

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Соціально-психологічний факультет

Кафедра соціальної та практичної психології

**Динаміка рівня тривожності в осіб з порушеною соціальною
адаптацією, що вийшли на пенсію.**

Курсова робота
студентки 56 групи
соціально-психологічного
факультету
спеціальності „Психологія”
(заочної форми навчання)
Забродської Тетяни Вікторівни

Науковий керівник:
старший викладач соціальної
та практичної психології
Шмиглюк Г.А.

Зміст.

Вступ.....	3
Розділ I. Теоретичний аналіз проблеми прояву рівня тривожності в осіб з порушеною соціальною адаптацією.	
1.1 Поняття тривожності в психології.....	5
1.2 Особливості соціально-психологічної адаптації в пізньому віці.....	11
1.3 Психологічні особливості старості.....	15
Розділ II. Методи та методика дослідження.	
2.1. Методи вивчення рівня тривожності в психології.....	19
2.2. Методика та процедура проведення.....	22
Розділ III. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей прояву рівня тривожності в осіб з порушеною соціальною адаптацією, що вийшли на пенсію.	
3.1. Дослідження особливостей соціальної адаптації в осіб, що вийшли на пенсію.....	23
3.2. Інтерпретація результатів.....	25
3.3. Кількісний аналіз результатів дослідження особливостей прояву рівня тривожності в осіб з порушеною соціальною адаптацією, що вийшли на пенсію.....	26
3.4. Інтерпретація результатів.....	28
Підсумок.....	29
Список використаних джерел.....	31
Додатки.....	33

Вступ.

Актуальність дослідження. Тривога – це страх незрозуміло чого. Німецький філософ *Пауль Тіліх* писав, що тривога – це реакція на загрозу небуття.

Тривожні люди живуть, відчуваючи постійний безпричинний страх. Вони часто задають собі запитання: „А раптом щось станеться?“. Підвищена тривожність може дезорганізувати будь-яку діяльність, особливо значиму, що в свою чергу призводить до низької самооцінки, невпевненості в собі. Особливе значення відіграє тривожність в осіб, що вийшли на пенсію, що пов'язана з припиненням трудової діяльності, оскільки багато людей, які виходять на пенсію сприймають відхід від постійної трудової діяльності, як свідчення своєї непотрібності, на цьому етапі людина помітно втрачає фізичну силу, енергійність.

Високотривожні індивіди емоційніше реагують на невдачі, ніж низькотривожні, страх невдачі – характерна риса високотривожних людей. Ця риса в них домінує над прагненням до досягнення успіху. Високотривожні люди невпевнені в собі, глибоко переживають наявні і можливі труднощі, перебільшуючи при цьому їх загрозове значення. Високий рівень тривожності може свідчити про несприятливі умови психічного розвитку, наявність психотравмуючих психіку чинників. Серія досліджень проведених *К.Е.Ізард*, засвідчує, що тривогу можна визначити як емоційний паттерн, який складається з декількох відносно незалежних афективних факторів, тобто тривога являє собою комплекс емоційних переживань (страху, сорому, смутку, провини, інтересу тощо). Тривога існує повсюди. Це усвідомлення людиною того факту, що кожен з нас являється буттям, що протистоїть небуттю. Небуття – це все, що руйнує буття: смерть, тяжка хвороба, раптові переміни, які відривають нас від наших психологічних корнів.

Мета дослідження: дослідити рівень тривожності в осіб з порушеною соціальною адаптацією, що вийшли на пенсію.

Гіпотеза дослідження: рівень прояву тривожності в осіб з порушеною соціальною адаптацією, що вийшли на пенсію вищий, ніж в осіб в яких соціальна адаптація знаходиться в нормі.

Об'єкт дослідження: особливості прояву рівня тривожності.

Предмет дослідження: особливості прояву рівня тривожності в осіб з порушеною соціальною адаптацією, що вийшли на пенсію.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з питань тривожності та соціальної адаптації.
2. Визначити методи дослідження тривожності та соціальної адаптації в осіб, що вийшли на пенсію.
3. Проведення дослідження та інтерпретація результатів
4. Зробити висновки.

Методи дослідження:

1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда.
2. Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора.

Теоретичне значення та наукова новизна: Детальніше на основі теоретичних матеріалів та проведених досліджень вивчено особливості прояву рівня тривожності в осіб з порушеною соціальною адаптацією, що вийшли на пенсію.

Практичне значення: отримані результати під час виконання курсової роботи дозволять психологам допомогти особам з порушеною соціальною адаптацією, що вийшли на пенсію, краще адаптуватися до навколишньої дійсності, адекватно реагувати на перешкоди, які трапляються в них на шляху і цим самим знизити рівень тривожності.

Надійність і вірогідність: надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечувались репрезентативністю вибірки, застосуванням методів адекватних меті та завданням дослідження.

Розділ І.

1.1 Розуміння поняття тривожності в психології

Тривожність – це очікування людиною несприятливого розвитку подій, до яких вона причетна. Як правило, високотривожні люди емоційно нестійкі. Вони невпевнені в собі, глибоко переживають наявні й можливі труднощі, перебільшуючи при цьому їх роль і загрозове значення. Високий рівень тривожності може свідчити про несприятливі умови *психічного розвитку*, наявність травмуючих психіку чинників. Низькотривожні люди більш упевнені в своїх силах, а тому з меншими зусиллями долають труднощі, що трапляються на їхньому шляху, емоційно стійкі в ситуаціях, які зачіпають їх потреби. Проте вони менш пластичні й більш реактивні. [; 407]

Тривожність має подібність зі страхом (Freud навіть не розрізняв ці стани, використовуючи одне поняття „Angst”), бо в обох випадках проявляється реакція на небезпеку.

З фізіологічної точки зору тривожність являється реактивним станом. Вона визиває фізіологічні зміни, що готують організм до боротьби. При тривожності збуджується серцево-судинна система (збільшується ритм серця, підвищується кров'яний тиск). Кожен з нас, особливо в стресових станах, відчуває тривожність. Однак для більшості людей цей стан тимчасовий, який вони швидко переборюють.

