

*На правах рукописи*

СЕЛИВЕРСТОВА Надежда Сергеевна

**Психофизическая коррекция Я-концепции  
лиц пожилого возраста**

Специальность 13.00.04 – теория и методика физического  
воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной  
и адаптивной физической культуры (психологические науки)

**АВТОРЕФЕРАТ**

на соискание ученой степени кандидата

психологических наук

Санкт-Петербург – 2017

Работа выполнена на кафедре психологии ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

- Научный руководитель: **Станиславская Ирина Геннадьевна**, кандидат психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
- Официальные оппоненты: **Малкина-Пых Ирина Германовна**, доктор физико-математических наук, профессор, учёный секретарь Федерального государственного бюджетного учреждения науки центр междисциплинарных исследований по проблемам окружающей среды Российской академии наук, Санкт-Петербург  
**Ловягина Александра Евгеньевна**, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей психологии, руководитель специализации «Психология спорта и физической активности» ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет» факультета психологии
- Ведущая организация: **ФГБОУ ВО «Псковский государственный университет»**

Защита состоится 09 ноября 2017 г. в 13.00 часов на заседании диссертационного совета Д 311.010.01 на базе ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» (190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д.35, к. 1, актовый зал).

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (<http://www.lesgaft.spb.ru>)

Текст автореферата размещен на сайте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (<http://www.lesgaft.spb.ru/>) и на сайте ВАК Минобрнауки РФ (<http://vak.ed.gov.ru>).

Автореферат разослан «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 года

Ученый секретарь диссертационного совета,  
доктор педагогических наук, профессор

В.Ф. Костюченко

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность темы исследования.** Темпы старения населения Российской Федерации растут, и к 2025 году ожидается, что каждый пятый гражданин страны будет в возрасте 60 лет и старше. Увеличивается также и численность лиц старческого возраста (75 лет и старше). Уже сейчас по данным ВОЗ их доля среди людей 60 лет и старше приближается к 25%.

Отношение общества к данной категории людей формирует чувство страха перед этой возрастной группой, задолго до вхождения в нее. Исследования общественных шаблонов и стереотипов старения свидетельствуют, что в обществе значительное распространение получили представления о людях в их поздние годы как о беспомощных, болезненных существах, неспособных самостоятельно принимать решения, успешно выполнять общественные функции, приносить пользу обществу. Общество делает ставку на "молодежные" качества, такие как быстрота, проворство, честолюбие, стремление к победе любой ценой и т.д. Те или иные социальные стереотипы, проявляющиеся в невербальных и вербальных формах поведения, оказывают значительное влияние на формирование отношения к себе пожилых людей. Под воздействием негативных мнений многие представители поздней взрослости теряют самое главное – веру в себя, свои способности и возможности. Они обесценивают себя, теряют самоуважение, испытывают чувство вины; у них падает мотивация и снижается социальная активность.

Интеллектуальное и физическое старение людей пожилого возраста требует новых исследований, разработок, научно-обоснованных методов профилактики, что, в свою очередь, требует повышенного внимания к активизации двигательной и интеллектуальной активности лиц данной категории.

Актуальность диссертационного исследования обусловлена необходимостью поиска новых форм коррекционной работы с людьми пожилого возраста, новых подходов к проблемам адаптации пожилых людей

к своему новому образу-Я, выработке и построению Я-концепции с учетом их телесных и психологических изменений.

Для того чтобы помочь человеку справиться с особенностями протекания нормативного кризиса пожилого возраста, необходимо понимать, механизмы и методы изучения тех трудностей, с которыми сталкивается человек перед лицом старости. Понимать, как меняется система его ценностей, самовосприятие, темп и координация двигательного акта, и к какой трансформации Я-концепции все это, в конечном счете, приводит. Полученные результаты психологических исследований позволят разработать программу психологического сопровождения людей пожилого возраста по преодолению негативных тенденций в трансформации Я-концепции, а так же оказание помощи в адаптации к новым социальным условиям.

**Степень разработанности темы исследования.** Проблемы психологического сопровождения пожилого человека освещены в трудах Абульханова-Славской К.А. (1999); Петровского В.А. (1996); Рубинштейна С.Л. (2002). На уровне диссертационных исследований фрагментарно исследовалась данная проблема в кандидатских диссертациях: Фёдоровой А.Ю. (2003); Михаленко Т.Н. (2005); Прохоровой Л.В. (2010); Никольской Т.В. (2000); Прохоровой М.В. (2007); Семёнова В.В. (2003).

