят о происходящем в настоящее время усилении процессов отделения старых людей от детей и внуков [1]. Отдельной проблемой является такое событие как прекращение человеком профессиональной деятельности и выход на пенсию, которое некоторыми

учеными рассматривается как основной критерий перехода к старческому возрасту.

Уровень анализа «роль для себя» - предполагает изучение личностно-смысловых отношений человека в совместной деятельности. Строго говоря, именно здесь мы сталкиваемся уже не с социальным индивидом, а с проявлениями индивидуальности, с выходом к третьей линии развития, упомянутой выше. Здесь мы изучаем ради чего осуществляется деятельность и ищем ответ на вопрос о том, как социальная роль связана с индивидуальностью, далека ли она от основных ценностей и мотивов личности.

Как отмечает А.Г. Асмолов, становление индивидуальности это становление человека субъектом [4]. Субъект, по определению В. А. Петровского, сам является *causa sui* — «причиной себя». Личность творит, ставит «сверхзадачи», изменяет действительность и себя и способна построить отношение как к своим индивидуальным качествам, так и к своему опыту, характеру и продуктам своей деятельности и в этом смысле способна освободиться от них.

А.Н. Леонтьев отмечал, что становление личности это становление связанной системы личностных смыслов, об этом также говорит Е.Г.Сапогова, развивая идею порождения Я как смысловой системы.

Личность проявляет себя в поступках. П.Я. Гальперин писал: действуем мы бесконечно, обуваемся, садимся в автобус. Поступок – изменение судьбы, возвеличивание или гибель наших ценностей. В.В. Столин указывает, что главное отличие поступка от действия – сознательный выбор [31].

В настоящее время не существует единого подхода к периодизации развития личности и совсем немного периодизаций, охватывающих весь жизненный путь человека. В периодизации развития субъектности В.И. Слободчикова старость связывается со ступенью универсализации на которой происходит выход и освоение человеком пространства экзистенциальных ценностей, творчество в этом пространстве [30]. Нижняя граница старости по В.И. Слободчикову – 62 года, однако автор не поясняет в связи с чем она

установлена. При этом следует отметить, что В.И. Слободчиков в своей периодизации указывает на высшие возможности достижения для данного возраста, отнюдь не на среднестатистическую «норму». То есть творчество в пространстве экзистенциальных ценностей не является критерием возраста старости, а выступает, скорее как «сверхзадача» развития. Однако, исходя из анализа периодизации, можно сделать вывод, что критерием старости при этом будет являться «новообразование» взрослости (периода индивидуализации) – личность, понимаемая как способность занять позицию в культуре.

В периодизации Э.Эриксона нижняя граница старости – 65 лет, в этот период, по мнению ученого, происходит окончательная эго-интеграция, под которой Эриксон понимает особое состояние, именуемое им «целостностью» (которое можно также называть цельностью, честностью и полнотой) [36]. Целостность проявляется в принятии своего единственного и неповторимого цикла жизни как чего-то такого, чему суждено было произойти, в производной из этого принятия «новой» любви к родителям, в «товарищеских отношениях» с образом жизни и иными занятиями прошлых лет. Интересным является указание Эриксона на то, что «мудрый индеец, истинный джентльмен и коренной крестьянин разделяют и узнают друг у друга конечную стадию целостности».

М.В. Ермолаева, в свою очередь, отмечает, что старость как психологический возраст может вообще не наступить в жизни человека. Более того, далеко не все люди становятся субъектам, подлинными авторами собственной жизни. Указанное авторство, как и личность в узком смысле, не является «данностью» и слишком легко приписывается каждому человеку в последнее время, замечает А.Г. Асмолов [4]. О наличии двух разных способов существования и типов отношения к жизни говорил и С.Л. Рубинштейн, утверждая, что субъектом является человек, который способен выйти в рефлексивную позицию и построить отношение к своей жизни как целому, занять позицию как бы «вне» непосредственного жизненного потока.

1.2 Кризисы старости

В настоящее время в психологии, как известно, наиболее детально разработана проблема кризисов детства. Кое-что известно о кризисах взрослости и практически ничего о кризисах эпохи старости, хотя попытки осмысления указанной проблемы и предпринимаются.

Между тем, единого подхода к определению кризиса как психологического конструкта также не существует.

К.Н. Поливанова, разрабатывая подход к кризисам Л.С. Выготского, описывает кризис как возникающий нормативно «переход» между стабильными возрастами. Возрастной кризис наступает, когда под влиянием новообразования стабильного возраста открывается новая «идеальная форма», идеальный образ возраста, соответствующий задачам развития следующего возрастного этапа. И.Ю. Завьялова используя (на первый взгляд) логику данного подхода, называет кризисом период перехода от пожилого возраста к возрасту старости, поскольку пожилой и старый возраста названы стабильными [14]. Однако на наш взгляд, механизм возникновения кризиса тут не схвачен. Почему и как с неизбежностью открывается здесь, именно в этот период человеку новая «идеальная форма» возраста? Отдельной проблемой является сама конструкция этой идеальной формы и задач развития возраста старости вообще, поскольку (и именно об этом говорит В.И. Слободчиков), на наш взгляд, они не нормативны и не «считываемы» так просто. Так, описывая культурный образ и задачи возраста И.Ю. Завьялова называет, например, одной из задач – переживание мирового порядка и духовного смысла прожитой жизни, ссылаясь на Э.Эриксона. Но кто может открыть и поставить подобную задачу? Едва ли пользуясь лишь критерием календарного возраста мы сможем описать подобного человека.

Проблему конструирования культуры возраста старости поднимает в своей недавней публикации и В.М. Розин. По мнению В.М. Розина, задачей каждого человека является выработка собственной концепции старости,

которая должна строиться на основе более общей концепции о собственной жизни, экзистенциальном самоопределении человека [28].

О.В. Хухлаева, исследуя кризисы взрослой жизни, называет кризисом «перехода к старости» период выхода человека на пенсию и отмечает, что это социально обусловленный кризис. Кризис понимается этим автором скорее как столкновение человека с ситуацией невозможности дальнейшей реализации своих стремлений (т.е. столкновение человека с кризисной ситуацией по Ф.Е. Василюку) и далее анализируются стратегии совладания с указанной ситуацией [33].

В.И. Слободчиков указывает, что явление кризиса создает разрыв между наличным и потенциально возможным, новым. Маркером такого «разрыва» является понимание человеком того, что «дальше так жить нельзя», возникновение беспокойства, неудовлетворенности, стремления к чему-то новому [30]. Это беспокойство приводит к тому, что человек начинает искать новые «идеальные формы» в культуре, либо ставить задачу по их конструированию.

В периодизации В.И. Слободчикова, старым является лишь человек, достигший уровня «универсализации» субъектности, что проявляется в выходе к универсальным человеческим ценностям и творчестве в этом пространстве, а также принятием несовершенства себя и мира, мудрым знанием границ возможного без сожаления о невозможном [30]. Кризисом же старости в этом смысле является кризис индивидуальной человеческой жизни, то есть смерть. Именно это понимание мы вкладываем в содержание кризиса старости. Конфликтом, лежащим в основании этого кризиса, является противоречие между «конечностью» и «бесконечностью» человеческого существования. Таким образом, психологическая готовность к кризису старости это, по сути, психологическая готовность к смерти.

1.3 Психологическая готовность к кризису старости

Конструкт «психологической готовности» не является новым, однако разрабатывается в настоящее время применительно к иным возрастам. Это, например, психологическая готовность к обучению в школе; конструкт психологической готовности к разрешению конфликта развития в юности (Н.В.Горлова, Б.И. Хасан); психологическая готовность к вступлению в брак (С.В. Жолудева) и др.

Как отмечает В.Ф. Жукова, понятие психологической готовности рассматривается в различных подходах по-разному однако, наиболее часто она понимается как устойчивая качественная характеристика личности (Б.Г.Ананьев, А.А. Деркач) либо как психическое состояние (Н.Д. Левитов), и то и другое при этом рассматривается в контексте обеспечения успешного выполнения конкретного вида деятельности [13]. Н.Д. Левитов пишет, что «обладая хорошим психическим состоянием человек имеет важное условие для успешной деятельности».

В своем исследовании под психологической готовностью к кризису старости мы и будем понимать особое психическое состояние личности на характеристиках которого мы остановимся ниже.

Достаточно просто описать подобные характеристики «хорошего» психического состояния для деятельности, опыт успешного выполнения которой многократно явлен и закреплен в культуре. В нашем же случае само рассмотрение «проектирования умирания» как деятельности уже может вызвать множество вопросов и возражений. Между тем подробное руководство к этой специфической деятельности мы можем найти в буддийской культуре, а осознанное отношение к процессу умирания зафиксировано в достаточно большом количестве текстов, посвященным описанию жизни христианских святых, а также иных людей (например, опыт умирания жены известного современного философа К.Уилбера, описанный в книге «Благодать и стойкость»). Опыт нашего исследования также показывает, что некоторые

люди, ничего не знающие о буддизме и не являющиеся религиозными относятся к смерти «деятельно». Для них характерна постановка цели, они хотят умереть и встретить смерть не «как-нибудь», не «как придется», а достойно. «Жить и умирать нужно достойно, без страха смотря в лицо смерти» - так звучит их девиз. Поразительно, но оказалось, что он совпадает с тем, что говорит о «хорошем» состоянии для «встречи со смертью» Далай-Лама: важно сохранять спокойствие сознания, особенно же вредящими являются эмоции страха и гнева.

Еще одним критерием выступает чувство целостности, о котором уже упоминалось в нашей работе. Как отмечает Э.Эриксон, целостность проявляется в принятии своего единственного и неповторимого цикла жизни как чего-то такого, чему суждено было произойти. Человек принимает себя, при этом это принятие не окрашено горечью и печалью, ведь можно смириться с жизнью, но испытывать при этом отрицательные эмоции [36]. Здесь же напротив, человек доволен жизнью и испытывает симпатию к самому себе.

В.М. Розин пишет: «Оказавшись в преклонном возрасте, я стал продумывать свою жизнь. Например, понял, что нужно все больше времени тратить на свое здоровье, что важно постепенно отказываться от желаний и форм жизни, которые ты осуществляешь через силу или для которых уже нет условий (а такой отказ, как известно, дается с большим трудом), что в старости человека держит творчество и востребованность, что для возобновления полноценной жизни нужно примиряться со своими возможностями, которые уменьшаются, что все больше помогают жить музыка и природа, что именно продумывание сущности смерти (и жизни), практически полностью снимает перед ней страх» [28].

В.М. Розин приходит к выводу, что смерть и умирание являются частями, входящими в «концепцию старости», эти феномены необходимо признавать и продумывать их. Он замечает, что мы смертны как биологические существа, однако как существа принадлежащие к культуре мы можем быть бессмертными [28].

Итак, основными характеристиками психического состояния готовности к кризису старости будут являться, по нашему мнению:

- На когнитивном уровне – наличие у человека концепции, произвольных представлений относительно собственной смерти;
- На эмоциональном уровне - принятие и спокойное отношение к идее конечности собственного существования,
- Высокий уровень аутосимпатии, самопринятия, удовлетворенности жизнью.

2 Личностная автономия как психологический конструкт

2.1 Подходы к понятию личностная автономия в психологии

В психологической науке не сформировалось единого подхода к понятию личностной автономии. Д.А. Леонтьев [19] выделяет четыре аспекта, в которых в настоящее время анализируется указанное понятие:

Психодиагностический, эмпирический аспект проблемы, здесь автономия рассматривается как диспозиция, личностная черта, а авторами решаются задачи операционализации и создания надежных и валидных методик для изучения личностной автономии как индивидуальной характеристики человека. Авторы, которые занимаются указанной проблемой это, безусловно, Деси и Райан, Р.Борнштейн, Вортингтон.

Анализ личностной автономии как одной из базовых потребностей человека. Г.Мюррей, например, указывал, что автономия является одной из потребностей, определяющих человеческое поведение.

Личностная автономия как самодетерминация, «своезаконие» (М.К. Мамардашвили). В этом аспекте проблему изучает Д.А. Леонтьев, Деси и Райан. Д.А. Леонтьев понимает под личностной автономией способность личности «преодолевать любую регуляцию» и делать осознанный выбор. Способность к преодолению детерминации является свойством, которым обладает человек, находящийся на высоком уровне развития и только такой человек способен проявить свою глубинную, подлинную сущность в своем поведении.

Автономия как процесс эмансипации. Здесь рассматривается процесс постепенного отделения ребенка от матери и обретения им самостоятельности и способности к саморегуляции, установлению границ и определенной свободе собственных действий. Так Э.Эриксон в своей периодизации психического развития, называет обретение автономии главной задачей развития ребенка в период 1-3 года.

О.Е. Дергачева отмечает, что наиболее полно понятие личностной автономии разработано в рамках теории самодетерминации Э.Деси и Р.Райана, которая относится к ставшему уже классическим в США направлению позитивной психологии (Селигман, Чиксентмихайи). Указанное направление развивает идеи, сформулированные гуманистической психологией и ставит целью скорее изучение и вскрытие механизмов построения позитивных качеств, наращивания ресурсов человека, а не анализ отрицательных, проблемных сторон [12].