Вивченням поняття „тривога” займався відомий психолог З.Фрейд. Самі перші результати Фрейда в терапії розладів, які по своєму походженню були скоріше психічними, ніж фізіологічними, визвали в нього інтерес до виникнення тривоги. Ця зацікавленість вперше привела його (в 1890 році) до гіпотези про те, що тривога, переживається багатьма його пацієнтами-невротиками. Протягом накоплення досвіду у лікуванні неврозів, Фрейд переглянув своє твердження і прийшов до такого висновку, як: тривога являється функцією его і призначення її полягає в тому, щоб попереджувати людину про загрозу, яка наближається і яку потрібно уникнути або підготовлено зустріти.

В основі феноменології тривоги, з точки зору сучасної психології, лежить переживання страху. Страх як будь-яка базова емоція (радість, гнів, відраза тощо) може варіювати у своїй інтенсивності, як слабо, помірно і сильно. Тривожність виконує охоронну (передбачення небезпеки й підготовка до неї) і мотиваційну функцію. Особистість у якої висока тривожність, схильна перебільшувати ситуацію загрози, що впливає на її самооцінку та життєдіяльність. Серія досліджень, проведених *К.Е.Ізард*, засвідчує, що тривогу можна визначити як емоційний паттерн, який складається з декількох відносно незалежних афективних факторів, тобто тривога являє собою комплекс емоційних переживань (страху, смутку, сорому, гніву, інтересу, провини тощо).

Виділяють такі види почуттів, як моральні, інтелектуальні та естетичні. За класифікацією, запропонованою *К.Ізардом*, виділяють емоції фундаментальні та „производные». До перших відносяться: 1) інтерес-хвилювання; 2)радість; 3)здивування; 4) горе – страдання; 5)відраза; 6)гнів; 7) страх; 8) сором; 9) вину.

Певний рівень тривожності – це природна і обов’язкова особливість активної діяльності людини. У кожної людини є свій оптимальний рівень тривожності, тобто корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні являється для неї суттєвим компонентом самоконтроля і самовиховання. Однак, високий рівень тривожності є суб’єктивним проявом неблагополуччя особистості.

Тривожна людина постійно очікує несприятливого розвитку якихось подій, що мають відношення безпосередньо до неї. Навіть у досягненні успіху високотривожна особистість сподівається на негативні наслідки – висловлювання, оціночні судження, переживання, дії з боку оточуючих.

На думку *Л.А.Лєніхової*, виникнення тривожності – результат недостатньої адаптивності психофізіологічних механізмів, що проявляються в посиленні рівня активації нервової системи і, як наслідок цього, неадекватних поведінкових реакцій.[;138]

Тривога – це стех незрозуміло чого. Німецький філософ *Пауль Тіліх* писав, що тривога – це реакція на загрозу небуття.

Можна виділити дві великі групи симптомів тривоги. Перша – внутрішні, соматичні симптоми (від греч. „сома” – тіло), що виникають у людини під впливом хвилювань, друга – зовнішні поведінкові реакції у відповідь на ситуацію, що викликає тривогу. Складність опису цих проявів заключається в тому, що всі вони можуть супроводжувати не лише тривогу, але й інші стани і переживання, наприклад відчай, гнів і навіть радісне збудження.

Внутрішні симптоми тривоги відомі кожній людині з особистого досвіду. Збільшене серцебиття, сухість в роті, відчуття тяжкості і біль в голові, відчуття жару, слабкість в ногах, тремтіння рук, біль в животі, холодні і вологі руки, відчуття власної неаккуратності, зуд, та інше. Навряд чи можна говорити, що перераховані симптоми майже ніколи не зустрічаються в „повному обсязі”. Так, навіть зрозуміло, що кожен із них в даному випадку свідчить не про тривогу, а про щось зовсім інше, наприклад, про захворювання, підвищення температури.

Поведінкові признакі тривоги ще більш різносторонні, неочікувані, ніж соматичні. Наприклад, відповідаючи у дошки, учениця так мне свій фартух, що до кінця навчального дня він схожий на такого, нібито його жувало теля. Інколи напруження тривожного очікування таке велике, що людина невольню причиняє собі біль. Звідси – погризені нігті, поцарапані руки, неочікувані удари, падіння.

У тривоги є ціль. Першонавчальною ціллю був захист першообщинної людини від диких тварин. В наш час причини для тривоги можуть бути різними: ми боїмося програти в змаганнях, відчути себе не бажаними, ізольованими і відокремленими від інших людей. Но ціллю тривоги все ще залишається захист від небезпеки, яка на даний час також загрожує нашому існуванню чи цінностям.

Тривога існує повсюду. Це усвідомлення людиною того факту, що кожен з нас являється буттям, що протистоїть небуттю. Небуття – це все, що рушить буття: смерть тяжка хвороба, раптові переміни, які відривають нас від наших психологічних корнів. Тривоги не можна уникнути, але її можна зменшити. Оволодіння тривогою полягає в зниженні її до нормального рівня, а потім – у використанні нормальної тривоги як стимула до збільшення усвідомлення життєвої енергії.

З іншої сторони, тривога – це знак того, що в житті особистості чи у її відношеннях з іншими людьми, щось негаразд. У кожного є свої проблемні області. Інколи вони виникають в результаті непорозуміння між начальником і підлеглими, друзями і коханими, що часто можна нейтралізувати через аутентичне спілкування з іншою людиною.

Уникнення тривоги стає ціллю багатьох способів поведінки, які вважаються „нормальними” і можуть бути названі „невротичними” лише в своїх крайніх, компульсивних проявах. Негативні способи боротьби з тривогою включає звичайні риси поведінки, наприклад, підвищена млявість, охоплює весь спектр неврозів психосоматичних захворювань і закінчується на полюсі психозів. В дуже серйозних конфліктних ситуаціях – таких як „смерть від чаклунства” – тривогу можна перебороти, лише відмовивши від життя взагалі. Ці негативні способи заключаються в уникненні від небезпеки, а не в її вирішенні.

Грань між „нормальним” та „невротичним” починає проявлятися там, де активність стає компульсивною, - коли людина вимушена здійснювати дію, но не за власним бажанням, а скоріше тому, що вона звичним чином знищує тривогу. Приклади цьому – алкоголізм і компульсивна сексуальна активність. Мотивом тут являється уже не сама діяльність, а її зовнішній ефект.