**Объект исследования** – процесс коррекции Я-концепции лиц пожилого возраста.

**Предмет исследования** – воздействия психологических методов и физических упражнений на социальную и психологическую адаптацию лиц пожилого возраста.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что программа, сочетающая занятия физической культурой и психологическое консультирование для лиц пожилого возраста, включающая метод психотелесной коррекции в консультационный процесс, является эффективным средством изменения их Я-концепции.

**Цель исследования:** разработать и научно обосновать программу психофизической коррекции лиц пожилого возраста на основе определения механизма изменения их Я-концепции и применения психофизических средств воздействия.

**Задачи исследования:**

1. Выявить личностные особенности Я-концепции лиц пожилого возраста занимающихся и не занимающихся физической культурой.
2. Определить факторы, влияющие на изменение Я-концепции людей пожилого возраста.
3. Установить характер влияния критериев Я-концепции на психологические и социальные характеристики лиц пожилого возраста.
4. Разработать и апробировать программу коррекции Я-концепции лиц пожилого возраста с применением психологических и физических средств воздействия.

**Методологическую и теоретическую основу исследования составили:**

1. Научные труды русских психологов, посвящённые Я-концепции: Ананьев Б.Г., Бодалев А.А., Выготский Л.С., Кон И.С., Леонтьев А.Н., Мясищев В.Н., Рубинштейн С.Л., Столин В.В., Чеснокова И.И.
2. Положения о консультировании как виде психологической помощи: Абрамова Г.С.; Алешина Ю.Е.; Горбунов Г.Д.; Пряжников Н.С.
3. Особенности личности пожилого человека, типы старости представлены в работах: Ананьева Б.Г., Альперовича В.Д., Анцыферовой Л.И., Елютиной М.Э., Паниной В.Н. Демографическим процессам в обществе, проблемам старения общества посвящены работы отечественных учёных: Бедный М.С., Борисов В.А., Римашевская Н.М., Рыбаковский Л.Л., Медков В.М., Шапиро В.Д.
4. Определение механизмов долголетия, сохранение активности в старости представлены в трудах Давыдовского И.В., Дыскина А.А., Нагорного А.В., Никитина А.В., Фролькиса В.В., Чеботарева Д.Ф.

Психологические изменения личности в старости представлены в трудах: Андреевой Г.М., Красновой О.В., Рощака К, Торнстона Л. и др.

5. Теория и методика оздоровительной физической культуры представлена в работах Евсеева С.П., Кряжева В.Д.; Менхина Ю.В., Ладыгиной Е.Б., Тиунова О.В., Гиршиной М.А., Мильнер Е.Г, Фурманова А.Г.

6. Роль телесного компонента в жизнедеятельности человека изучалась многими авторами: Леонтьев А.Н., Платонов К.К., Рубинштейн С.Л. Теория формирования и развития телесного Я представлена у Лоуэна А. и Райха В., теория осознания через движение – у Фельденкрайза М., отечественный подход к изучению телесного компонента Я представлен в трудах Баскакова В.Ю, Сандомирского М.Е.

**Методы исследования:** Для решения сформулированных в диссертационной работе задач применялись следующие методы научного поиска: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы по теме исследования; интервью, беседа; метод анкетирования; психологическое тестирование; формирующий эксперимент; математико-статистический анализ количественных данных.

**Методики исследования:** Для проверки гипотезы исследования и решения поставленных задач, был подобран комплекс методик, адекватный целям исследования, в рамках которых изучались характеристики агрессии (раздражение, негативизм, чувство обиды) с помощью опросника агрессивности А. Баса – А. Дарки; состояние одиночества оценивалось по методике «Склонность к одиночеству», которая является фрагментом теста А. Е. Личко «Определение акцентуаций характера»; типологические особенности личности – экстраверсия и интроверсия – выявлялись по проснику Юнга; соотношение идеального и реального «Я» оценивалось с помощью теста различий между идеальным и реальным Я И. Батлера и И. Хейгла; удовлетворённость жизнью оценивалась с помощью методики «Индекс жизненной удовлетворённости» (Neugarten A. O.); «Активность

повседневной жизни» определялась по опроснику Н. Lehfeld, В. Reisberg, S. Finkel; проведено тестирование «Ваш психологический возраст» (С. С. Степанов); диагностика мотивов аффилиации проводилась по методике А. Меграбяна и М.Ш. Магомед-Эминова «Мотивации аффилиации».