Деси и Райан понимают под личностной автономией или самодетерминацией (указанные понятия являются синонимичными в их теории) способность человека выбирать варианты своего поведения исходя из осознания собственных потребностей, при этом сопоставляя эти потребности со средой, т.е. с конкретными условиями, в которых действует человек. Самодетерминация проявляется в поведении человека. Авторы разделяют все поведение на несамодетерминированное - поведение-привычку, здесь человек полностью подчиняется требованиям среды, не осознает или слабо осознает свои потребности; и самодетерминированное – в этом случае человек хорошо осознает свои потребности и принимает осознанное решение, исходя из гипотезы о том, как наилучшим образом добиться их удовлетворения. Эмпирическими индикаторами самодетерминированного поведения, по мнению авторов, являются интерес и значимость как называемые причины действия, преобладание в речи глаголов «хочу» над «должен», чувство свободы, спонтанность [12].

Деси и Райан подчеркивают, что самодетерминация и автономия являются основой психического здоровья человека и потому не правильно рассматривать чрезмерную отгороженность, отчужденность от других людей как проявление автономии. Напротив, автономия во взаимоотношениях проявляется, по мнению авторов, в способности выстраивать аутентичные отношения и заботиться друг о друге. Райан пишет: аутентичными отношениями называется некоторый тип человеческих взаимодействий, такой,

при котором существует свобода и открытость между «Я» людей. Такие отношения между взрослыми отражают взаимную автономию и отражают действительно ищущую, устанавливающую эмоциональные связи природу, которая делает нас людьми [12].

Самодетерминация связана с внутренней мотивацией, проявлением которой авторы считают побуждение человека к интересующей его активности при отсутствии внешнего принуждения, похвалы, либо наказания.

Также существенным является положение о том, что в соответствии с особенностями развития мотивации у человека формируется индивидуальный локус каузальности. Понятие локуса каузальности отражает, на что ориентируется человек в своем поведении. Если поведение основывается на собственном автономном выборе, это внутренний локус каузальности, если на внешних требованиях или ожидаемой награде, это внешний локус, если оно исходит из невозможности достижения желаемого результата каким-либо путем и носит случайный, хаотичный характер, налицо безличный локус каузальности. Каждому типу локуса каузальности в свою очередь, соответствует мотивационная подсистема — тип преобладающей мотивации. Тип мотивационной подсистемы в сочетании с соответствующими когнитивными, аффективными и другими психологическими характеристиками определяется авторами как каузальная ориентация, которая может быть внутренней (интернальной), внешней (экстернальной) или безличной.

Люди с автономной каузальной ориентацией оперируют внутренней мотивационной системой. У них проявляются тенденции воспринимать локус каузальности как внутренний и испытывать чувство свободы и компетентности. Налицо высокая степень осознания базовых потребностей и четкое использование информации для принятия решений о поведении, вследствие чего развито чувство компетентности и высокий уровень самодетерминации. Такой человек способен обращать автоматизированное поведение в самодетерминированное, перепрограммировать его или управлять им по своему

усмотрению. Ему не свойственно самообвинение в случае неудачи, он обладает гибким поведением и чувствительностью к изменениям среды.

Люди с доминирующей внешней каузальной ориентацией характеризуются стремлением к сверхдостижениям. Они верят в зависимость получаемых результатов от поведенческих реакций и, стремясь достичь успеха, находятся в поиске его внешних признаков. В основе этой личностной ориентации лежит недостаток самодетерминации. Такой человек в основном оперирует внешней мотивационной подсистемой, что ведет к негибкости в поведенческих реакциях и в переработке информации. При совершении выбора его решения базируются не на внутренних потребностях, а на внешних импульсах и критериях. Мотивы чрезмерно определяются внешними обстоятельствами. Деси считает, что такие люди утратили связь с основными органическими потребностями. Потеря чувства самодетерминации компенсируется сильной потребностью в контроле извне.

У людей с безличной каузальной ориентацией возникает феномен «выученной беспомощности», поскольку они научаются на своем опыте тому, что среда не реагирует на их действия. Такой человек демонстрирует минимум самодетерминации. У него доминирует амотивирующая подсистема с некоторыми проявлениями внешней мотивирующей, что реализуется в автоматическом и беспомощном поведении.

Деси и Райан считают, что на практике у человека присутствуют ориентации всех трех типов, а индивидуальные различия выражаются в их пропорциях [37].

В дальнейшем, в эмпирической части нашего исследования, мы опирались на указанные положения теории самодетерминации, а также использовали методический инструментарий, созданный авторами указанной теории, в частности опросник, который измеряет степень выраженности каждой из трех каузальных ориентаций.

2.2 Личностная автономия и субъектность

Проблема личностной автономии и субъектности берет свои истоки в глубокой философской проблеме свободы воли человека, над которой работали многие значительные философы, а позже и психологи.

Идея о том, что человек не является лишь «набором» реакций, а обладает собственной активностью появилась в отечественной психологии в начале 20 века в работах Л.С. Выготского. Лев Семенович строил культурно-историческую теорию, исходя из постулата о возможности «овладения» человеком своей «природой» путем освоения и сознательного построения «культурных» средств. Проблему собственной активности человека изучали также С.Л. Рубинштейн (им был сделан вывод о неотделимости субъекта от деятельности и невозможности подобного противопоставления), Б.Г. Ананьев, А.Н.Леонтьев.

В дальнейшем идея активности человека становится методологическим принципом в психологии. Так, В.А. Петровский делает вывод о постепенном формировании парадигмы субъектности в отечественной психологической науке [26]. А.С. Огнев, также отмечает, что субъектная парадигма выступает одним из наиболее перспективных направлений в современной психологии [23].

Анализируя в своей монографии работы таких авторов как К.А.Абульханова-Славская, О.А. Конопкин, А.В. Брушлинский, В.А. Петровский и др. А.С. Огнев приходит к выводу, субъектность есть способность к самодетерминации, становлению человеком «причиной себя», которая обретается человеком в процессе разрешения я актуальных противоречий между потребностями и наличными возможностями для их удовлетворения [23]. В.А. Петровский также считает субъектностью фундаментальное свойство, присущее человеку – «самопричинность», также им развивается идея «отраженной субъектности» - идеальной представленности человека в другом, других людях [26].

А.К. Осницкий называет собственно субъектной такую активность человека, которую развивает последний как автор собственных усилий, который при этом искренне и глубоко заинтересован в их реализации. Субъектность как характеристика человека представляет его не пассивным исполнителем-деятелем, а сценаристом, или на высших уровнях развития даже режиссером собственного действия. Таким образом, данная категория указывает на особую позицию человека, а также выступает как качество, меру выраженности которого мы можем попытаться измерить [24].

Субъектная активность оказывается имманентно связанной с возможностью относительной независимости человека как от сил природы, так и от требований социального окружения. Осницкий пишет: благодаря осознаваемой и понимаемой собственной субъектности человек становится избирательно не зависим и избирательно зависим от тех требований, которые к нему предъявляет практически каждая ситуация, в которой он оказывается в своей жизнедеятельности. Субъектность, по Осницкому, является содержательно-действенной характеристикой активности, подчеркивающей интенциональность субъекта. Осницкий называет следующие критерии субъектных форм активности: задачи управления здесь строятся и контролируются человеком (субъектом), если эти задачи выступают как навязанное требование, они подлежат переформулированию и лишь затем проектируется их решение. Несубъектные формы активности (скорее реактивности) наблюдаются в случае, когда человек опускает руки перед обстоятельствами, пассивно смиряется с «судьбой», «роком», отказывается от управления [24].

П.В. Калюшин, проанализировав ключевые работы отечественных психологов, посвященных рассматриваемой теме, выделяет следующие сущностные характеристики субъектности как способности человека: к осознанной активности, внутренним побудителем которой являются сущностные потребности; к интеграции и саморегуляции различных аспектов собственной активности; к саморазвитию, в процессе разрешения имеющихся в

жизни субъекта противоречий; занимать достойное место в системе значимых социальных отношений; выстраивать взаимодействие с социальным окружением; ориентироваться в собственной системе ценностей, и актуализировать их в своей активности [16].

Е.В. Гребенникова также полагает, что субъектность это способность человека руководствоваться собственной системой ценностей и на ее основе выбирать способ репрезентации своей активности [9].

В.А. Иванова исследуя субъектность как свойство личности связывает ее с внутренней мотивацией. Результатом ее эмпирического исследования является вывод о том, что именно наличие представления о себе как о первопричине, источнике своей деятельности позволяет человеку быть активным, свободным в выборе и нести ответственность [15].

При построении теории самодетерминации Деси и Райан исходили также как и многие известные отечественные психологи из принципа «активности» человека. Одним из главных допущений теории является признания наличия некоторого центра («Я»), обладающего активностью и вовлекающего человека в окружающее.

О.Е.Дергачева делает вывод, что конструкт личностной автономии, понимаемый как способность человека находить источник и причину действия в себе самом (в противовес другим каузальным ориентациям – безличной и внешней, где причина действия локализована иначе) является наиболее близким (в некоторых работах она говорит о синонимичности) конструкту субъектности (когда мы рассматриваем его также как диспозицию, личностную черту). Кроме того, идея автономии, как соотносящаяся со «свободой для», а не только «свободой от», хорошо вписывается в общий контекст как общепсихологической теории деятельности, так и в более частные концепции смысловой регуляции, самодетерминации.

О.Е. Дергачева также отмечает, что эмпирическое изучение личностной автономии как диспозиции и личностной черты наиболее перспективно в

настоящее время, именно этот аспект проблемы готов к подобной проработке [12].

3 Исследование характеристик готовности к кризису старости и личностной автономии

3.1 Описание выборки, условий и этапов исследования

Цель эмпирической части исследования: изучить уровень личностной автономии, а также характеристики готовности к кризису старости участников исследования. Сравнить характеристики готовности к кризису старости у людей с высоким и низким уровнем личностной автономии.

Эмпирические гипотезы: Характеристики готовности к кризису старости у людей с высоким и низким уровнем автономии будут различаться. У людей с высоким уровнем личностной автономии будет наблюдаться: высокий уровень удовлетворенности жизнью, самопринятия, аутосимпатии; осознание и принятие идеи конечности собственного существования. У людей с низким уровнем личностной автономии уровень выраженности указанных характеристик будет ниже, либо не будет проявляться вообще.

Выборка: В исследовании приняли участие 57 человек (на первом этапе) в возрасте от 65 до 80 лет, все они принимали участие в исследовании добровольно, по собственному желанию. Исследование осуществлялось на базе санатория-профилактория для людей «третьего возраста», принять участие в исследовании приглашались люди не страдающие психическими и тяжелыми соматическими заболеваниями (подтверждением служило заключение медицинского персонала профилактория).

На первом этапе исследовался уровень личностной автономии участников. Для исследования уровня личностной автономии использованы 2 методики: 1) русскоязычный опросник каузальных ориентаций (РОКО) Э.Деси, Р.Райна (адаптированный О.Е.Дергачевой под руководством Д.А. Леонтьева). Опросник выявляет 3 типа личностной ориентации: автономный, внешний (подконтрольный), безличный (беспомощный) и отражает способность человека к самодетерминации. Автор методики указывает, что люди с высоким

уровнем автономной ориентации обладают высокой способностью к самодетерминации, способны обращать автоматизированное поведение в самодетерминированное. 2) тест профиля отношений Р.Борштейна (адаптация О.П. Макушина), методика направлена на определение уровней межличностного взаимодействия в отношениях: зависимости, отчужденности и автономии (понимаемой как здоровая зависимость).

Из 57 человек у 8 был обнаружен высокий уровень личностной автономии, таким образом, была сформирована первая группа участников. Далее была сформирована вторая группа из 8 человек, участники которой были схожи с участниками из первой группы по полу и возрасту, но обладали низким уровнем личностной автономии.

На втором этапе исследовались характеристики готовности к кризису старости в двух группах участников. Уровень удовлетворенности жизнью, исследовался с помощью методики Е.Динера «Шкала удовлетворенности жизнью». Уровень аутосимпатии и самопринятия изучался с помощью методики исследования самоотношения (В.В.Столин). Для исследования концепции, произвольных представлений человека относительно собственной смерти, а также отношения к идее конечности собственного существования использовалась методика рисуночных метафор «Жизненный путь» И.Л. Соломина.

На третьем этапе сравнивались характеристики готовности к кризису старости у участников из группы с высоким уровнем автономии и участников из группы с низким уровнем автономии.

3.2 Ход исследования

В соответствии с замыслом исследования, на первом этапе нам необходимо было сформировать группу с высоким уровнем личностной автономии, а затем, используя метод парного дизайна - группу с низким уровнем личностной автономии. С этой целью нами был исследован уровень личностной автономии у 57 участников.