Прояв тривожності в різних ситуаціях неоднаковий. В одних випадках люди схильні вести себе тривожно завжди і всюду, в інших вони відчувають

свою тривожність лише час від часу, в залежності від обставин, що складаються.

Особистості, що відносяться до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своєї самооцінки і життєдіяльності в загальному діапазоні ситуацій і реагувати досить напружено, яскраво вираженим станом тривожності.

Поведінка *високотривожних людей* в діяльності направленої на досягнення успіхів, має наступні *особливості*:

1. високотривожні індивіди емоційніше реагують на невдачі, ніж низькотривожні;
2. особистості з високим рівнем тривожності гірше працюють в стресових ситуаціях чи умовах дефіциту часу, відведеного на вирішення задачі, ніж особи з низьким рівнем тривожності;
3. страх невдачі – характерна риса високотривожних людей. Ця риса в них домінує над прагненням до досягнення успіху.
4. для людей з високим рівнем тривожності великою стимулюючою силою є повідомлення про успіх, ніж про невдачу;
5. низькотривожних людей більш стимулює повідомлення про невдачу.

Діяльність людини в конкретній ситуації залежить не лише від самої ситуації, від наявності чи відсутності у індивіда особистісної тривожності, але й від ситуаційної тривожності, що виникає у даної людини в даній ситуації під впливом обставин, що складаються.

Тривожні люди живуть, відчуваючи постійний безпричинний страх. Вони часто задають собі запитання: „А раптом щось станеться?“. Підвищена тривожність може дезорганізувати будь-яку діяльність, особливо значиму, що в свою чергу призводить до низької самооцінки, невпевненості в собі („Я ж нічого не можу!“). Таким чином, цей емоційний стан може виступати в якості одного з механізмів розвитку неврозу.

Відомо, що виникненню тривожності сприяє підвищена чутливість (сензитивність).

В залежності від того, звідки виходить загроза для еґо (із зовнішнього оточення, від ід чи суперего), *психоаналітична теорія виділяє три типи тривоги.*

Реалістична тривога. Емоційна відповідь на загрозу чи розуміння реальних загроз зовнішнього світу (наприклад, небезпечні тварини чи випускний екзамен) називається реалістичною тривоґою. Вона в основному являється синонімом страху і може послаблювати здатність людини ефективно справлятися з джерелом загрози. Реальна тривога стихає, як тільки зникає сама загроза. В цілому реалістична тривога допомагає забезпечити самозбереження.

Невротична тривога. Емоційна відповідь на небезпеку того, що неприємні імпульси зі сторони ід стануть усвідомленими, називаються невротичною тривоґою. Вона обумовлена страхом, що еґо буде нездатним контролювати інстинктивні побудження, особливо сексуальні чи агресивні. Тривога в даному випадку витікає зі страху, що, коли ти зробиш щось страшне, це залишить за собою тяжкі негативні наслідки.

Моральна тривога. Моральна тривога виникає завжди, коли ід намагається активно виразити безнравственні думки чи дії, і суперего відповідає на це почуттям вини, сорому чи самозвинуваченням. Моральна тривога виникає від об'єктивного страху батьківського покарання за якісь вчинки чи дії (наприклад, за крадіжку в магазині), які порушують перфекціоналістські вимоги суперего. Суперего направляє поведінку в русло дій, що вписується в моральний кодекс індивідуума.

Отже, під тривожністю в психології розуміють схильність людини переживати тривоґу - реакція на загрожуючу небезпеку, реальну чи уявну, емоційний стан страху, що характеризується невизначеним відчуттям небезпеки.

1.2. Особливості соціально-психологічної адаптації в пізньому віці.

Соціальна адаптація (лат. *adaptatio* – пристосовувати) – вид взаємодії особи із соціальним середовищем, у процесі якого відбувається узгодження вимог та сподівань обох сторін. Цей процес вказує на пристосування індивіда до рольових функцій, соціальних норм, спільностей, до умов функціонування різних сфер суспільства.

Проблема соціалізації і соціально-психологічної адаптації пожилих людей являється в даний момент однією з самих актуальних не лише для психологічної науки, але й для суспільства в цілому. Аналіз загальних закономірностей соціальної адаптації старих людей вимагає строгого визначення цього поняття у співвідношенні його з близьким поняттям соціалізація. Більшість вітчизняних психологів погоджуються з думкою, що соціалізація – більш ширший процес, ніж адаптація. Соціальну адаптацію визнають одним з механізмів соціалізації. По-перше, вона дозволяє „особистості (групі) активно включитися в різні структурні елементи соціального середовища шляхом стандартизації повторюючої ситуації, що дає можливість особистості (групі) успішно функціонувати в умовах динамічного соціального оточення”. По-друге, вона дає індивіду можливість приймати соціальні ролі в процесі адаптації. Соціалізацію і соціальну адаптацію розглядають як процеси близькі, взаємозалежні, взаємообумовлені, но не рівноправні.

На відміну від соціально-психологічної адаптації в процесі соціалізації підкреслюється її активний та індивідуальний характер. Соціалізація – процес становлення особистості, її індивідуалізація, „процес становлення людини як суспільної істоти, процес виникнення психологічного, суб'єктивного світу особистості, який проходить через засвоєння (прийняття) індивідом соціального досвіду”. Вітчизняні психологи в змісті процесу соціалізація виділяють три сфери: діяльність, спілкування, самопізнання. Не виникає ні найменшого сумніву в тому, що проблема соціалізації пожилих людей не лише існує, але і більш значна для цього вікового періоду у

порівнянні з попередніми. Успішна соціалізація людей похилого віку – це одна із основних умов підтримки високої якості їх життя. Опитування проведені вченими, соціологами та чиновниками, що відповідають за роботу з людьми похилого віку, показали, що серед найбільш важливих проблем, пов'язаних з підвищенням рівня тривожності людей похилого віку – самотність, стан здоров'я та економічні проблеми.

Говорячи про людей похилого віку, потрібно пам'ятати про те, що в цьому віковому періоді виділяють дві групи – людей від 60 до 75 років і старші. Ці групи неоднакові по своєму психологічному і медичному стані. Для людей, що входять до першої групи, характерне достатньо високий рівень активності мотиваційних складових; найбільш значимими для них є порушення соціально-психологічної адаптації і визваний цим психологічний дискомфорт. Для людей, що входять до другої групи, на перший план виходять медичні проблеми, пов'язані з погіршенням здоров'я, слабкістю і часто необхідністю у постійній турботі.