**Научная новизна** исследования заключается в том, что в работе выявлены значимые составляющие Я-концепции пожилых людей, влияющие негативно на адаптационные социальные и психологические процессы (чувство одиночества, раздражения, обиды, негативизм как личностная черта). Получены градации негативных составляющих Я-концепции личности. Определены показатели положительных психологических составляющих Я-концепции пожилых людей, способствующих позитивному вхождению в новый период своей жизни, завершение трудовой деятельности и выход на пенсию. В работе определен механизм изменения Я-концепции лиц пожилого возраста. Авторская программа оказывает влияние на улучшение функционального состояния человека, повышение самооценки, возможность посмотреть на свою старость как на новый позитивный этап личностного развития.

**Теоретическая значимость исследования.** Полученные данные вносят определенный вклад, как в общую, так и в спортивную психологию, пополняя перечень психологических средств регуляции эмоциональных состояний. Использование приведенных в работе средств в итоге ведет к позитивному вхождению в новый период своей жизни, людей при завершении трудовой деятельности и выходе на пенсию.

В работе определен механизм изменения Я-концепции лиц пожилого возраста. В работе доказано, что характеристики Я концепции лиц пожилого возраста меняются с изменением социального статуса человека. Установлено, что характеристики Я концепции лиц пожилого возраста оказывают существенное влияние на их эмоциональное состояние и, как следствие, на показатели удовлетворенности жизнью. Выявлены факторы, которые значительно снижают тревожность и способствуют возникновению

желания работы в группе.

Раскрыты особенности форм коррекции качеств личности составляющих Я-концепцию пожилого человека, направленных на устранение личностных проблем с помощью специально разработанной технологии обучения. Разработаны методы и приёмы снижения негативных психологических состояний пожилых людей.

**Практическая значимость исследования.** Разработанная и апробированная программа психофизической коррекции Я-концепции для лиц пожилого возраста может эффективно использоваться для работы с данным возрастным контингентом. Компонент программы психофизической коррекции Я-концепции для лиц пожилого возраста «занятия физической культурой» может использоваться в оздоровительных спортивных клубах, группах здоровья. Компонент программы психофизической коррекции Я-концепции для лиц пожилого возраста «психологическое консультирование» может использоваться в рамках психологического консультирования. Программа психофизической коррекции может использоваться в рамках практических занятий по программам психологических факультетов (кафедр) спортивных ВУЗов страны. Использование отдельных элементов программы психофизической коррекции может эффективно использоваться для совершенствования системы занятий рекреационной направленности в практике работы с пожилыми людьми. Разработаны психологические методы и приёмы снижения и снятия негативных психологических адаптационных аспектов в жизнедеятельности пожилых людей путём участия в программе психофизической коррекции.

**Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Сохранение таких составляющих Я-концепции как самооценка, самоуважение, удовлетворённость своим Я-образом способствуют дальнейшему личностному развитию человека, позитивному взгляду на жизнь и в пенсионном периоде.

2. Выход на пенсию по-разному влияет на самооценку мужчин и женщин пожилого возраста. Для формирования женской Я-концепции важно положительное отношение к себе в целом; женщины составляют свой образ, состоящий из частей, образующих целое. В это целое входит наличие семьи, забота о внуках, самореализация, потребность быть востребованной, здоровье, внешний вид.

Мужчины формируют свою Я-концепцию от целостного образа. Для мужской самооценки важен профессиональный успех и социальная значимость, по этой причине мужчинам тяжелее адаптироваться к новым социальным условиям.

3. Механизм изменения личностных аспектов структуры Я-концепции в пожилом возрасте включает в себя изменения в модальности (какой Я есть на самом деле, каким хочу быть, каким меня видят окружающие), уход от принятых в обществе психологических стереотипов пожилого человека (стереотип беспомощного человека, подверженного депрессиям) и принятие им новых социальных ролей на основе психологической коррекции Я-концепции.

**Достоверность и обоснованность результатов** обеспечивается теоретической обоснованностью разработанного подхода, репрезентативностью выборки, применением валидных и надёжных психодиагностических методик для отслеживания эффектов осуществления профилактической деятельности, адекватными поставленным цели и задачам работы, точностью использования статистических методов анализа данных экспериментального исследования. Результаты исследования широко апробированы на многочисленных научно-методических конференциях и в реальных условиях в 3-х организациях, что подтверждено актами внедрения.