Первой методикой для определения уровня личностной автономии был русскоязычный опросник каузальных ориентаций (РОКО) Э.Деси, Р.Райна, адаптированный О.Е. Дергачевой. Опросник представляет из себя описание некоторых ситуаций и трех способов реакций на каждую ситуацию (каждый из способов является проявлением определенного типа каузальной ориентации – автономной, безличной, либо внешней). Участнику предлагается оценить (используется 7-ми балльная шкала), насколько вероятна для него каждая из реакций.

Пример:

Вы решили купить стиральную машину. Чтобы определить, какую именно модель Вы приобретете, Вы:

Выясните, какие дополнительные функции вообще могут быть у машины, определите, какие именно функции необходимы Вам, и уже исходя из этого, осуществите выбор модели 1 2 3 4 5 6 7

Скорее всего, купите наиболее рекламируемую или наиболее продаваемую модель 1 2 3 4 5 6 7

Подключите к процессу выбора кого-нибудь из знающих друзей и предоставьте принимать решение ему 1 2 3 4 5 6 7

Результатом методики является процентное соотношение типов каузальной ориентации каждого участника. Высокому уровню личностной автономии соответствует значение автономной ориентации выше среднего нормативного значения, при этом значения безличной и внешней ориентации не должны превышать среднего нормативного значения.

Средние нормативные значения по методике представлены на рис.1

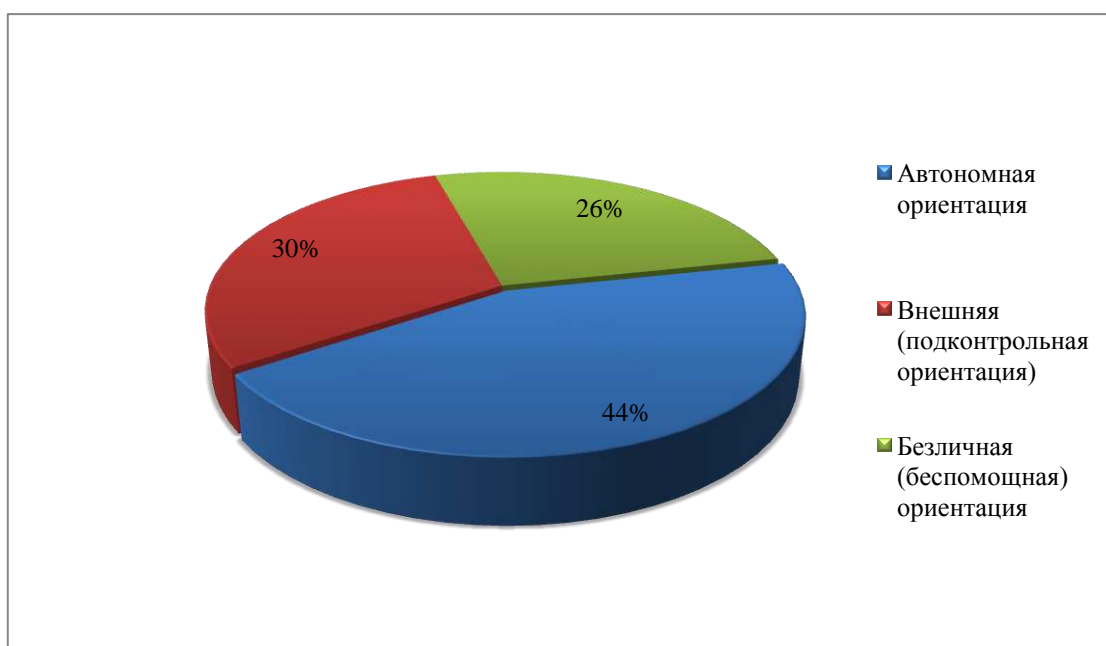


Рисунок 1 – Средние нормативные значения методики РОКО

Вторая методика - тест профиля отношений Р.Борштейна (адаптация О.П. Макушина) была направлена на определение уровня автономии в отношениях. Как отмечает автор методики, люди, проявляющие высокий уровень автономии в отношениях (здоровую зависимость, в отличие от чрезмерной зависимости и деструктивного отделения) способны устанавливать долговременные отношения, проявляют гибкость в общении, способны обратиться за помощью, когда это необходимо. Указанные характеристики соответствуют положению теории Деси и Райана, о том, что для людей с высоким уровнем личностной автономии характерна способность строить аутентичные отношения, основанные на глубокой эмоциональной связи.

Опросник состоит из утверждений, которые относятся к одной из трех шкал (шкала здоровой зависимости, шкала чрезмерной зависимости, шкала деструктивного отделения). Участнику предлагается оценить насколько каждое из утверждений может быть отнесено к нему по 5 балльной шкале. Полученные значения сравниваются с тестовыми нормами. Результатом методики является

«профиль отношения», который представляет из себя уровень выраженности каждого из трех показателей.

Таблица 1 – Тестовые нормы оценивания выраженности деструктивной сверхзависимости, дисфункционального отделения и здоровой зависимости

Шкалы	Уровни выраженности в баллах		
	низкий	средний	высокий
Деструктивная сверхзависимость (мужчины)	10-17	18-30	31-50
Деструктивная сверхзависимость (женщины)	10-22	23-34	35-50
Дисфункциональное отделение	10-27	28-37	38-50
Здоровая зависимость	10-29	30-39	40-50

Высокому уровню личностной автономии по указанной методике соответствует высокий уровень выраженности здоровой зависимости при низких и средних уровнях выраженности дисфункционального отделения и деструктивной сверхзависимости.

Из 57 человек только у 8 участников (14% из общего числа) был обнаружен высокий уровень личностной автономии по результатам двух методик, таким образом, была сформирована первая группа участников. Участники под номером 2 и 8 мужчины, остальные – женщины.

Результаты методики РОКО у группы с высоким уровнем личностной автономии представлены в Таблице 2.

Таблица 2 – Результаты методики РОКО у группы с высоким уровнем личностной автономии

Участники	Автономная ориентация (%)	Безличная (беспомощная) Ориентация (%)	Внешняя (подконтрольная ориентация) (%)
1	63	14	23

Окончание Таблицы 2

Участники	Автономная ориентация (%)	Безличная (беспомощная) Ориентация (%)	Внешняя (подконтрольная ориентация) (%)
2	57	19	24
3	50	25	25
4	53	20	27
5	46	25	29
6	51	25	24
7	49	24	27
8	61	11	28

Результаты теста профиля отношений Борнштейна, группа с высоким уровнем личностной автономии представлены в Таблице 3.

Таблица 3 – Результаты теста профиля отношений Борнштейна, группа с высоким уровнем личностной автономии

Участники	Значение показателей в баллах		
	автономия	отчужденность	зависимость
1	40	30	29
2	42	37	19
3	46	30	29
4	41	37	31
5	40	37	28
6	45	32	27
7	44	29	25
8	47	22	24

Группа с низким уровнем личностной автономии была сформирована таким образом, чтобы участники были сходны с участниками из первой группы по полу и возрасту, однако различались уровнем личностной автономии. В указанной группе 8 человек, участники под номером 2 и 8 также мужчины.

Результаты методики РОКО у группы с низким уровнем личностной автономии представлены в Таблице 4.

Таблица 4 – Результаты методики РОКО у группы с низким уровнем личностной автономии

Участники	Автономная ориентация, (%)	Безличная (беспомощная) ориентация, (%)	Внешняя (подконтрольная) ориентация, (%)
1	38	28	34
2	40	33	27
3	32	34	34
4	43	25	32
5	30	38	32
6	27	36	37
7	22	31	47
8	39	26	45

Результаты теста профиля отношений Борнштейна у группы с низким уровнем личностной автономии представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты теста профиля отношений Борнштейна, группа с низким уровнем личностной автономии

Участники	Значение показателей в баллах		
	автономия	отчужденность	зависимость
1	32	31	18
2	39	38	28
3	23	35	44
4	38	26	23
5	28	28	22
6	21	34	41
7	35	19	32
8	27	36	29

На рисунках ниже представлены соотношения типов личностной ориентации (автономной, безличной, внешней) и их сравнения с нормативными значениями по каждой из двух групп (группа 1 – участники с высоким уровнем личностной автономии, группа 2 – участники с низким уровнем личностной автономии).

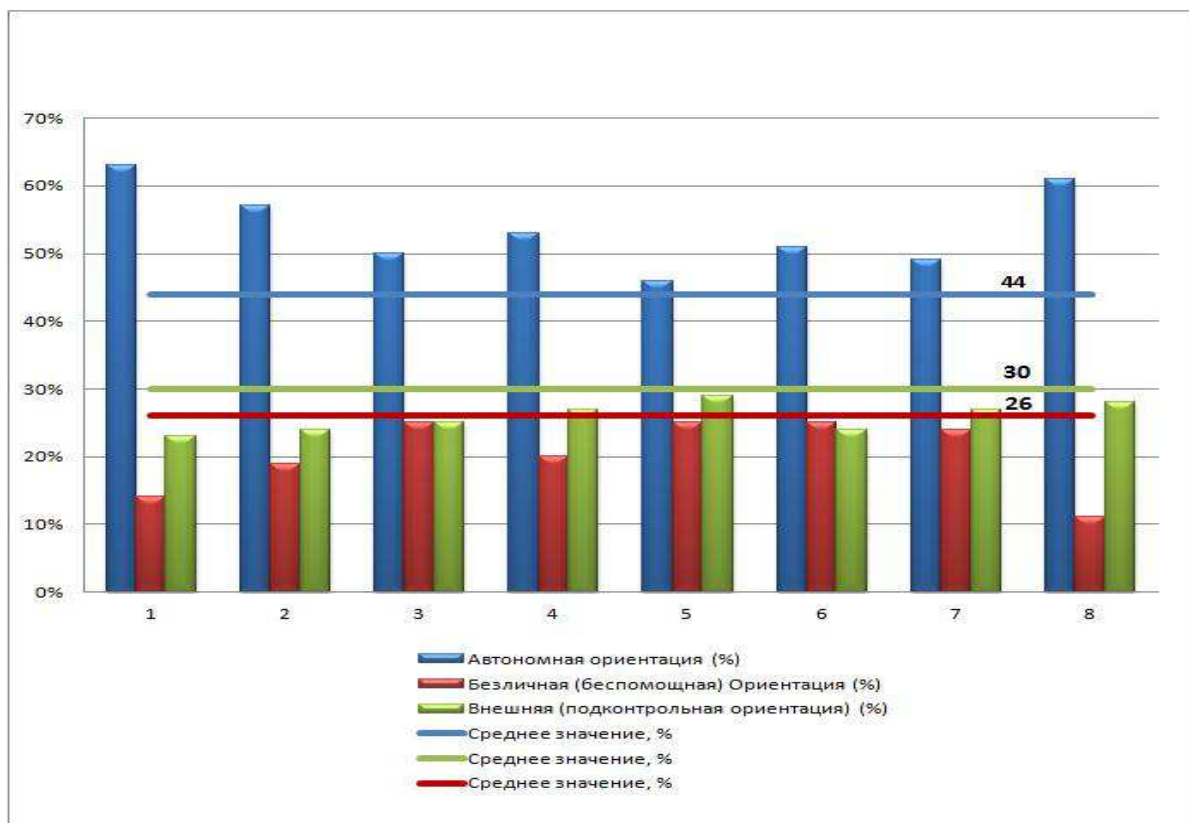


Рисунок 2 – Соотношение типов личностной ориентации, группа 1

Как видно из рисунка 2, у всех респондентов первой группы наблюдается высокий уровень автономной ориентации при средних и низких значениях безличной и внешней ориентации. Наибольшее значение автономной ориентации продемонстрировал участник 1 (63%), а также участник 8 (61%).

Во второй группе (рисунок 3) уровень личностной ориентации ниже среднего, уровень безличной и внешней ориентации при этом равен (участник 8, безличная ориентация 26%), или выше среднего уровня.