Говорячи про соціальну адаптацію відносно людей пенсійного віку, **М.Д.Александрова** робить наступні висновки: „Під соціальною адаптацією розуміється те, як старі люди, отримавши нові якості в силу віку, пристосовуються до суспільства, і як суспільство пристосовує старих людей до себе. Деякі автори називають старість „віком поганої адаптації”, яка відбувається внаслідок різних соматичних і психічних змін особистості, а також в зв'язку зі змінами в сімейному житті і навколишньому середовищі”. **Н.В.Паніна**, вивчаючи проблеми адаптації людей похилого віку до статусу пенсіонера за допомогою особистісно-рольового підходу, хотіла переконатися, що соціальна адаптація похилих заключається у входженні в круг ролей, що відповідають статусу пенсіонера. При цьому адаптація представляється в складі двох компонентів: соціального – ролей, що співвідносяться з даним статусом (нормативні моделі поведінки), і особистісного – діяльності індивіда по виконанню цих ролей.

Підготовка до виходу на пенсію – це такий же необхідний елемент соціалізації в старості, як професійна орієнтація в юності. Важлива подія в житті індивіда – вихід на пенсію і перехід у вікову групу похилих – ставить нові задачі перед особистістю. У випадку успішного рішення цих задач особистість буде адаптована до нової соціальної ситуації, до пенсійного періоду життя. На цьому етапі життєвого шляху індивід приймає нові і залишає старі ролі. При цьому змінюється їх зміст і співвідношення (наприклад, до старості рольовий діапазон звужується).

Другим фактором, що визначає соціальну адаптацію, являються ціннісні норми, еталони, традиції суспільства в цілому і людей похилого віку в ньому, так як соціальна адаптація не може бути досліджена поза зв'язком з функціонуванням суспільних відносин, поза об'єктивних соціальних процесів. З точки зору **В.С.Агєєва**, „успішність адаптації в нових умовах прямо пов'язана з успішністю (швидкістю, об'ємом, „точністю“) оволодіння стереотипами нової групи“. При цьому процеси групової ідентифікації і засвоєння групових стереотипів ідуть паралельно і обумовлюють один одного і починають засвоюватися в тому випадку, якщо людина ідентифікує себе з групою, в повній мірі усвідомлює себе членом цієї групи.

...Успішність адаптації залежить від ступеня статусної і рольової визначеності, які прямо пропорційні рівню соціальної ідентичності. Значний вклад в когнітивну теорію адаптації до старіння внесли результати лонгitudinalних досліджень, що були проведені на факультеті психології Бонського університету і в Інституті геронтології Гейдельбергського університету. Даними цих досліджень підтверджують основні положення когнітивної теорії:

- поведінка людини залежить не стільки від об'єктивної ситуації, скільки від її суб'єктивної оцінки;
- оцінка ситуації пов'язана з ведучими мотивами особистості;

- адаптація людини до старості досягається тоді, коли встановлюється рівновага між когнітивними і мотиваційними системами її особистості.

Положення цієї теорії підтримані вітчизняними авторами. В частості, А.У.Тібілова пише: „Постійні в старості соціальні втрати, такі як смерть чоловіка, вихід на пенсію, звуження кола соціальних контактів та інші, повинні оцінюватися з точки зору їх значимості для індивіда; чим вища їх суб'єктивна цінність, тим більший вплив цих факторів на психічний стан і адаптацію в старості”.

Отже, соціальна адаптація - вид взаємодії особи із соціальним середовищем, у процесі якого відбувається узгодження вимог та сподівань обох сторін. Цей процес вказує на пристосування індивіда до рольових функцій, соціальних норм, спільностей, до умов функціонування різних сфер суспільства.

1.3. Психологічні особливості старості.

Старість є останнім етапом онтогенезу людини. Головною її особливістю є генетично зумовлений процес старіння, який проявляється в інволюційних змінах в організмі та психіці, послабленні її функціонування. Фізіологічні перетворення, а також соціально-психологічні чинники впливають на особистісну сферу, поведінку, спосіб життя старої людини.

У період старості розвиток і функціонування духовної, інтелектуальної, емоційної, фізичної сфер людини набувають специфічного характеру. На цьому віковому етапі особистість припиняє трудову діяльність, обмежуються її соціальні контакти, спостерігаються зміни у її Я-концепції та поведінці.

Період старості часто називають геронтогенезом (грец. *geron* – стара людина і *genesis* – походження). Більшість дослідників вважає, що починається вона з 60 років і триває до смерті. На цьому етапі життя людина помітно втрачає фізичну силу, енергійність, погіршується її здоров'я та психофізіологічні показники. Шкіра стає твердішою, чутливішою до подразнень. Стара людина адаптує свою поведінку до фізіологічних обмежень.

Про початок старіння людини свідчать припинення трудової діяльності, обмеження системи соціальних відносин. У більшості дорослих вихід на пенсію мало змінює задоволеність життям. Одні сприймають відхід від постійної трудової діяльності як свідчення своєї непотрібності, втрати основного цілеспрямованого мотиву життя, намагаються якомога довше залишатись на постійній роботі, яка забезпечує для них звичні матеріальні умови, збереження і примноження кар'єрних досягнень, можливість перспективного планування. Вихід на пенсію вони усвідомлюють як послаблення своєї ролі в суспільстві. Інші люди літнього віку зосереджують свої зусилля на цілеспрямованому пошуку видів діяльності, що забезпечили б їм почуття потрібності і причетності до життя суспільства, включаються у громадські акції, громадську роботу тощо. Для людей, які сприймали роботу як обов'язок чи вимушену необхідність, вихід на пенсію означає від нудної,

рутинної праці, можливість віддати себе захопленням, турботі про близьких, допомозі дітям, онукам, правнукам.

З настанням старості суттєво обмежуються взаємини людини зі світом. Однак втрата чоловіка чи дружини, друзів, вихід на пенсію спонукають до розширення контактів з тими, хто її оточує.