**Апробация исследования:** основной теоретический материал и результаты экспериментального исследования изложены в публикациях автора, докладывались и обсуждались на заседаниях и научной конференции кафедры психологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Кроме того, внедрение

разработок осуществлено в следующих организациях: в спортивном клубе 720, в центре социальной помощи пожилым людям Петроградского района, и на базе Профессионального лицея № 80 города Санкт-Петербурга.

**Структура и объём работы.** Работа состоит из введения, четырёх глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Список литературы содержит 153 источника, из них 19 на иностранном языке. Диссертация общим объемом 175 страниц компьютерного текста, включает в себя 9 таблиц, 10 рисунков. В диссертации содержится 6 приложений.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

Во введении обосновываются актуальность темы исследования, формируются цель, объект и предмет, гипотеза и задачи исследования, раскрываются положения, выносимые на защиту, обосновывается научная новизна, теоретическая и практическая значимость результатов исследования.

Первая глава «Теоретические предпосылки проблемы исследования коррекции Я-концепции лиц пожилого возраста» посвящена рассмотрению различных аспектов изучаемой проблемы.

В первом параграфе анализируется понятие Я-концепции отечественными и зарубежными авторами. Понятие Я-концепция в психологии до сих пор остаётся дискуссионным, в связи со сложностью и многообразием понятия самого «Я». Большинство психологов рассматривают Я-концепцию, как систему представлений человека о себе, которая формируется в течение всей жизни, включающая в себя осознание своих физических и личностных качеств, самооценку, правильное восприятие. Рассмотрены различные классификации Я-концепции. По мнению многих авторов структуру Я-концепции составляют три основных компонента: когнитивный (Образ-Я), эмоционально-оценочный (самооценка) и поведенческий (потенциальная поведенческая реакция, вызванная образом Я и самооценкой). Также выделены психологические и социальные условия, как факторы Я-концепции.

Во втором параграфе рассматриваются факторы, которые оказывают влияние на развитие Я-концепции, где особенно важными являются контакты со значимыми другими. Представление человека о самом себе основывается на объективном знании или субъективном мнении. Предметом восприятия индивида могут стать: его тело, его способности, его социальное положение и др. Я-идентичность – Я-концепции в сравнении себя с другими и определение своего места в социуме. «Человеческое „Я” существует лишь благодаря постоянному диалогу с другими». Динамика изменения Я-концепции начинается с изменения отношения к себе и к внешнему миру. Во взрослой жизни Я-концепция человека одновременно стремится сохранить стабильность и претерпевает изменения. Такие жизненные события как: женитьба, рождение детей, развод, смена работы, потеря работы, война, выход на пенсию – оказывают значительное влияние на Я-концепцию человека.

В третьем параграфе выделены особенности Я-концепции мужчин и женщин. По мнению некоторых ученых, личностных различий между мужчинами и женщинами вообще не существует. Другие же отмечают, что поскольку мужчинам и женщинам изначально от природы даны разные роли, поэтому различий не может не быть. Также рассмотрены особенности личности в пожилом возрасте, выделены типы старения

В четвёртом параграфе рассматривается влияние физической культуры на коррекцию Я-концепции лиц пожилого возраста. При систематических занятиях спортом улучшается состояние нервной системы на всех её уровнях. В процессе занятий физическими упражнениями закаляется характер, появляется сила воли, совершенствуется умение управлять собой и легче ориентироваться в сложных ситуациях. При отсутствии необходимой физической активности происходят отрицательные изменения работы сенсорных систем, снижается уровень функционирования подкорковых образований, отвечающих за работу органов. Из-за этого снижаются защитные функции организма, увеличивается риск возникновения различных

заболеваний, вследствие этого наблюдаются нарушение сна, неустойчивость настроения. Занятия физической культурой позволяют затормаживать возрастные изменения, положительно влияют на все звенья двигательного аппарата, препятствуют развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией.