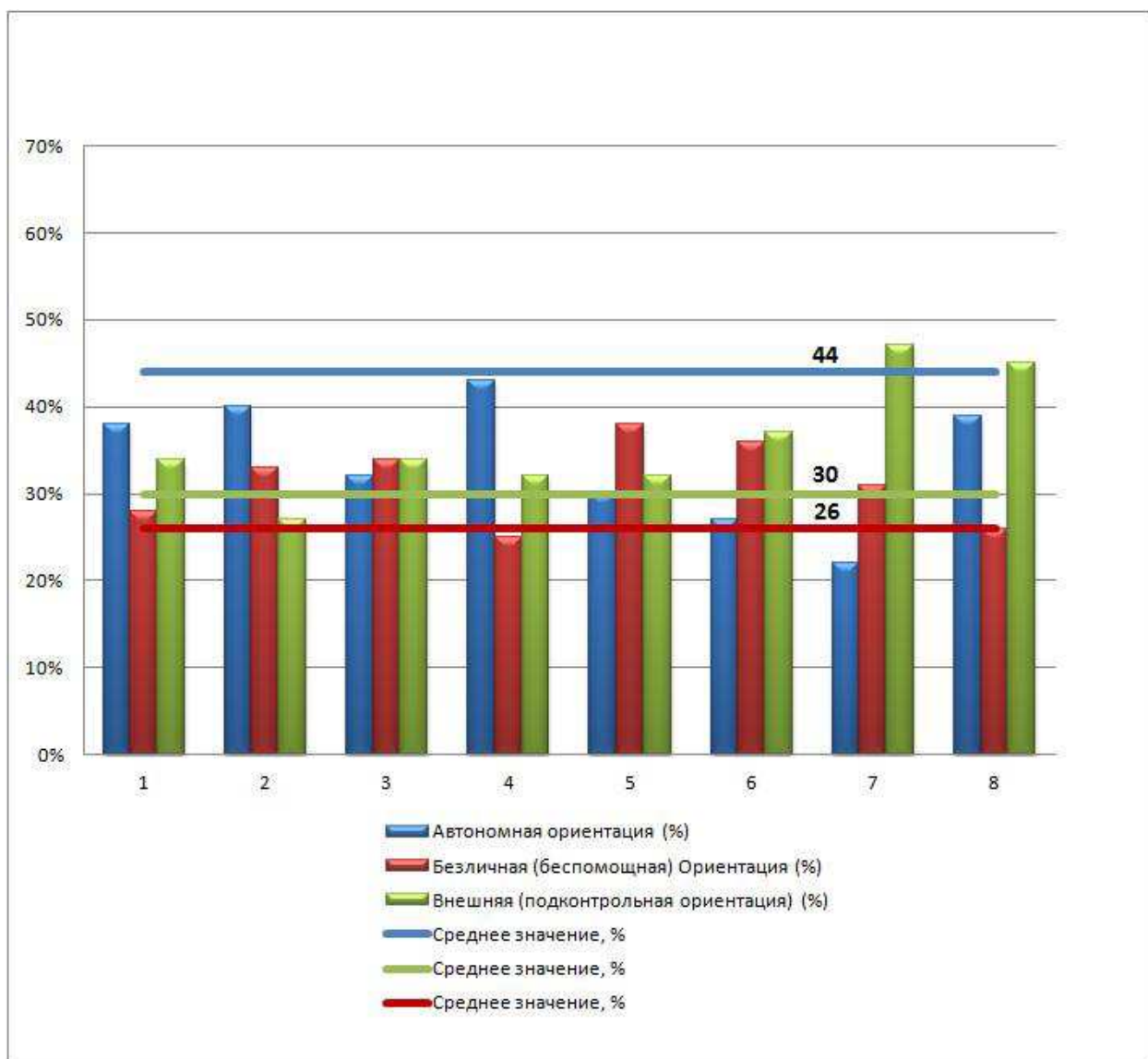


Рисунок 3 – Соотношение типов личностной ориентации, группа 2

Наибольшее значение автономной ориентации в этой группе демонстрирует участник 4 (43%).

Соотношение трех уровней межличностного взаимодействия в отношениях: зависимости, отчужденности и автономии (понимаемой как здоровая зависимость) по двум группам представлено на рисунках ниже.

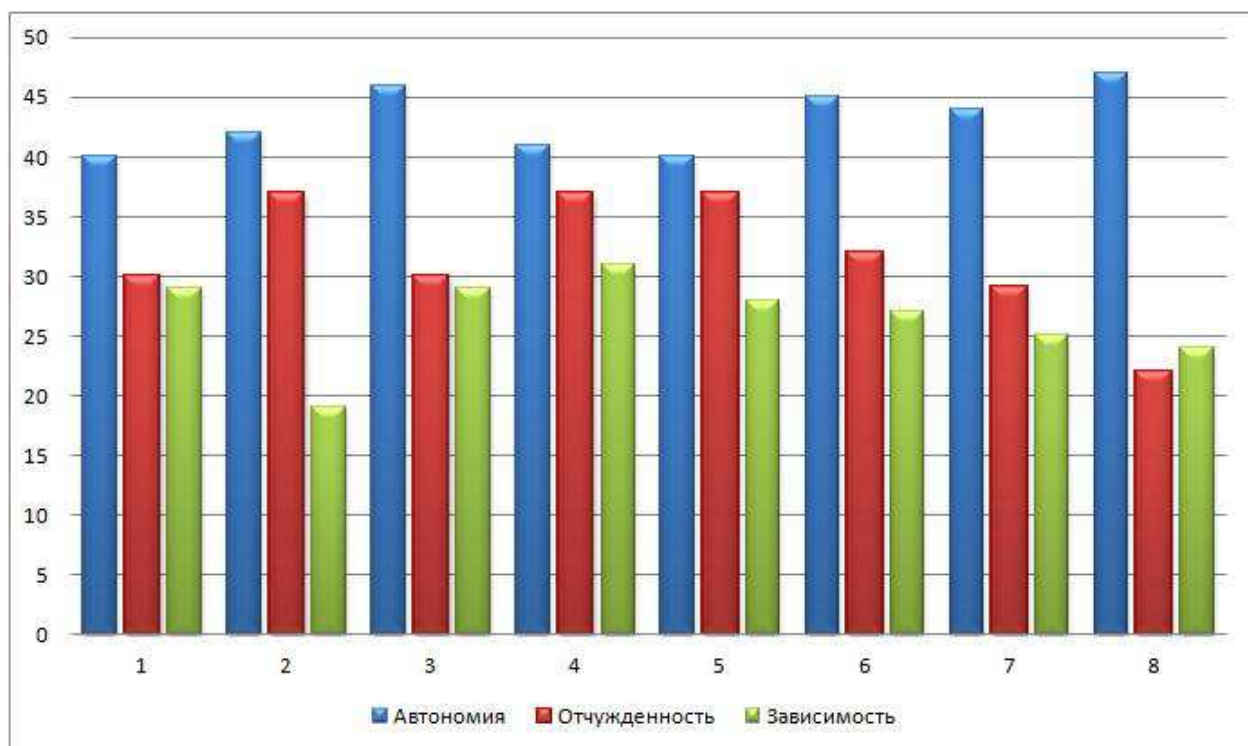


Рисунок 4 – Соотношение трех уровней межличностного взаимодействия в отношениях, группа 1

Как видно из рисунка, уровень автономии в отношениях у респондентов 1 группы находится в диапазоне от 40 до 47 (участник 8) баллов, что соответствует высокому уровню выраженности признака. Уровень отчужденности и зависимости при этом не превышает средних значений.

Во второй группе ни один из участников не обладает высоким уровнем автономии в отношениях (рисунок 5). Наибольший уровень автономии в отношениях продемонстрировал участник 2 (39 баллов) и участник 4 (38 баллов).

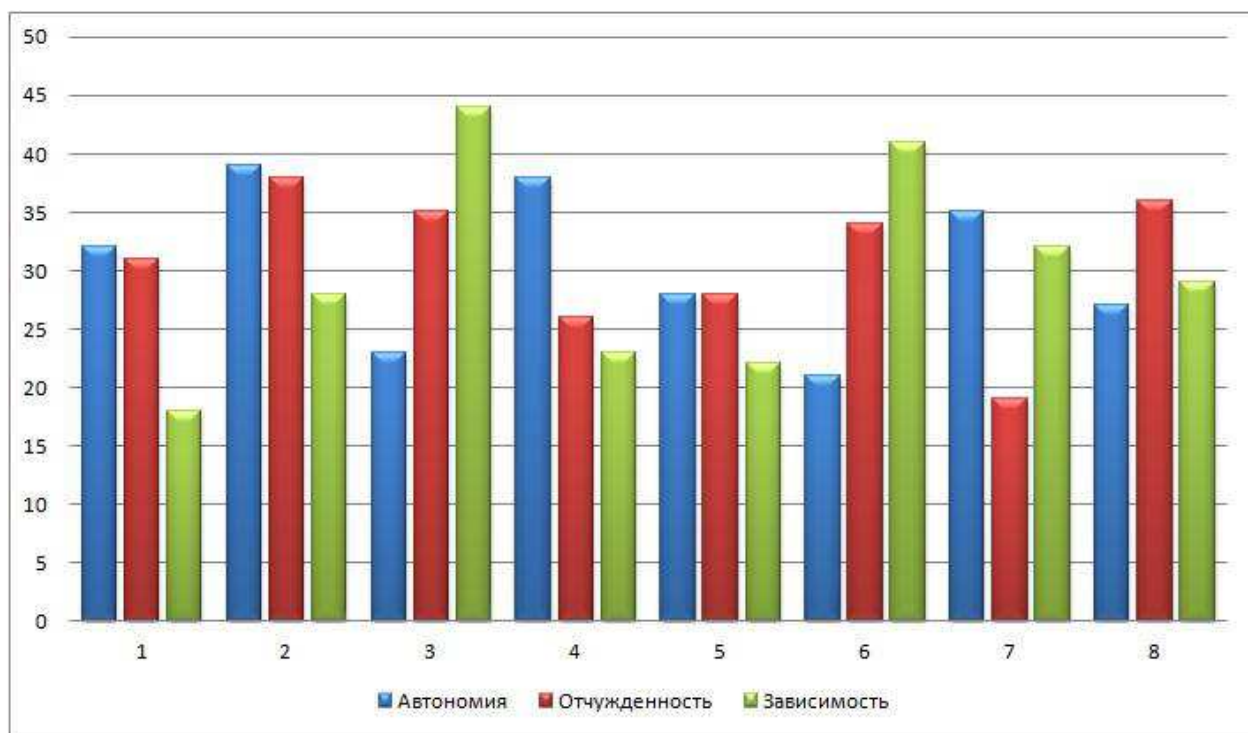


Рисунок 5 – Соотношение трех уровней межличностного взаимодействия в отношениях, группа 2

На втором этапе исследовались характеристики готовности к кризису старости.

Уровень удовлетворенности жизнью, исследовался с помощью методики Е.Динера «Шкала удовлетворенности жизнью» (адаптация Д.А.Леонтьева, Е.Н.Осина). Методика представляет из себя несколько утверждений, согласие с которыми оценивается участником по 7–ми балльной шкале.

Как отмечает Д.А. Леонтьев, полученная русскоязычная версия Шкалы удовлетворённости жизнью, обладает достаточно высокими психометрическими характеристиками, коррелирует с широким рядом показателей субъективного и психологического благополучия, и может быть использована в социологических и психологических исследованиях.

Исходя из количества баллов, можно определить следующие показатели уровня удовлетворённости жизнью:

- 30–35 баллов — в высшей степени доволен, результат намного выше среднего.
- 25–29 баллов — очень доволен, результат выше среднего.

– 20–24 баллов — более-менее доволен, средний результат для взрослого человека.

– 15–19 баллов — слегка недоволен, результат чуть ниже среднего.

– 10–14 баллов — недоволен, результат явно ниже сред него.

– 5–9 баллов — очень недоволен, результат намного ниже среднего.

В таблицах ниже представлены результаты по двум группам.

Таблица 6 – Результаты исследования удовлетворенности жизнью, группа 1

Участники	Уровень удовлетворенности жизнью в баллах
1	27
2	21
3	25
4	26
5	25
6	28
7	23
8	24

Таблица 7 – Результаты исследования удовлетворенности жизнью, группа 2

Участники	Уровень удовлетворенности жизнью в баллах
1	20
2	21
3	19
4	23
5	17
6	20
7	18
8	11

Уровень аутосимпатии и самопринятия изучался с помощью методики исследования самоотношения (В.В.Столин), методика приводится в приложении В.

Тест-опросник самоотношения построен в соответствии с разработанной В. В. Столиным иерархической моделью структуры самоотношения. Данная версия опросника позволяет выявить различные уровни самоотношения, отличающихся по степени обобщенности: 1) глобальное самоотношение; 2) самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу, самопринятию. В качестве исходного принимается различие содержания Я-образа (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самоотношения. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания. Однако знания о себе самом, естественно, ему небезразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самоотношения.

Для исследования нами использованы 2 шкалы опросника, это шкала аутосимпатии и самопринятия.

Результаты по методике оцениваются исходя из следующих значений: при значении показателя меньше 50 — признак не выражен; 50–74 — признак выражен; больше 74 — признак ярко выражен.

Таблица 8 – Результаты исследования уровня самопринятия у участников, группа 1

Участники	Уровень самопринятия в баллах
1	89
2	100
3	89
4	79
5	70
6	83

Окончание Таблицы 8

Участники	Уровень самопринятия в баллах
7	77
8	71

Таблица 9 – Результаты исследования уровня самопринятия у участников, группа 2

Участники	Уровень самопринятия в баллах
1	50
2	80
3	17
4	34
5	50
6	63
7	32
8	21

Таблица 10 – Результаты исследования уровня аутоэмпатии у участников, группа 1

Участники	Уровень аутоэмпатии в баллах
1	90
2	88
3	58
4	69
5	82
6	84
7	76
8	74

Таблица 11 – Результаты исследования уровня аутосимпатии у участников, группа 2

Участники	Уровень аутосимпатии в баллах
1	16
2	58
3	47
4	37
5	58
6	62
7	43
8	32

Для исследования концепции, произвольных представлений человека относительно собственной смерти, а также отношения к идее конечности собственного существования использовалась методика рисуночных метафор «Жизненный путь» И.Л. Соломина. Методика относится к проективным и состоит из двух частей – сначала респондент создает изображение, используя карандаш, либо ручку, а затем происходит обсуждение рисунка с исследователем.