Зі старістю пов'язані і специфічні зміни в емоційній сфері людини, які проявляються в некерованому посиленні мимовільних реакцій (сильному нервовому збудженні), схильності до безпричинного суму, сльозливості. У більшості людей з'являється тенденція до ексцентричності (дивацтва), знижується чутливість, здатність знаходити вихід зі складних ситуацій, вони часто заглиблюються у свої думки, переживання, тривоги.

На схилі літ люди рідше переживають радість, здивування, багато з них втрачає почуття гумору, інтерес, допитливість. Вони часто відчують *тривогу*, пов'язану з очікуванням смерті, із захворюваннями, самотністю, фізичною неспроможністю. Їхня тривога, як правило, не має конкретної причини. У ній страх поєднується з гнівом, почуттям вини, сорому. Страх може бути зумовлений фізіологічними процесами в організмі, усвідомленням життєвих небезпек, що реально загрожують людині.

Часто людина відчуває сум, який є породженням пережитого горя, самотності, хвороби, розчаруванням в житті, втрати значущої людини, перспективи.

Емоційна реакція особистості на настання старості може бути різною. Найпоширенішими є такі *типи пристосування до неї*:

- конструктивна позиція. Людина приймає старість як природне явище, як факт, що завершує її професійну кар'єру. Вона оптимістично ставиться до життя, шукає розваг і контактів з людьми, готова допомогти їм, розсудливо сприймає наближення смерті;
- залежна позиція. Властива людям, які протягом життя не цілком довіряли собі, були слабовольним, пасивними.

Старіючи вони активно шукають допомоги, визнання, не одержуючи їх почувають себе несщасними;

- захисна позиція. Формується в людей з підвищеною здатністю до спротиву обставинам, ізоляції від них. Вони не прагнуть до зближення з іншим, відмовляються від допомоги, замикаються в собі, приховують свої почуття та переживання, а старість сприймають з обуренням та ненавистю;
- позиція ворожості до світу. Полягає у сварливості, схильності звинувачувати навколишніх і суспільство у своїх життєвих негараздах. Такі люди підозрілі, агресивні, нікому не вірять, не хочуть ні від кого залежати, відчують відразу до старості, намагаються більше працювати;
- позиція ворожості до себе і негативного ставлення до свого життя. Виражається в пасивності, втраті інтересів й ініціативи, поганому настрої і фаталізмі. Такі люди почувають себе самотніми та непотрібними, а своє життя вважають невдалим. До смерті вони ставляться як до порятунку від існування.

Задоволеність життям у старості особливо залежить від матеріального становища. Погіршення фінансових можливостей часто спричинює зниження самооцінки, появу відчуття залежності, депресивних станів. Послабити вплив фінансових проблем на задоволеність життям літньої людини можуть ефективна соціальна політика держави, чуйність, підтримка з боку родичів та близьких.

Якщо людина внутрішньо готова сприйняти свій вік, змістовно і результативно прожила попередні роки, має дружню родину, зберегла інтерес до спілкування, посильних для її віку занять і не позбавлена змоги щодо задоволення його, то і в старості вона відкриватиме нове у світі і в собі, радітиме життю, успіхам своїх рідних і близьких, збагачуватиме їх своїм досвідом, відчуватиме свою потрібність і

цінність для них, від чого, попри всі неминучі вікові проблеми, почуватиметься щасливою.

Розділ II. Методи та методика дослідження.

2.1. Методи вивчення рівня тривожності в психології

На сьогодні проблема росту тривожності та низького рівня адаптації є досить поширеною серед дітей, підлітків, молоді, пенсіонерів. Тому інтерес наукових досліджень щодо проблем підвищеної тривожності, дезадаптації останнім часом значно зріс.

Актуальність даної проблеми обумовлена великою соціальною потребою в дослідженнях з питань підвищеної тривожності в осіб з порушеною соціальною адаптацією, що вийшли на пенсію.

Найчастіше всього для дослідження рівня тривожності використовують такі методики як:

- методика вимірювання рівня тривожності Тейлора адаптована Т.А.Немчінової;
- тест тривожності Р.Темп, М.Даркі;
- методика STAIS, що являє собою комбінацію трьох відомих тестів, а саме шкали тривожності Кеттелла і Шабера, шкали Тейлора і Велша;
- методика CMAS – автори А.Кастанеда, Б.Р.Маккендлес та Д.С.Панер;
- методика М.Рокіча, яка використовується для дослідження осіб з високим рівнем особистісної тривожності (ВОТ) та і низьким (НОТ).

Також для дослідження тривожності використовують методику Спілберга-Ханіна. Ця методика дозволяє диференційовано діагностувати особливості тривожності, яка складається з двох шкал: шкала ситуативної тривожності (СТ) та шкала особистісної тривожності (ОТ).

Дослідженням тривожності займалося багато відомих вчених, наприклад, К.Е.Ізард, Л.Китаєв-Смик, В.Файвишевський та інші. Серія досліджень проведених К.Е.Ізард, засвідчує що тривогу можна визначати як емоційний паттерн, який складається з декількох відносно незалежних афективних

факторів, тобто тривога являє собою комплекс емоційних переживань (страху, смутку, радості тощо).

Також тривожність можна досліджувати за допомогою таких методів як: експеримент, бесіда, спостереження, тести.

Бесіда — це метод одержання інформації за допомогою вербальної комунікації у ході вільного діалогу між дослідником та досліджуваним на певну тему.

Тест – це система знань, яка пропонується досліджуваному і визначається як стандартизоване вимірювання. Тестування не є специфічним соціально-психологічним методом. Тести використовуються для вимірювання соціально- психологічних особливостей груп, міри вираженості групових феноменів, для диференціації груп на підставі їхніх характеристик.

Метод експерименту– дослідницький метод, який полягає в тому, щоб створити дослідницьку ситуацію, отримувати можливість її змінювати, варіювати її умови, зробивши можливим і доступним вивчення психічних процесів чи педагогічних явищ через їх зовнішні прояви, розкриваючи тим самим механізми і тенденції виникнення та функціонування досліджуваного явища [6;108].