В пятом параграфе изучается психологическое консультирование лиц пожилого возраста. Психологическое консультирование как профессиональная деятельность до сих пор развивается, интерес к ней только увеличивается. Оно быстро набирает популярность, как в России, так и в других странах. Увеличивается количество людей, которые обращаются за помощью к психологу. Это могут быть и личные проблемы, проблемы супружеских, партнёрских, подростковых отношений. Проблемы в семье, на работе, на учёбе, проблемы самореализации, самоактуализации. Также проблемы со здоровьем, лечение различных зависимостей. На сегодняшний день психологические консультации актуальны и востребованы, так как охватывают все сферы человеческой жизни.

В шестом параграфе рассматриваются наиболее известные подходы телесно-ориентированной психотерапии. В настоящее время ТОП является одним из основных направлений в практической психологии. Телесно-ориентированная психотерапия – это практика, позволяющая работать с проблемами пациентов через телесный контакт. Тело человека – это материальное отражение пережитых им за всю свою жизнь эмоциональных состояний. Пожилому человеку тяжело принимать образ своего тела. Телесно-ориентированная психотерапия улучшает эмоциональное и физическое состояние пожилого человека.

Во второй главе «Организация и методы исследования» дано описание этапов организации исследования. Раскрыты применяемые в исследовании методики и процедуры.

Первый этап состоял в постановке научной проблемы и в определении методологического подхода к её решению. Главным на этом этапе явилось

нахождение, выделение и обоснование компонентов Я-концепции. Основной метод исследования на данном этапе – теоретический анализ научной литературы, по проблемам становления Я-концепции, влияния психологических, физических и социальных факторов. Прделанная работа на этом этапе позволила определить само явление (понятие) Я-концепция лиц пожилого возраста и выявить её критерии. В результате было сформулировано определение Я-концепции лиц пожилого возраста и определены её компоненты.

Второй этап заключался в организации основного экспериментального исследования, отборе показателей, подборе методов и методик исследования; в проведении основного исследования, заключавшегося в установлении влияния показателей Я-концепции на психологические и социальные показатели лиц пожилого возраста; в обработке полученных данных методами математической статистики; анализ и интерпретация полученных данных.

Из источников литературы (Голованевская В. И.; Егорова Е. В.; Залесский Г. Е.; Ротенберг В. С.) были взяты сорок критериев Я-концепции. Психологические критерии отбирались, с помощью мнения экспертов и пожилых людей, которые, по их мнению, влияют на изменение Я-концепции в пожилом возрасте. Эксперты, участвующие в отборе значимых критериев имеют психологическое образование и опыт работы с людьми пожилого возраста.

Эксперты, по мере ознакомления со списком психологических свойств оценивали степень влияния того или иного свойства на изменение Я-концепции в одном из 5-ти столбцов анкеты («Очень сильное влияние»; «Определенное влияние есть»; «Скорее влияет, чем не влияет»; «Скорее не влияет, чем влияет»; «Влияния нет».).

Затем определялись индексы значимости психологических свойств по формуле:

$$\text{Изн.} = (a \times 4) + (b \times 3) + (v \times 2) + (r \times 1) + (d \times 0) \times 100 / n;$$

где «а», «б», «в», «г» и «д» отображают число ответов в соответствующих столбцах.

В результате опроса было отобрано 10 основных критериев Я-концепции для проведения эксперимента.

В исследовании приняли участие две группы испытуемых. В первую группу вошли 46 человек, из которых 20 мужчин в возрасте 61-65 года и 26 женщин в возрасте 61-65 лет. Это пожилые люди, вышедшие на пенсию по возрасту, не занимающиеся физической культурой, без серьёзных жалоб на здоровье. Во вторую группу вошли 42 человека, из которых 18 мужчин в возрасте 61-65 года и 24 женщины в возрасте 61-65 лет. Это пожилые люди, вышедшие на пенсию по возрасту, без серьёзных жалоб на здоровье занимающиеся физической культурой последние 5-10 лет с частотой 2-3 раз в неделю. Пожилые люди, участвующие в эксперименте, имеют высшее образование, средний материальный достаток, до выхода на пенсию занимались умственным трудом. Состав семьи у пенсионеров: (75%) – отметили наличие супруга; 25% – пенсионеров отметили отсутствие супруга по разным причинам (развод, смерть).