Участнику дается следующая инструкция: «Путник идет по дороге, которая называется «Жизнь». Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался. По какому пути идти дальше? Представьте себя на месте этого путника (пауза). О чем вы думаете? (пауза) Что чувствуете? Перед вами чистый лист бумаги. Возьмите карандаш и изобразите на листе свою прошлую историю, свое положение в настоящий момент и варианты своей будущей жизни. Используйте свои воспоминания, переживания, фантазии и мечты».

Поскольку методика проводится с респондентами 65-80 лет, мы предположили, что это наиболее экологичный вариант исследования отношения к смерти. Так, если образ смерти не появляется в рисунке как

вариант будущего, это может сказать нам о вытеснении этой темы и присутствующем страхе перед смертью человека. В том случае, если образ смерти изображается человеком у нас появляется возможность для дальнейшего обсуждения этой темы, уточнения представления человека о ней. По характеру линий и содержанию самого образа мы также сможем сделать вывод об эмоциональном компоненте отношения.

2 балла начислялось респонденту в случае если 1) в рисунке присутствовал образ смерти, 2) линии, которым изображен образ характеризовались незначительной силой нажима, нажим был одинаковым (т.е. спокойное, расслабленное состояние респондента в процессе рисования), возможна повторная обводка (значимость темы), отсутствие плотной штриховки 3) респондент рассказывал о своем представлении относительно смерти и демонстрировал на вербальном уровне принятие конечности собственного существования. 1 балл начислялся, если 1) в рисунке присутствовал образ смерти, 2) линии, которыми изображен образ характеризовались значительной силой нажима, возможно плотной штриховкой, 3) респондент высказывал отрицательное отношение относительно конечности собственного существования, либо отказывался говорить на эту тему. 0 баллов начислялось, в случае, если 1) образ смерти на рисунке отсутствовал 2) при обсуждении рисунка респондент также не высказывал идей относительно данной темы.

Таблица 12 – результаты исследования отношения к смерти у участников, группа 1

Участники	Оценка отношения к смерти в баллах
1	0
2	2
3	0
4	0
5	0

Окончание Таблицы 12

Участники	Оценка отношения к смерти в баллах
6	2
7	1
8	2

Таблица 13 – результаты исследования отношения к смерти у участников, группа 2

Участники	Оценка отношения к смерти в баллах
1	1
2	0
3	0
4	0
5	0
6	0
7	1
8	1

На третьем этапе исследования мы сравнивали характеристики готовности к кризису старости у группы с высоким и низким уровнем личностной автономии.

На рисунке представлено соотношение уровня удовлетворенности жизнью со средними нормативными показателями по двум группам участников (1 группа – с высоким уровнем личностной автономии, 2 группа – с низким уровнем личностной автономии).

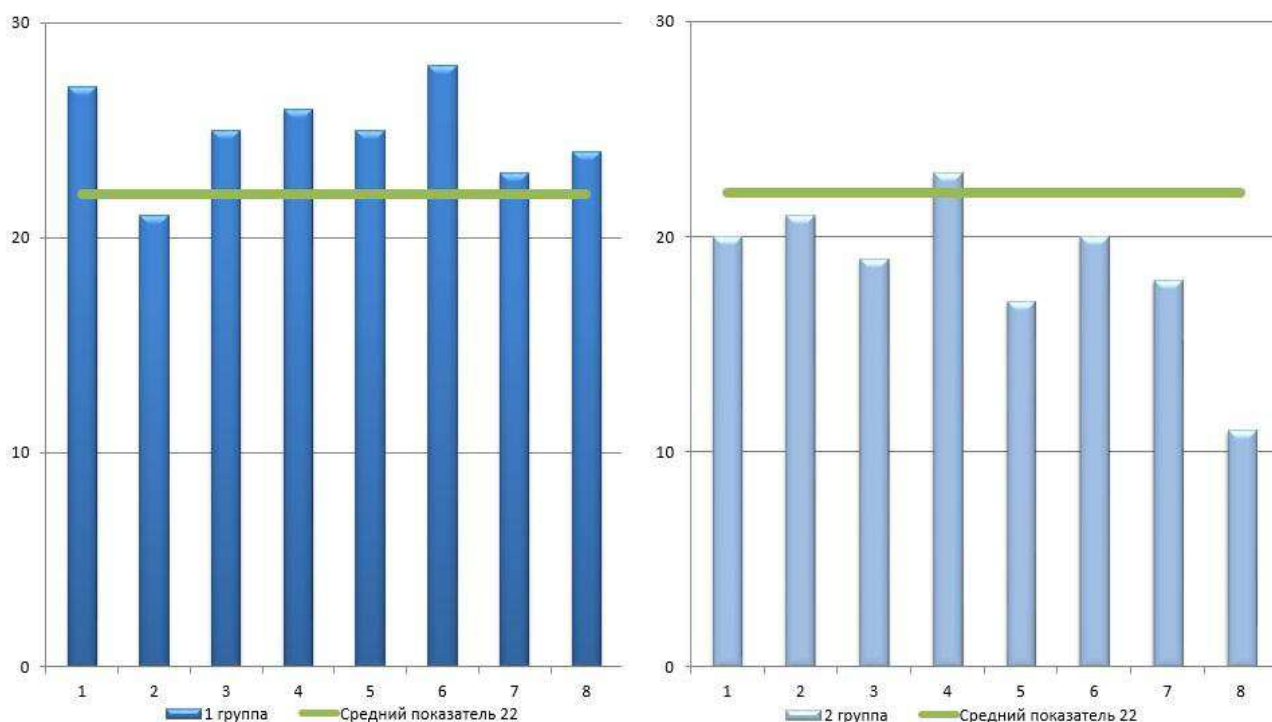


Рисунок 6 – Соотношение уровня удовлетворенности жизнью со средними нормативными показателями по двум группам участников

Как видно на рисунке, у всех участников из группы с высоким уровнем личностной автономии уровень удовлетворенности жизнью превышает среднее нормативное значение, тогда как у участников из группы с низким уровнем личностной автономии уровень удовлетворенности жизнью меньше среднего нормативного значения (за исключением участника 4).

Для оценки значимости различий уровня удовлетворенности жизнью у участников с высоким и низким уровнем личностной автономии использован непараметрический U-критерий Манна-Уитни.

Таблица 14 – Расчет U-критерия Манна-Уитни

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	27	15	20	5.5
2	21	7.5	21	7.5
3	25	12.5	19	4
4	26	14	23	9.5
5	25	12.5	17	2

Окончание Таблицы 14

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
6	28	16	20	5.5
7	23	9.5	18	3
8	24	11	11	1
Суммы:	-	98	-	38

Результат: $U_{Эмп} = 2$

Таблица 15 – Критические значения критерия

$U_{кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
9	15

Таким образом, установлена значимость различий в удовлетворенности жизнью на уровне $p \leq 0.01$.

Соотношение уровня самопринятия у двух групп представлено на рисунке 7.

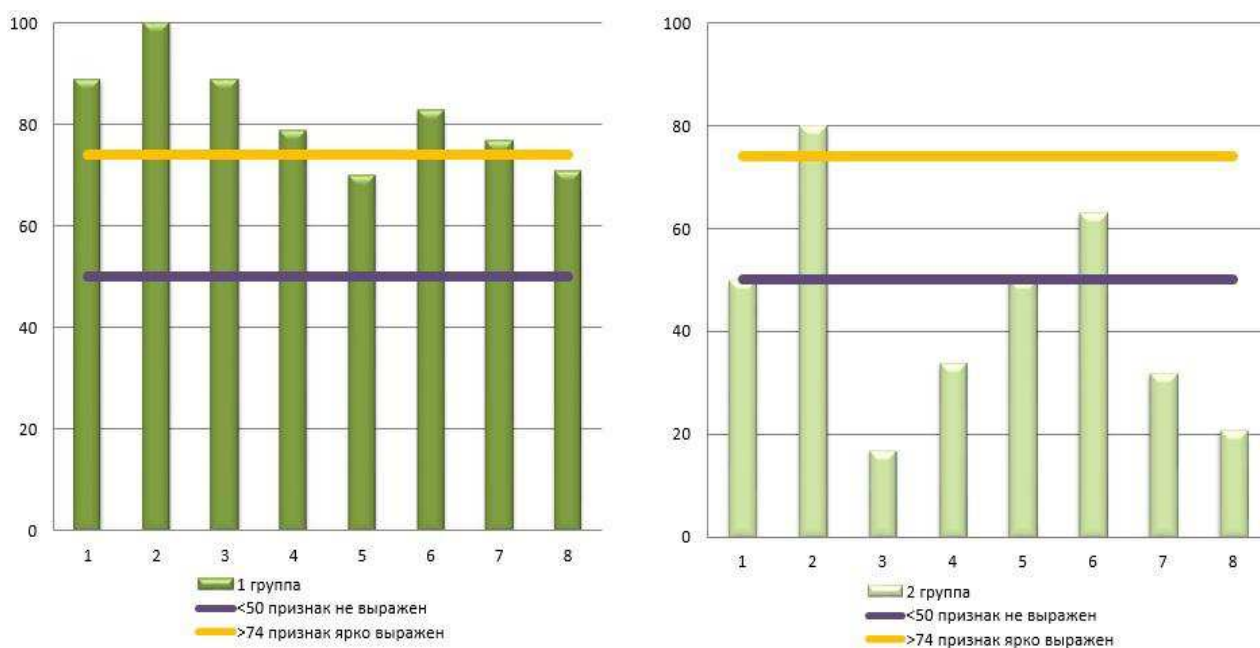


Рисунок 7 – Соотношение уровня самопринятия у двух групп

Высокий уровень самопринятия продемонстрировали участники 1,2,3,6 и 7 из группы с высоким уровнем личностной автономии и участник 2 из группы с низким уровнем. Средний уровень самопринятия у участников 5 и 8 из группы с высоким уровнем личностной автономии и участников 1,5, 6 из группы с низким уровнем. Низкий уровень самопринятия у участников 3,4,7,8 из группы с низким уровнем личностной автономии.

Для оценки значимости различий уровня самопринятия у участников с высоким и низким уровнем личностной автономии использован непараметрический U-критерий Манна-Уитни.

Таблица 16 – Расчет U-критерия Манна-Уитни

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	89	14.5	50	5.5
2	100	16	80	12
3	89	14.5	17	1
4	79	11	34	4
5	70	8	50	5.5
6	83	13	63	7
7	77	10	32	3
8	71	9	21	2
Суммы:	-	96	-	40

Результат: $U_{ЭМП} = 4$

Таблица 17 – Критические значения критерия

$U_{кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
9	15

Таким образом, установлена значимость различий в самопринятии на уровне $p \leq 0.01$.

Соотношение уровня аутосимпатии у двух групп представлено на рисунке 8.

Высокий уровень аутосимпатии выявлен у участников 1,2,5,6,7,8 из группы с высоким уровнем личностной автономии. Средний уровень аутосимпатии у участников 3,4 из группы с высоким уровнем личностной автономии и участников 2,5,6 из группы с низким уровнем личностной автономии (остальные участники из этой группы продемонстрировали низкий уровень аутосимпатии).

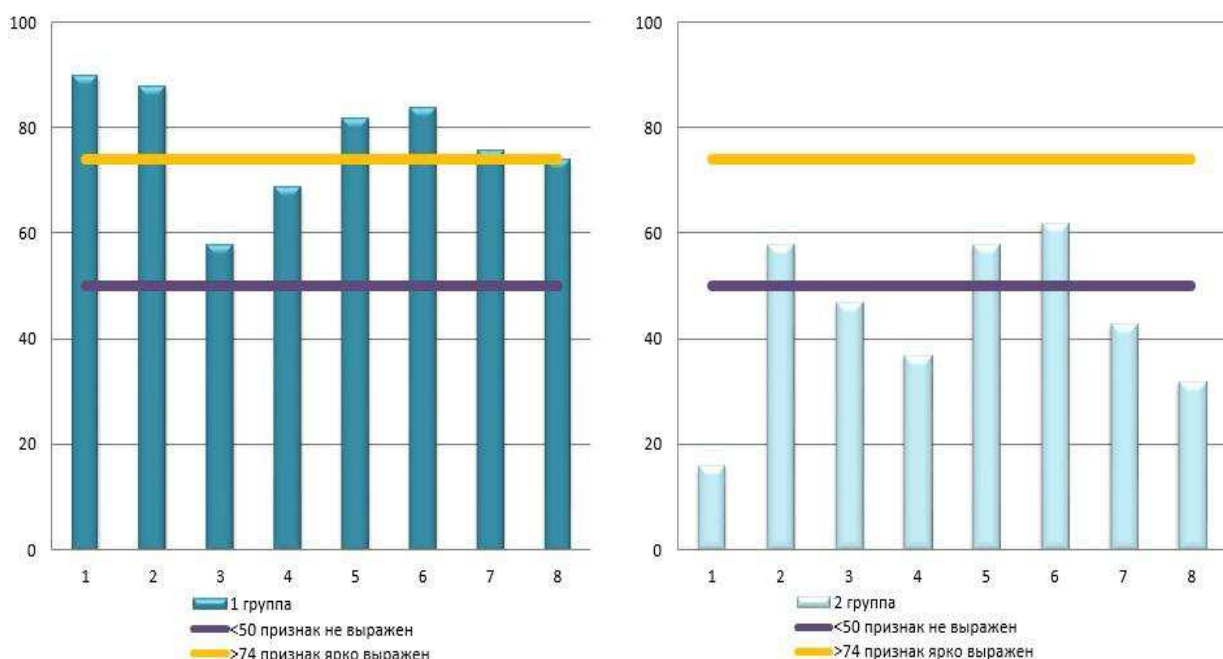


Рисунок 8 – Соотношение уровня аутосимпатии у двух групп

Для оценки значимости различий аутосимпатии у участников с высоким и низким уровнем личностной автономии использован непараметрический U-критерий Манна-Уитни.