Перевага цього методу в тому, що дослідник сам створює умови, які викликають виникнення досліджуваного явища, не чекаючи їх появи. Також є можливість варіювати умови протікання і прояву явища, виключати і додавати їх з метою виявлення причинно-наслідкового зв'язку між умовами існуючих подій чи протікання психічних процесів. Крім того, дослідник фіксує факти поведінки людини і прояви психічних процесів в створених обставинах.

Метод спостереження – цілеспрямоване і систематичне сприймання дій, поведінки досліджуваних чи особливостей протікання досліджуваного явища та їх специфічних змін [Загвязинский; 93]. Використання методу спостереження завершується аналізом і встановленням взаємозв'язку між фактами спостереження і висунутим припущенням. Як і будь-який метод

дослідження спостереження має свої сильні і слабкі сторони. Воно дозволяє вивчити предмет в його цілісності та природному функціонуванні, в його багатогранних зв'язках і проявах, але разом з тим він не дозволяє активно втручатися в досліджуваний процес, змінювати його чи навмисне створювати певні ситуації. Саме тому результати спостереження потрібно співставляти з даними, отриманими іншими методами, доповнювати і поглиблювати їх [6;109].

2.2. Методика та процедура проведення.

Для дослідження соціальної адаптації (порушеної чи нормальної) в осіб, що вийшли на пенсію була обрана методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонца. Дана методика включає в себе 101 твердження. Кожне твердження потрібно оцінити за шкалою від 0 до 6 балів, наприклад, 0 балів - це, зовсім до мене не відноситься; 6 балів – це точно про мене. За допомогою даної методики можна визначити чи порушена в особи адаптація, як вона сприймає інших людей, емоційну комфортність, самосприйняття тощо.

Дослідження за допомогою методики К.Роджерса та Р.Даймонца проводилося з особами, що вийшли на пенсію. Вибірка становила 20 осіб, їм зачитувалися твердження, які потрібно було оцінити за шкалою від 0 до 6 балів. Потім за допомогою певного ключа до методики оброблялися отримані результати.

Для дослідження рівня тривожності в осіб з порушеною соціальною адаптацією, що вийшли на пенсію була обрана методика вимірювання рівня тривожності Тейлора. Даний опитувальник складається з 50 тверджень. Досліджуваним пропонувалися карточки, всього їх 50. На кожній карточці твердження, досліджуваному потрібно було уважно прочитати їх і в залежності від того, погоджується він чи ні відкласти вправо чи вліво. Вправо, якщо погоджується з твердженням, вліво, якщо ні. В дослідженні брало участь 12 досліджуваних – 6 осіб з порушеною соціальною адаптацією та 6 осіб з нормальною соціальною адаптацією.

Розділ III. Дослідження рівня тривожності в осіб з порушеною соціальною адаптацією, що вийшли на пенсію.

3.1 Дослідження особливостей соціальної адаптації в осіб, що вийшли на пенсію.

В результаті проведеного дослідження були отримані такі показники:

Таблиця 1. Показники отримані в результаті дослідження особливостей соціальної адаптації в осіб, що вийшли на пенсію.

ПОКАЗНИКИ	досліджувані																		
	К.М.О.	П.Р.С.	Д.О.Г.	Н.А.Н.	Д.П.Н.	К.Т.В.	М.З.Н.	Х.Н.О.	Д.О.В.	О.Р.К.	Р.П.А.	П.А.В.	Н.О.А.	Л.Д.О.	Д.О.А.	П.Р.К.	З.О.Г.	К.У.П.	Ш.Е.П.
адаптованість	151	140	145	69	74	121	84	92	120	160	142	132	78	76	89	123	131	124	119
дезадаптованість	160	142	167	71	112	104	132	118	101	142	156	141	69	87	89	123	132	124	136
брехливість	17	20	19	19	32	18	32	29	21	20	21	12	29	34	40	45	20	30	35
Прийняття себе	45	34	26	23	24	39	34	32	40	44	32	25	32	45	34	24	29	32	30
Неприйняття себе	18	32	30	16	17	19	23	28	21	30	32	28	16	17	27	23	25	18	25
Прийняття інших	34	28	24	16	15	23	21	19	16	24	23	14	12	23	26	12	14	28	12
Неприйняття інших	30	28	12	16	15	20	27	23	24	12	24	17	16	27	24	13	18	16	24

Ухід від проблем	видимість	домінування	Зовнішній контроль	Внутрішній контроль	Емоційний дискомфорт	Емоційний комфорт
4	1	3	19	27	24	29
12	4	5	40	40	21	24
10	2	4	32	13	14	32
4	0	4	25	28	16	34
2	0	0	31	45	30	12
1	1	0	19	54	27	24
1	0	2	32	32	28	18
0	2	2	24	24	23	16
0	0	3	27	27	15	22
3	4	2	38	54	28	14
1	2	6	45	56	32	31
0	6	1	12	21	31	20
1	1	0	19	43	18	17
0	3	3	34	31	13	12
4	2	2	33	29	19	10
2	0	7	29	52	16	11
1	0	6	30	43	23	34
0	1	0	20	32	29	26
2	1	1	32	29	28	17

3.2. Інтерпретація результатів

За результатами проведеного дослідження за допомогою методики діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонца, було встановлено, що 6 особам з 20, які вийшли на пенсію притаманна порушена соціальна адаптація. Соціальна адаптація - вид взаємодії особи із соціальним середовищем, у процесі якого відбувається узгодження вимог та сподівань обох сторін. Людям з порушеною соціальною адаптацією притаманний емоційний дискомфорт, неприйняття себе та інших, високий рівень тривожності тощо. Високотривожні люди емоційно нестійкі, вони невпевнені в собі, глибоко переживають наявні й можливі труднощі, перебільшуючи при цьому їх роль і загрозове значення. . Важлива подія в житті індивіда – вихід на пенсію і перехід у вікову групу похилих – ставить нові задачі перед особистістю. У випадку успішного рішення цих задач особистість буде адаптована до нової соціальної ситуації, до пенсійного періоду життя. На цьому етапі життєвого шляху індивід приймає нові і залишає старі ролі. При цьому змінюється їх зміст і співвідношення (наприклад, до старості рольовий діапазон звужується). Людина, якій притаманна порушена соціальна адаптація відчуває невпевненість, непотрібність тощо. Отже успішність адаптації в пенсійному віці відіграє надзвичайно велике значення, оскільки від неї залежить благополуччя людини. Успішність адаптації залежить від ступеня статусної і рольової визначеності, які прямо пропорційні рівню соціальної ідентичності. Потрібно також відмітити, що поведінка людини залежить не стільки від об'єктивної ситуації, скільки від її суб'єктивної оцінки, оцінка ситуації пов'язана з ведучими мотивами особистості, адаптація людини до старості досягається тоді, коли встановлюється рівновага між когнітивними і мотиваційними системами її особистості.

3.3 Кількісний аналіз результатів дослідження особливостей прояву рівня тривожності в осіб з порушеною соціальною адаптацією, що вийшли на пенсію.

В результаті проведеного дослідження були отримані такі показники:

Таблиця 2. Показники отримані в результаті дослідження особливостей прояву рівня тривожності в осіб, які мають порушену соціальну адаптацію.

досліджувані	рівень прояву тривожності
К.М.О.	24б. – середній рівень тривожності (з тенденцією до високого).
П.Р.С.	12 б. – середній рівень тривожності.
Д.О.Г.	43 б. – дуже високий рівень тривожності.
О.Р.К.	27б.- високий рівень тривожності.
Р.П.А.	31б. – високий рівень тривожності.
П.А.В.	44б. – дуже високий рівень тривожності.

Таблиця 2. Показники отримані в результаті дослідження особливостей прояву рівня тривожності в осіб, які мають нормальну соціальну адаптацію.

досліджувані	рівень прояву тривожності
Н.А.Н.	11б. –середній рівень тривожності.
Д.П.Н.	26б. –високий рівень тривожності.
К.Т.В.	9б – середній рівень тривожності.
М.З.Н.	14б. – середній рівень тривожності (з тенденцією до низького).
Х.Н.О.	30б. –високий рівень тривожності.
Д.О.В.	17б. –середній рівень (з тенденцією

	ДО ВИСОКОГО)
--	--------------

3.4. Інтерпретація результатів

За результатами проведеного дослідження за допомогою методики вимірювання рівня тривожності Тейлора, було встановлено, що в осіб з порушеною соціальною адаптацією рівень тривожності вищий, ніж в осіб з нормальною соціальною адаптацією, що вийшли на пенсію. В осіб з нормальною соціальною адаптацією переважно середній рівень тривожності, у осіб з порушеною соціальною адаптацією – високий та дуже високий рівень тривожності. Соціальна адаптація – вид взаємодії особи із соціальним середовищем, у процесі якого відбувається узгодження вимог та сподівань обох сторін. Особи, які вийшли на пенсію і мають порушену соціальну адаптацію відчувають свою непотрібність в суспільстві, їм важко позбутися минулих ролей і набути нової ролі – „ролі пенсіонера”, відхід від постійної трудової діяльності вони сприймають як свідчення своєї непотрібності, втрати основного цілеспрямованого мотиву життя, вони постійно напружені і відчувать страх – все це свідчить про високий рівень тривожності. Особи, які вийшли на пенсію і мають нормальну соціальну адаптацію відчувають задоволеність життям, як правило, вони внутрішньо готові сприйняти свій вік, розуміють те, що змістовно і результативно прожили попередні роки і зараз потрібно приділяти більше часу своїй родині, вихованню внуків тощо. Отже, підготовка до виходу на пенсію – це такий же необхідний елемент соціалізації в старості, як професійна орієнтація в юності. Важлива подія в житті індивіда – вихід на пенсію і перехід у вікову групу похилих – ставить нові задачі перед особистістю. У випадку успішного рішення цих задач особистість буде адаптована до нової соціальної ситуації, до пенсійного періоду життя . На цьому етапі життєвого шляху індивід приймає нові і залишає старі ролі.

Висновки.

В процесі вивчення динаміки рівня тривожності в осіб з порушеною соціальною адаптацією, що вийшли на пенсію, були виявлені наступні ознаки.

По-перше, за результатами проведеного дослідження за допомогою методики К.Роджерса та Р.Даймонца з 20 осіб у 6 виявлена порушена соціальна адаптація. Соціальна адаптація – вид взаємодії особи із соціальним середовищем, у процесі якого відбувається узгодження вимог та сподівань обох сторін. Пенсіонерам, яким притаманна порушена соціальна адаптація характеризуються неприйняттям себе та інших, їм притаманний дискомфорт, часто можна помітити ворожі реакції, у таких людей часто спостерігається втрата тепла у стосунках з іншими людьми, вони не можуть позбутися минулих ролей і набути нової ролі – „ролі пенсіонера”, відхід від постійної трудової діяльності вони сприймають як свідчення своєї непотрібності, втрати основного цілеспрямованого мотиву життя, вони постійно напружені і відчувати страх тощо. Порушена соціальна адаптація призводить до розвитку тривожності в особи, про що свідчать результати отримані, за результатами проведеного дослідження за допомогою методики Тейлора на вимірювання рівня тривожності. Пенсіонерам, яким притаманна порушена соціальна адаптація, притаманний вищий рівень тривожності, в порівняння з тими в яких соціальна адаптація знаходиться в нормі.

Тривожні люди живуть, відчуваючи постійний безпричинний страх. Підвищена тривожність може дезорганізувати будь-яку діяльність, особливо значиму, що в свою чергу призводить до низької самооцінки, невпевненості в собі. Особливе значення тривожність відіграє в осіб, що вийшли на пенсію, оскільки на саме на цьому етапі життя людина помітно втрачає фізичну силу, енергійність, погіршуються її здоров'я та психофізіологічні чинники. Важливо відмітити, що певний рівень тривожності – це природна і обов'язкова особливість активної діяльності людини. У кожної людини є свій оптимальний рівень тривожності, тобто корисна тривожність. Оцінка

людиною свого стану в цьому відношенні являється для неї суттєвим компонентом самоконтроля і самовиховання. Однак, високий рівень тривожності є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості.

Потрібно відмітити, що у пенсіонерів, яким притаманна порушена соціальна адаптація, простежується високий або дуже високий рівень тривожності. Такі пенсіонери постійно очікують несприятливого розвитку якихось подій, в них збільшений ритм серцебиття, підвищений кров'яний тиск тощо.