Таблица 18 – Расчет U-критерия Манна-Уитни

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	90	16	16	1

Окончание Таблицы 18

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
2	88	15	58	7
3	58	7	47	5
4	69	10	37	3
5	82	13	58	7
6	84	14	62	9
7	76	12	43	4
8	74	11	32	2
Суммы:	-	98	-	38

Результат: $U_{ЭМП} = 2$

Таблица 19 - Критические значения критерия

$U_{кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
9	15

Таким образом, установлена значимость различий в аутосимпатии на уровне $p \leq 0.01$.

Полученные результаты по методике И.Л. Соломина оценивались также с использованием непараметрического U-критерия Манна-Уитни.

Таблица 20 - Расчет U-критерия Манна-Уитни

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	0	5	1	11.5
2	2	15	0	5
3	0	5	0	5
4	0	5	0	5
5	0	5	0	5
6	2	15	0	5

Окончание Таблицы 20

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
7	1	11.5	1	11.5
8	2	15	1	11.5
Суммы:	-	76.5	-	59.5

Результат: $U_{ЭМП} = 23.5$

Таблица 21 - Критические значения критерия

$U_{кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
9	15

Таким образом, статистически значимых различий между группами в данном случае обнаружено не было.

Тем не менее, только 3 участника из 16 набрали 2 балла, все они относились к группе с высоким уровнем личностной автономии. 1 участник из этой группы набрал 1 балл. В группе с низким уровнем личностной автономии 3 участника набрали по 1 баллу. Таким образом, из группы с низким уровнем личностной автономии ни один участник не продемонстрировал спокойного отношения к идее конечности собственного существования.

Ниже представлен пример выполнения рисуночной методики одним из участников из 1 группы (другие примеры выполнения методики в Приложении Д). При обсуждении рисунка участник пояснил, что на скамейке лежат его очки и книга, но самого его уже нет, он умер. Тем не менее, мир при этом остается прекрасным – светит солнце, поют птички. «Красота мира это то, что меня вдохновляет. Она позволяет мне смотреть в глаза смерти, хоть я и исчезну останется эта красота. Я спрашиваю себя: что я буду видеть в последний момент, а потом представляю один из дней, начало лета, свежая зелень, радость вокруг. Я пытался нарисовать это состояние».

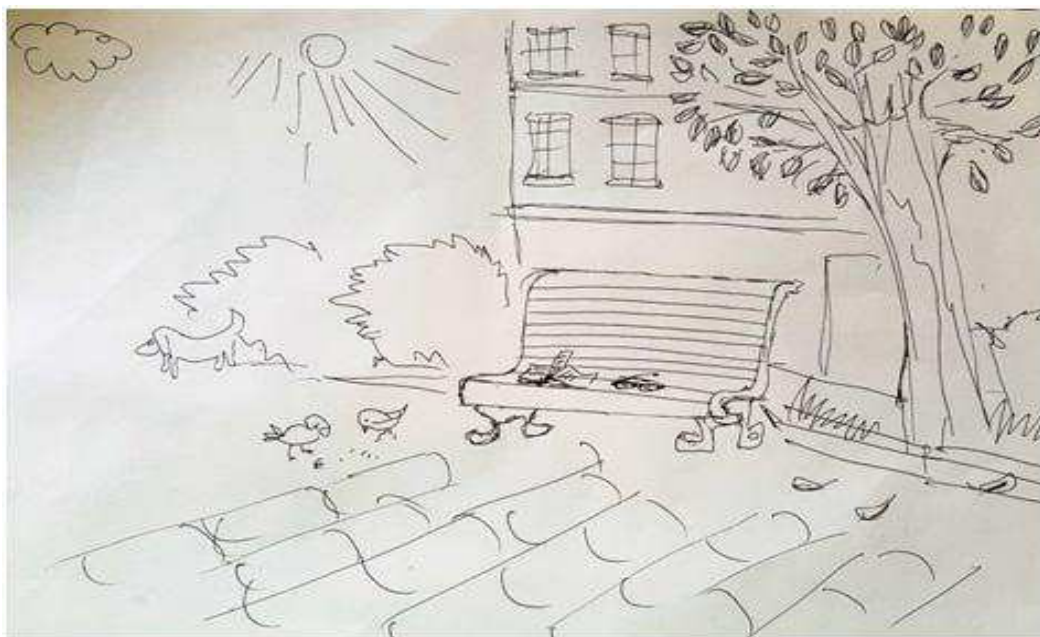


Рисунок 9 – Пример выполнения рисуночной методики участником из группы с высоким уровнем личностной автономии.

3.3 Общие выводы по исследованию

Мы предположили, что характеристики готовности к кризису старости у людей с высоким и низким уровнем автономии будут различаться. У людей с высоким уровнем личностной автономии будет наблюдаться: высокий уровень удовлетворенности жизнью, самопринятия, аутосимпатии; осознание и принятие идеи конечности собственного существования. У людей с низким уровнем личностной автономии уровень выраженности указанных характеристик будет ниже, либо не будет проявляться вообще.

В исследовании мы установили, что респонденты с высоким уровнем личностной автономии действительно демонстрируют более высокий уровень удовлетворенности жизнью, аутосимпатии и самопринятия, тогда как респонденты с низким уровнем личностной автономии демонстрируют более низкий уровень указанных характеристик.

Нами установлены статистически значимые различия на уровне $p \leq 0.01$ по указанным характеристикам.

Статистически значимых различий между группами в отношении к идее конечности собственного существования обнаружено не было, т.е. в этой части наша гипотеза не нашла подтверждения. Тем не менее, только у 3 участников из 16 выявлено спокойное отношения к идее конечности собственного существования, а также наличие осознанных представлений относительно собственной смерти, все эти участники были из группы с высоким уровнем личностной автономии. Таким образом, представляется интересным продолжить исследование на выборке большего объема.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью нашего исследования являлось изучение характеристик готовности к кризису старости и уровня личностной автономии у людей 65-80 лет с высоким и низким уровнем личностной автономии.

Для достижения указанной цели нами ставились следующие задачи: Проанализировать существующие теоретические подходы относительно возраста старости, психологического содержания кризиса старости, а также понятия психологической готовности к кризису старости. На основании указанного анализа сформулировать характеристики готовности к кризису старости.

Проанализировать существующие теоретические подходы относительно психологического конструкта личностной автономии и его соотношения с категорией субъектности.

Исследовать уровень личностной автономии, а также характеристики готовности к кризису старости участников исследования. Сравнить характеристики готовности к кризису старости у людей с высоким и низким уровнем личностной автономии

Указанные задачи были достигнуты. Мы сформулировали следующие характеристики готовности к кризису старости:

- На когнитивном уровне – наличие у человека концепции, произвольных представлений относительно собственной смерти;
- На эмоциональном уровне - принятие и спокойное отношение к идее конечности собственного существования;
- Высокий уровень аутосимпатии, самопринятия, удовлетворенности жизнью.

Изучив подходы к конструкту личностной автономии, мы согласились с выводом О.Е. Дергачевой, о том, что наиболее полно понятие личностной автономии разработано в рамках теории самодетерминации Э.Деси и Р.Райана, а также разделили ее точку зрения о том, что эмпирическое изучение

личностной автономии как диспозиции и личностной черты наиболее перспективно в настоящее время, и сосредоточились далее на этом аспекте. Кроме того, мы полагаем, что конструкт личностной автономии, понимаемый как способность человека находить источник и причину действия в себе самом является наиболее близким, синонимичным, конструкту субъектности (когда мы рассматриваем его как диспозицию, личностную черту).

В ситуации, когда современная психология все больше сосредоточена на поиске и построении внутренних психических ресурсов, возможностей человека, личностная автономия (субъектность) выступает как один из наиболее серьезных ориентиров, на которые должно быть направлено внимание исследователей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александрова, М. Д. Старение человека и его индивидуальные проявления/ М.Д. Александрова // Вестник СПбГУ. – 2014. – № 2. – С.81– 86.
2. Александрова, Н.Х. Особенности субъектности человека на поздних этапах онтогенеза: автореф. дис.... докт. психол. наук: 19.00.13., / Наталья Христова Александрова. – М, 2000. – 33 с.
3. Анцыферова, Л. И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости/ Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 2001. – № 3. – С. 3 – 15.
4. Асмолов, А. Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека / А.Г. Асмолов. – М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2007. – 528 с.
5. Арьес, Ф. Человек перед лицом смерти / Ф. Арьес. – М.: Прогресс : Прогресс-Академия, 1992. – 528 с.
6. Гордеева, Т.О. Теория самодетерминации : настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории [Электронный ресурс] / Т.О. Гордеева // Психологические исследования. – 2010. – № 4. – Режим доступа : <http://psystudy.ru>.
7. Гордеева, Т.О. Теория самодетерминации : настоящее и будущее. Часть 2: Вопросы практического применения теории [Электронный ресурс] / Т.О. Гордеева // Психологические исследования. – 2010. – № 5. – Режим доступа: <http://psystudy.ru>.
8. Горизонты зрелости. Сборник тезисов участников Пятой всероссийской научно-практической конференции по психологии развития. – М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2015. – 643 с.
9. Гребенникова, Е. В. Субъектность личности : теоретические аспекты проблемы / Е.В. Гребенникова // Вестник ТГПУ. – 2013. – №6. – С. 140 – 142.

10. Даведюк, Е. П. Самодетерминация и ее индивидуальные проявления в пожилом возрасте / Е.П. Даведюк // Вестник СПбГУ. – 2014. – №2. – С. 51– 57.
11. Дергачева, О. Е. Русскоязычная адаптация опросника каузальных ориентаций / Дергачева О.Е., Дорфан Л.Я., Леонтьев Д.А. // Вестник Моск. Унта, сер. 14 Психология. – 2008. – №14. – С. 91– 106.
12. Дергачева, О. Е. Личностная автономия как предмет психологического исследования: дисс.канд. психол. наук: 19.00.01. / Дергачева Ольга Евгеньевна. – М., 2005. – 162 с.
13. Жукова, В. Ф. Психолого-педагогический анализ категории «психологическая готовность» / В.Ф. Жукова // Известия Томского политехнического университета. – 2012. – №6. – С. 117– 121.
14. Завьялова, И. Ю. Социальная ситуация развития как критерий периодизации поздних возрастов / И.Ю. Завьялова // Вестник ЮУрГУ. – 2013. – №1. – С. 109 –114.
15. Иванова, В. А. Мотивация в структуре субъектности / В.А.Иванова // Научные ведомости БелГУ. – 2014. – №13. – С. 334 – 339.
16. Калюшин, П. В. Проблема развития субъектности : современные теоретические представления / П.В. Калюшин // Известия ТГУ. – 2012. – №1. – С. 166 –172.
17. Корсакова, Н. К. Нейропсихологический подход к исследованию нормального и патологического старения / Н.К. Корсакова // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. – 2009. – №1– С. 4 – 8.
18. Кувшинова, О. А. Проблемы социального конструкта пожилого возраста/ О.А. Кувшинова // Вестник ТГУ. – 2012. – №1. – С. 24– 30.
19. Леонтьев, Д. А. Психология свободы : к постановке проблемы самодетерминации личности / Д.А. Леонтьев // Психологический журнал. – 2000. – № 1. – С. 15 – 26.