Отже, за результатами вивчення динаміки рівня тривожності в осіб з порушеною соціальною адаптацією, що вийшли на пенсію, було досліджено, що пенсіонерам, які мають порушену соціальну адаптацію мають вищий рівень тривожності в порівнянні з тими пенсіонерами, в яких соціальна адаптація знаходиться в нормі.

Список використаної літератури.

1. Андреева Г.М. Социальная психология. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1988. – 432с.
2. Андреева Д.А. О понятии адаптации. Исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе. Человек и общество. Л., 1973, вып.13.
3. Грэйс Крайг. Психология развития. Седьмое международное изд-во. Питер. – 2004. - 985с.
4. Зотова О.И., Кряжева И.н. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности: Психологические механизмы регуляции социального поведения. – М.: Наука, 1979.
5. Изард К.Э. Психология эмоций // Пер. С англ. – СПб.: Питер, 1999. – 464с.
6. Практична психологія та соціальна робота №4, 2007. ст.32-51.
7. Психологія особистості: Словник-довідник // за ред. П.П.Горностая, Т.М.Титаренко. – К.: Рута, 2001.- 320с.
8. Психология старости и старения: Хрестоматия. Учеб. пособие для студентов психол. фак. высш. учеб. заведений // Сост. О.В.Краснова, А.Г.Лидерс. – М.: Издательский центр „Академия”, 2003. – 416с.
9. Мэй Р. Смысл тревоги / Перев. с англ. М.И.Завалова и А.И.Сибуриной .М.:Независимая фирма „класс”, 2001. – 384с. (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 89).
10. Майерс Д. Социальная психология . – 7-е изд. – СПб.: Питер, 2006. – 794с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
11. Практическая психодиагностика // Под ред. Райгородского Д.Я. – Самара: Бахрах – М, 2001. – 668с.
12. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології – Київ: Кондор, 2005. -276с.

13. Общая психология. Учебник для студентов педагогических институтов // Под. ред. А.В.Петровского. – М.: Просвещение, 1986.
14. Куканова Е.В. Попередження „синдрому дезадаптації”- 1998. №5. – с.217-220.
15. Г.И.Каплан, Б.Дж.Сэдок. Клиническая психиатрия. // Перевод с англ. Докт. Мед. Наук В.Б.Стрелец. Москва „Медицина”, 1994.
16. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості: наукове видання. – Тернопіль: „Економічна думка”, 2000. – 197с.
17. Милославова И.А. Адаптация как социально-психологическое явление. В кн.: Социальная психология и философия. Л., 1973, вып.2.
18. Налчаджян А.А. Социально-психологическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии). Ереван, 1988.- 264с.
19. Калайков И. Цивилизация и адаптация. – 1984.- 240с.
20. Орбан-Лембик Л.Е. Соціальна психологія: Посібник. – К.: Академвидав, 2003. -448с.
21. Корнев М.Н., Коваленко А.Б. Соціальна психологія: Підручник. – К., 1995. – 304с.
22. Общая психология: Учебник для вузов/ А.Маклаков. – СПб.: Питер, 2003. – 592с.
23. Основы психології: Підручник/ За заг. Ред. О.В.Киричука, В.А.Роменця. – Вид. 5-те, стереотип. – К.: Либідь, 2002. – 463с.
24. С.Глэддинг. Психологическое консультирование 4-изд-во. // Питер – 2002.
25. Смит Н. Современные системы психологии. // Пер. с англ. Под общ. Ред. А.А.Алексеева. – СПб.: - ЕВРОЗНАК, 2003. – 384с.

Додаток 1.

Вправу, яка пропонується можна використати для покращення соціальної адаптації людей похилого віку і таким чином знизити рівень тривожності.

Вправа 1. „Я і мій життєвий шлях”.

Мета: допомогти людині усвідомити, яким чином минуле вплинуло на теперішнє і як це продовжує позначатися до цих пір; показати повторюваність стереотипів поведінки і допомогти прийняти рішення про „прощання з минулим” звільнення від стереотипів, які не відповідають новим життєвим умовам.

Інструкція: „Опишіть коротко зовнішні події Вашого життя (час і місце народження, національність, соціально-економічне становище вашої сім’ї, кількість братів і сестер, загальні соціальні умови, у яких Ви жили). Як ці зовнішні обставини вплинули на ваш розвиток?”

Викладати свою біографію можна по-різному. Деякі роблять це у хронологічному порядку, розповідаючи про своє життя рік за роком; для інших краще розпочати з того моменту, який з якогось причин є для них закритим. Можна спочатку накидати загальний план основних подій у хронологічному порядку, а потім детально зупинитися на тому, що більше за все вас приваблює, і знову повернутися до плану, щоб не упустити важливі моменти життя. Пишіть так, як Вам зручно. Найважливіше – це розпочати писати. Спробуйте викласти думки у вигляді потоку свідомості.

Описуючи своє життя будьте відверті і безпристрасним, не бійтеся постати у невивідному світлі. Зверніть увагу на ті моменти свого життя, яких Ви соромитесь: їх осмислення допоможе багато чого зрозуміти, краще усвідомити своє життя та знайти конструктивні способи стосунків з іншими. Якщо текст видасться Вам надто довгим незв’язним, можна зробити на його основі більш короткий і чітко організований варіант”.

Запитання для роздумування (задаються післяопису життєвого шляху): Яким Ви були у різні періоди свого життя? У яку сторону Ви змінилися з тих пір? Чи сприймали Вас оточуючі так само, як ви сприймали себе?

Завдання:

1. Опишіть повторні моменти, під час яких відбувалися зміни у Вашому усвідомленні життя чи ставленні до нього. Такі події часто сприймаються як випробування і можуть відбуватися як криза чи перевірка на міцність.
2. Опишіть помічені Вами стереотипи чи конфлікти, які повторювались у різних життєвих ситуаціях.
3. Розкажіть про своє життя, подумайте, як би Ви назвали книгу про своє життя, якби написали її. Придумайте міф чи казку про своє життя і проілюструйте її малюнками.

Підсумкові запитання: Ви приймаєте свій життєвий досвід чи ставитеся до нього негативно? У чому, на Ваш погляд, полягає більш глибоке значення і призначення Вашого життя?.