20. Лидерс, А. Г. Кризис пожилого возраста : гипотеза о его психологическом содержании / А.Г. Лидерс // Психология зрелости и старения. – 2000. – № 2. – С. 6–11.
21. Максимова, С. Г. Образ старости : особенности ментальных репрезентаций молодых поколений/ С. Г. Максимова, М. В. Старчикова // Известия Алтайского ГУ. – 2011. – №1– С. 223 – 227.
22. Обухова, Л. Ф. Проблема старения с биологической и психологической точек зрения / Л.Ф. Обухова, О. Б. Обухова, И. Л. Шаповаленко // Психологическая наука и образование. – 2003. – №3. – С. 1– 10.
23. Огнев, А. С. Психология субъектогенеза личности. / А. С. Огнев, – М.: МГГУ, 2009. – 137 с.
24. Осницкий, А. К. Психологические механизмы самостоятельности / А. К. Осницкий – М.; Обнинск: ИГ– СОЦИН, 2010. – 232 с.
25. Осницкий, А. К. Проблемы исследования субъектной активности / А. К. Осницкий // Вопросы психологии. –1996. –№ 1. – С. 5 –19.
26. Петровский, В. А. Личность в психологии : парадигма субъектности / В. А. Петровский – Ростов-н/Д, 1996. – 272 с.
27. Психология старости и старения : хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. – М.2003, – 416 с.
28. Розин, В. М. Завершение жизни и культура старости [Электронный ресурс] / В. М. Розин // Электронный журнал «Культура культуры», – 2017– №1– Режим доступа.: <http://cult-cult.ru>.
29. Соломин, И. Л. Метод рисуночных метафор «Мой жизненный путь»/ И. Л. Соломин – СПб., 1997г. – 25 с.
30. Слободчиков, В. И. Интегральная периодизация общего психического развития / Слободчиков В. И., Цукерман Г. А. // Вопросы психологии – 1996. – №5. – С. 38 – 50.
31. Столин, В. В. Самосознание личности / В. В. Столин – М.,1983. – 284 с.

32. Стрижицкая, О. Ю. Самодетерминация в период поздней взрослости и старения : теоретические подходы и проблемы / О. Ю. Стрижицкая // Вестник СПбГУ. – 2013. – №4 – С. 118 –126.
33. Хухлаева, О. В. Психология развития : молодость, зрелость, старость / О. В. Хухлаева. – М.: Академия, 2002. – 208 с.
34. Шахматов, Н. Ф. Психическое старение : счастливое и болезненное / Н. Ф. Шахматов. – М.: Медицина, 1996. – 304 с.
35. Эриксон, Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – СПб.: Лет. сад, 2000. – 415 с.
36. Эриксон, Э. Идентичность : юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Издательская группа «Прогресс», 1996. – 344 с.
37. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109 – 134.
38. Deci, E.L., & Ryan R.M. Overview of self-determination theory: an organismic dialectical perspective // *Handbook of self-determination research / edited by E. L. Deci and R. M. Ryan. The University of Rochester Press, 2002a, – p. 333.*

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Русскоязычный опросник каузальных ориентаций (РОКО) Э.Деси, Р.Райна (адаптированный О.Е.Дергачевой под руководством Д.А. Леонтьева)

Ниже описано несколько ситуаций. Каждая из них включает описание некоторого случая и три возможных способа реакции на него. Поочередно рассмотрите эти три варианта и оцените, насколько каждый из них соответствует Вашей реакции

в подобных случаях. Все мы реагируем в разных ситуациях по-разному, и, скорее всего, все реакции будут в какой-то степени для Вас возможны.

Если *маловероятно*, что Вы будете реагировать данным способом, то на шкале вероятности обведите цифру (1) или (2).

Если *более или менее вероятно*, обведите цифру (3), (4) или (5).

Если *весьма вероятно*, что Вы будете реагировать так, как описано, обведите (6) или (7).

Обведите только одну цифру ДЛЯ КАЖДОГО ИЗ ТРЕХ ОТВЕТОВ в каждой ситуации.

1. Вас оштрафовал контролер за безбилетный проезд в транспорте. В связи с этим первой мыслью будет:

Я знал(а), на что иду 1 2 3 4 5 6 7

Нет справедливости, все равно он эти штрафы себе в карман кладет 1 2 3 4 5 6 7

Вечно мне не везет 1 2 3 4 5 6 7

2. Ваш ребенок капризничает и отказывается слушаться. Ваши действия:

Ничего не делать, надеясь, что ребенок сам успокоится 1 2 3 4 5 6 7

Постараться понять, чем вызвано такое его поведение и попробовать устранить причину 1 2 3 4 5 6 7

Наказать ребенка, чтобы в следующий раз он слушался 1 2 3 4 5 6 7

3. Придя на железнодорожную платформу, Вы узнаете, что электричку, на которую Вы собирались, отменили, а следующая будет не скоро. Вашим действием, скорее всего, будет:

Выяснение у диспетчера, почему не предупредили заранее 1 2 3 4 5 6 7

Попытка выяснить, нельзя ли добраться другим видом транспорта 1 2 3 4 5 6 7

Ожидание следующей электрички 1 2 3 4 5 6 7

4. Вы собираетесь купить себе новый костюм. Самым главным критерием при выборе для Вас будет:

Чтобы Ваш выбор одобрили другие 1 2 3 4 5 6 7

Чтобы фасон был современным 1 2 3 4 5 6 7

Чтобы костюм был удобный и шел Вам 1 2 3 4 5 6 7

5. Впереди Вас без очереди влезает человек. В ответ Вы:

Начнете возмущаться и говорить, что вперед Вы его не пропустите 1 2 3 4 5 6 7

Решите не связываться и пропустите его вперед 1 2 3 4 5 6 7

Продолжение Приложения А

Объясните ему, что он встал не туда и лучше ему встать в свою очередь 1 2 3 4 5 6 7

6. У Вас появилась возможность сделать дома ремонт. Дизайн квартиры будет:

Оригинальным и необычным, в соответствии с Вашим индивидуальным вкусом 1 2 3 4 5 6 7

Не хуже, чем у всех 1 2 3 4 5 6 7

Дорогим и современным, в соответствии с последними разработками 1 2 3 4 5 6 7

7. На работе произошел сбой, и начальник сделал Вам выговор, хотя виноваты были не Вы. Вашей реакцией будет:

Объяснить, как было дело, после того, как шеф «остынет» 1 2 3 4 5 6 7

Сорвать зло на истинном виновнике сбоя 1 2 3 4 5 6 7

Пожаловаться коллеге 1 2 3 4 5 6 7

8. Вы выбираете подарок другу на день рождения. Как Вы поступите:

Выберете подарок, исходя из собственных предпочтений 1 2 3 4 5 6 7

Постараетесь косвенным путем узнать, чего бы ему хотелось получить 1 2 3 4 5 6 7

Купите то, что попадется 1 2 3 4 5 6 7

9. Вы сдаете важный для Вас экзамен. Хорошо отвечаете по билету, затем экзаменатор задает вопрос, которого не было в программе, - Вы проваливаетесь. После этого Вы:

Расстроитесь, зная, что «экзаменатор всегда прав» 1 2 3 4 5 6 7

Зная высокий уровень собственной подготовленности, подадите апелляцию в связи с выходом экзаменационного вопроса за пределы программы 1 2 3 4 5 6 7

Возмутитесь несправедливостью, объясняя происходящее тем, что у Вас нет возможности давать взятки 1 2 3 4 5 6 7

10. Вы захотели сменить имидж и сделать новую стрижку. Самым главным критерием выбора прически будет:

Чтобы стрижка Вам шла 1 2 3 4 5 6 7

Современный фасон 1 2 3 4 5 6 7

Совет парикмахера 1 2 3 4 5 6 7

11. Разговаривая по телефону с другом, Вы с ним из-за мелочи поссорились. После этого Вы:

Ни за что не будете звонить первым, из принципа 1 2 3 4 5 6 7

Расстроитесь из-за такой глупой ситуации 1 2 3 4 5 6 7

Осознав пустяковость причины ссоры, сразу перезвоните, предлагая не портить отношения по пустякам 1 2 3 4 5 6 7

12. Вы в первый раз пришли в незнакомый бар или клуб. Тип Вашего поведения в этой ситуации, скорее всего, будет таким:

Буду вести себя так, чтобы чувствовать себя наиболее комфортно 1 2 3 4 5 6 7

Буду вести себя так же, как и большинство окружающих 1 2 3 4 5 6 7

Я не буду знать, что мне делать, и буду чувствовать себя очень неуверенно 1 2 3 4 5 6 7

13. В организации, где Вы работаете, начались увольнения, и Вы тоже попали под сокращение. Вы, скорее всего:

Будете сидеть без дела, ожидая пока ситуация сама как-нибудь не наладится 1 2 3 4 5 6 7

Сразу же начнете собирать информацию о свободных вакансиях 1 2 3 4 5 6 7

Продолжение Приложения А

Попробуете доказать неправомерность действий организации 1 2 3 4 5 6 7

14. В дружеской беседе Вы обнаруживаете, что у Вас не составилось мнения о прочитанной недавно и обсуждаемой в данный момент книге. После этого Вы:

Посмотрите эту книгу еще раз, а также что-нибудь о ней, чтобы понять, какое она на Вас произвела впечатление 1 2 3 4 5 6 7

Будете придерживаться мнения большинства Ваших друзей 1 2 3 4 5 6 7

Впечатления об этой книге у Вас так и не сложится 1 2 3 4 5 6 7

15. Вы стоите перед выбором, куда поехать в отпуск. Ваше решение, скорее всего, будет таким:

Не принимать никаких решений, ожидая, что ситуация определится сама 1 2 3 4 5 6 7

Отправиться туда, куда Вам посоветовали друзья 1 2 3 4 5 6 7

Поехать в то место, куда Вам давно очень хотелось попасть 1 2 3 4 5 6 7

16. Вы стояли в очереди на запись к зубному врачу, но Вам не досталось талона. Скорее всего, Вы:

Решите в следующий раз прийти пораньше 1 2 3 4 5 6 7

Будете страдать от мысли, что еще один день придется проходить с больным зубом 1 2 3 4 5 6 7

Будете ругать отечественную медицинскую систему 1 2 3 4 5 6 7

17. У Вас выдался свободный вечер в пятницу, и вы хотели бы пойти куда-нибудь отдохнуть. Вы отправитесь:

Туда, где Вам было бы наиболее комфортно 1 2 3 4 5 6 7

Туда, куда, по отзывам знакомых, стоит сходить и это модно 1 2 3 4 5 6 7

Не решив, куда пойти, скорее всего, останетесь дома 1 2 3 4 5 6 7

18. У Вас в квартире без предупреждения отключили горячую и холодную воду. Вы, скорее всего:

Будете ругать ДЭЗ 1 2 3 4 5 6 7

Постараетесь узнать, когда воду включат, а также где в случае необходимости ее можно взять 1 2 3 4 5 6 7

Бездействуете, поскольку от вас ничего не зависит 1 2 3 4 5 6 7

19. Вы хотели бы сходить в кино. Какой фильм Вы предпочтете

Один из тех, которые идут в ближайшем кинотеатре 1 2 3 4 5 6 7

Своего любимого режиссера 1 2 3 4 5 6 7

Тот, о котором в последнее время много говорят 1 2 3 4 5 6 7

20. В транспорте, в давке Вас толкнули и при этом нагрубили. Ваши действия:

«Поставите на место» обидчика 1 2 3 4 5 6 7

Будете страдать от несправедливости 1 2 3 4 5 6 7

Выскажете недовольство ситуацией 1 2 3 4 5 6 7

21. Вы накопили довольно крупную сумму денег и теперь думаете, на что ее потратить. Вы вложите деньги:

В то, что Вам сейчас наиболее необходимо 1 2 3 4 5 6 7

В какую-нибудь новинку 1 2 3 4 5 6 7

В то, что порекомендуют близкие 1 2 3 4 5 6 7

Продолжение Приложения А

22. Пообещали выплатить премию, но денег так и не дали. В ответ на это Вы:

Станете думать, от каких запланированных на эти средства покупок придется отказаться

1 2 3 4 5 6 7

Постараетесь выяснить, почему 1 2 3 4 5 6 7

Будете возмущаться таким положением дел 1 2 3 4 5 6 7

23. Вы решили заняться спортом и думаете, в какую секцию поступить. Скорее всего, Вы сделаете выбор, исходя из соображений:

Качества тренерской работы 1 2 3 4 5 6 7

Ваших интересов и физических возможностей 1 2 3 4 5 6 7

Близости к дому 1 2 3 4 5 6 7

24. «Гаишник» оштрафовал Вас за нарушение правил дорожного движения, хотя правил Вы не нарушали. Вы подумаете, что:

Даже здесь Вам не повезло 1 2 3 4 5 6 7

Коррупционность нашей милиции не знает границ 1 2 3 4 5 6 7

В следующий раз надо будет более осмотрительно выбрать маршрут, где меньше постов 1 2 3 4 5 6 7

25. Вы ищете работу и уже есть несколько вакансий. Вы предпочтете:

Наиболее интересную и перспективную работу 1 2 3 4 5 6 7

Более высоко оплачиваемую с возможностью карьерного роста 1 2 3 4 5 6 7

Ту, что посоветуют знающие люди 1 2 3 4 5 6 7

26. Родители в очередной раз доказывают Вам неправильность Вашего образа жизни и учат, «как надо». Вашей реакцией будет:

Потерпеть, пока разговор не перейдет на что-нибудь другое 1 2 3 4 5 6 7

Выслушать их, вдруг в их словах будет что-то разумное 1 2 3 4 5 6 7

Доказать им, что они не правы 1 2 3 4 5 6 7

27. Вас привели в незнакомую компанию. Какие шаги Вы предпримете, чтобы там освоиться:

Постараетесь найти в этой компании единомышленников или тех, с кем было бы 1 2 3 4 5 6 7

Будете пытаться стать в этом обществе «своим» 1 2 3 4 5 6 7

Подождете, пока кто-нибудь из этой компании не захочет с Вами поговорить 1 2 3 4 5 6 7

28. Зайдя в кафе перекусить, Вы просматриваете меню и не знаете, что заказать. Для того чтобы сделать выбор, Вы:

Закажете то же, что и соседи по столу 1 2 3 4 5 6 7

Выберете наугад 1 2 3 4 5 6 7

Спросите у официанта, из чего приготовлены те или иные блюда 1 2 3 4 5 6 7

29. Вам очень хотелось пойти в театр на один интересный спектакль, но Вы не смогли купить билет. Вашей реакцией на это будет:

Испорченное настроение, поскольку Ваши планы нарушены, и досуг не удался 1 2 3 4 5 6 7

Легкое сожаление и поиск в афише, когда еще идет этот спектакль или что-то равноценное 1 2 3 4 5 6 7

Окончание Приложения А

Огорчение и растерянность 1 2 3 4 5 6 7

30. Вы решили купить стиральную машину. Чтобы определить, какую именно модель Вы приобретете, Вы:

Выясните, какие дополнительные функции вообще могут быть у машины, определите, какие именно функции необходимы Вам, и уже исходя из этого, осуществите выбор модели 1 2 3 4 5 6 7

Скорее всего, купите наиболее рекламируемую или наиболее продаваемую модель 1 2 3 4 5 6 7

Подключите к процессу выбора кого-нибудь из знающих друзей и предоставьте принимать решение ему 1 2 3 4 5 6 7

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Тест профиля отношений Р.Борштейна (адаптация О.П. Макушина)

При чтении каждого высказывания подумайте, в какой мере оно может быть отнесено к Вам. Для ответов используйте следующую шкалу:

- 1 – совсем не характерно для меня;
- 2 – скорее не характерно для меня;
- 3 – не знаю;
- 4 – скорее характерно для меня;
- 5 – очень сильно характерно для меня.

1. Другие люди мне кажутся более уверенными, чем я.
2. Меня легко обидеть критикой.
3. Необходимость отвечать за что-то заставляет меня волноваться.
4. Я чувствую себя гораздо комфортнее, когда кто-то другой берет на себя ответственность.
5. Другие не понимают, насколько их слова могут меня обидеть.
6. Для меня важно, чтобы другие люди любили меня.
7. Я бы предпочел(ла) уступить и сохранить мирные отношения с партнером, чем отстаивать свое мнение и выиграть в споре.
8. Я счастлив(а), когда руководит кто-то другой.
9. Когда я спорю с кем-либо, меня волнует, что наши отношения могут надолго испортиться.
10. Я иногда соглашаюсь с тем, во что я в действительности не верю, ради того чтобы понравиться другим.
11. Другие люди хотят слишком много от меня.
12. Когда кто-то приближается ко мне слишком близко, я стремлюсь отдалиться.
13. Время от времени мне необходимо отдаляться от всего окружающего.
14. Я бы хотел(а) иметь больше времени для самого себя.
15. Я предпочитаю принимать решения самостоятельно, не опираюсь на мнение других людей.
16. Я не люблю открывать о себе слишком много частной информации.
17. Я иногда опасаясь мотивов других людей.
18. Я счастлив(а), когда я работаю самостоятельно.
19. Для меня очень важно быть независимым(ой) и самодостаточным(ой).
20. Когда дела идут не очень хорошо, я стараюсь спрятать свои чувства и быть сильным(ой).

Окончание Приложения Б

21. Я верю, что большинство людей в глубине души хорошие и имеют добрые намерения.

22. Я способен(на) поделиться своими сокровенными мыслями и чувствами

с людьми, которых я хорошо знаю.

23. Я спокойно себя чувствую, когда прошу у других помощь.

24. Я не волнуюсь о том, как меня воспринимают другие люди.

25. Я часто иду на компромиссы с людьми, которые ориентированы на сотрудничество.

26. Мои отношения с другими именно такие, какими я и хотел(а) бы их видеть – даже если бы я мог(ла), я не стал(а) бы ничего менять.

27. Я воспринимаю себя как человека, способного хорошо справиться с разочарованиями и препятствиями.

28. В отношениях с другими мне удобно и предлагать помощь людям, которые в ней нуждаются, и просить у других поддержку, когда я в ней нуждаюсь.

29. Когда я ссорюсь с кем-либо, я уверен(а), что наши отношения восстановятся.

30. Мне легко доверять людям.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Тест-опросник самоотношения (В. В. Столин)

Пожалуйста, внимательно прочитайте утверждения. Оцените степень вашего согласия или несогласия с каждым из них. Для этого используйте следующую шкалу: «+» — согласен, «—» — не согласен.

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
7. Мое Я всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или по крайней мере были люди, с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавижу.
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникающим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное Я не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
17. Случайному знакомому я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.
22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, — это подчиниться собственной судьбе.
26. Посторонний человек на первый взгляд найдет во мне много отталкивающего.

Продолжение Приложения В

27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.

28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.

29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.

30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.

31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.

32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.

33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.

34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю себя, разумно ли это.

35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.

36. Временами я сам собой восхищаюсь.

37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.

38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.

39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.

40. Иногда я сам себя плохо понимаю.

41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.

42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.

43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других острую неприязнь.

44. Большинство моих знакомых не принимает меня всерьез.

45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.

46. Я вполне могу сказать, что уважаю себя сам.

47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.

48. В целом меня устраивает то, какой я есть.

49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.

50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.

51. Если бы мое второе Я существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.

52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.

53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.

54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.

55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.

56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».

Окончание Приложения В

57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Шкала удовлетворенности жизнью (Е.Динер)

Ниже представлены пять утверждений, с которыми вы можете согласиться или не согласиться. Используя шкалу от 1 до 7, укажите, насколько вы согласны с этими утверждениями, отметив соответствующую цифру после каждого утверждения. Пожалуйста, в своих ответах будьте открыты и честны.

1. В основном моя жизнь близка к идеалу

- 1) совершенно не согласен
- 2) не согласен
- 3) немного не согласен
- 4) неопределенно (и согласен, и не согласен)
- 5) немного согласен
- 6) согласен
- 7) совершенно согласен

2. Обстоятельства моей жизни исключительно благоприятны

- 1) совершенно не согласен
- 2) не согласен
- 3) немного не согласен
- 4) неопределенно (и согласен, и не согласен)
- 5) немного согласен
- 6) согласен
- 7) совершенно согласен

3. Я полностью удовлетворен моей жизнью

- 1) совершенно не согласен
- 2) не согласен
- 3) немного не согласен
- 4) неопределенно (и согласен, и не согласен)
- 5) немного согласен
- 6) согласен
- 7) совершенно согласен

4. У меня есть в жизни то, что мне по-настоящему нужно

- 1) совершенно не согласен
- 2) не согласен
- 3) немного не согласен
- 4) неопределенно (и согласен, и не согласен)

Окончание Приложения Г

- 5) немного согласен
- 6) согласен
- 7) совершенно согласен

5.Если бы мне пришлось жить еще раз, я бы оставил все как есть

- 1) совершенно не согласен
- 2) не согласен
- 3) немного не согласен
- 4) неопределенно (и согласен, и не согласен)
- 5) немного согласен
- 6) согласен
- 7) совершенно согласен

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Примеры выполнения рисуночной методики участниками из группы с низким уровнем личностной автономии

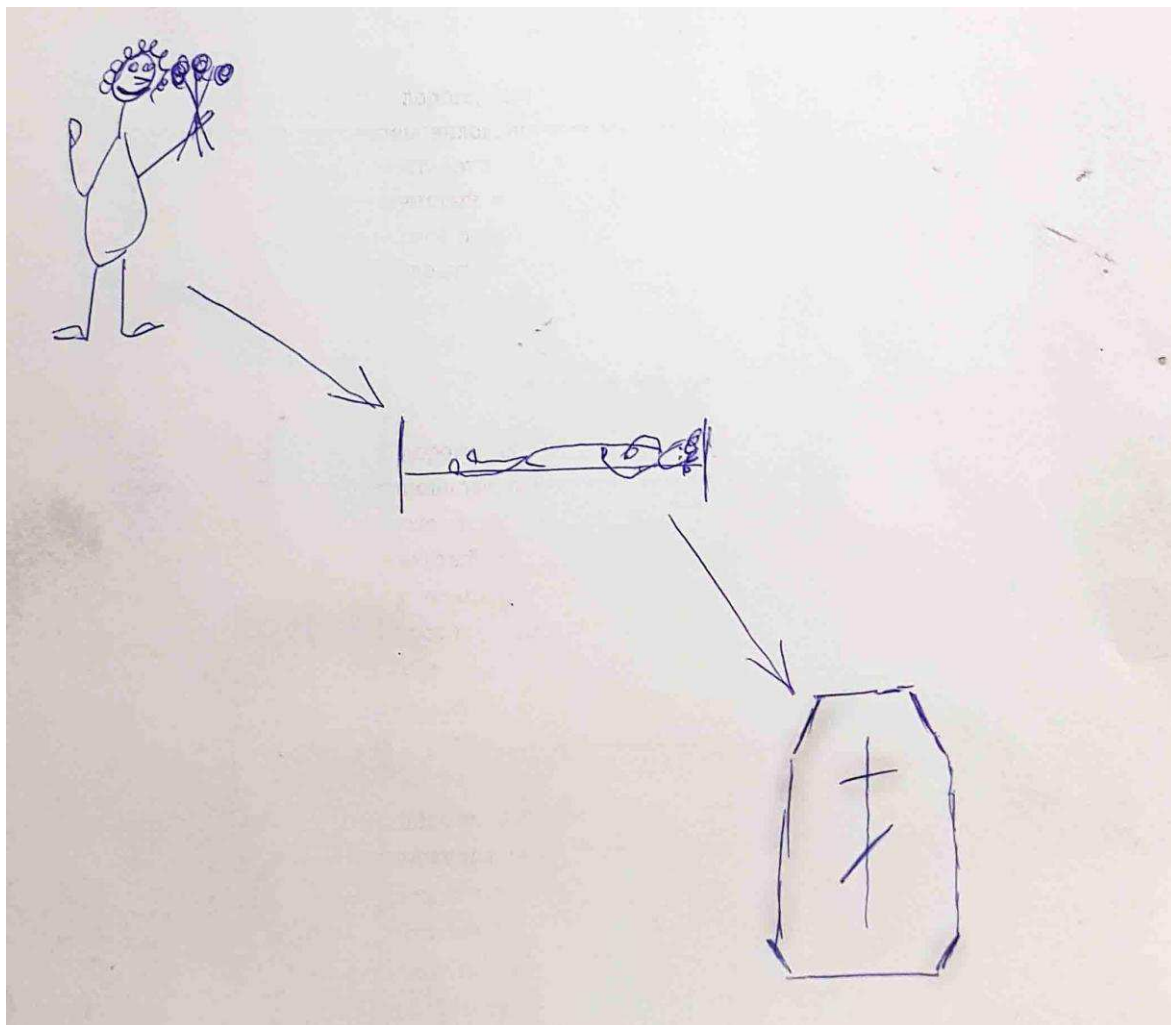


Рисунок 10 – Пример выполнения рисуночной методики участником из группы с низким уровнем личностной автономии

При обсуждении рисунка участница сказала следующее: «Нарисовала гроб. Что тут говорить, от него не убежишь, положат туда и как не бывало. Только детям ходи – убирай могилу. Что жил, зачем. Не разберешь этого, страшно».

Окончание Приложения Г



Рисунок 11 – Пример выполнения рисуночной методики участником из группы с низким уровнем личностной автономии

Участник пояснила, что смерть это пугающая неизбежность. «Не знаю, зачем жила. Иногда закрою глаза и вижу ее, вот такую, с косой как нарисовала. Гоню от себя эти мысли, а ведь поймает. Поймает и косой как траву, вжух».

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии
Кафедра психологии развития и консультирования



МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Личностная автономия и готовность к кризису старости

37.04.01 Психология

37.04.01.02 Психология развития

Научный руководитель Е.Ю. Федоренко зав. каф., канд. псих. наук Е.Ю.Федоренко
подпись, дата должность, ученая степень

Выпускник

М. С. Стрикас 25.08.18
подпись, дата

К.С. Стрикас

Рецензент

Е.И. Стоянова 25.08.18 доцент каф., канд. псих. наук Е.И. Стоянова
подпись, дата должность, ученая степень

Красноярск 2018