В третьей главе «Результаты изучения Я-концепции пожилых людей» приводится анализ данных полученных на втором этапе исследования. Результаты изучения мнения пожилых людей, вышедших на пенсию, показали, что: сами пенсионеры воспринимают завершение трудовой деятельности как кризис в своей жизни; потребность пожилых людей в психологической помощи является высокой; большинство пожилых людей обращаются за психологической помощью к близким, а не к профессиональным психологам, по этой причине она имеет низкую степень эффективности; пожилые люди наиболее заинтересованы в таких видах помощи, как индивидуальное консультирование и тренинг.

Полученные данные указывают на необходимость разработки программы комплексного воздействия коррекции Я-концепции для лиц

пожилого возраста, что позволит улучшить их состояние и сделать момент выхода на пенсию не таким сложным.

Таблица 1 - Средние значения и коэффициенты вариации критериев Я-концепции людей пожилого возраста, занимающихся и не занимающихся физической культурой

Критерии Я-концепции	Занимающиеся физической культурой (n=42)		Не занимающиеся физической культурой (n=46)		Статистический вывод
	M±m (баллы)	V (%)	M±m (баллы)	V (%)	
Раздражение	6,3±2,1	16,2	6,7±2,3	15,1	p < 0,05
Негативизм	2,5±0,3	22,3	2,8±0,5	21,7	p < 0,05
Чувство обиды	5,0±1,0	16,0	5,0±1,3	14,8	p < 0,05
Чувство одиночества	2,0±0,7	13,0	2,1±0,9	13,7	p < 0,05
Оценка Экстраверсии	51,3±10,8	22,2	50,0±12,3	24,5	p < 0,05
Соотношение Я идеал и Я реал	2,2±0,6	21,0	2,2±1,0	19,0	p < 0,05

Таблица 2 - Значение средних, коэффициентов вариации показателей критериев адаптированности пожилых людей к своей новой Я-концепции.

Критерии Адаптированности	Занимающиеся физической культурой (n=42)		Не занимающиеся физической культурой (n=46)		Статистический вывод
	M±m (баллы)	V (%)	M±m (баллы)	V (%)	
Активность	66,0±7,8	17,2	57,4±6,9	20,0	p < 0,01
Удовлетворённость	21,1±3,5	11,6	16,2±4,5	16,7	p < 0,01
Психологический возраст	1,6±0,8	23,1	1,4±0,7	22,5	p < 0,05
Аффилиация	1,5±0,6	23,6	1,4±0,3	25,0	p < 0,05

Переживания пожилых людей, завершающих свою профессиональную карьеру, у многих характеризуются негативным фоном. Многие из характеристик переживаний являются высокими, что говорит о нарушении внутреннего баланса, дестабилизации психики. Такие показатели, как раздражительность, негативизм, чувство обиды, имеют уровень выше среднего. Пожилые люди переживают чувство одиночества, при наличии семьи. Всё это негативно сказывается на Я-концепции, которая формировалась у пожилого человека на протяжении всей его жизни. Выход на пенсию изменяет роль человека в обществе, что сказывается на его

мотивационной сфере. Мотивацией в этом возрасте является потребность в самореализации, созидании, передаче опыта и поддержании здоровья. У человека с позитивным Образом-Я, и после выхода на пенсию продолжается личностное развитие, позитивный взгляд на жизнь и ведение здорового образа жизни, что позволяет притормозить процессы психологического старения.

В целом особенности проявления свойств личности у занимающихся и не занимающихся людей пожилого возраста отличаются друг от друга. Анализ полученных результатов позволяет сделать вывод: занятия физической культурой оказывают положительное влияние на показатели адаптированности Я-концепции лиц пожилого возраста, а именно на активность и удовлетворённость жизнью. Эти показатели играют важную роль в жизни пожилого человека, так как они напрямую влияют на психологическое здоровье человека.

На третьем (экспериментальном) этапе была разработана программа психофизической коррекции Я-концепции. В формирующем эксперименте, целью которого было изучение эффективности программы психофизической коррекции Я-концепции, как средством психодиагностики неблагоприятных переживаний и адаптации пожилых людей, связанных с выходом на пенсию приняло участие 80 человек. Это пожилые люди в возрасте 61-65 лет, закончившие свою трудовую деятельность и вышедшие на пенсию по возрасту. Они не занимались ранее физической культурой или занимались давно, фрагментарно. Также они никогда не обращались за психологической помощью к специалисту. Большинство пожилых людей имеют супруга (80%). Отметили наличие внуков (65 %). До выхода на пенсию пожилые люди занимались умственным трудом.

Основной целью составления программы являлась коррекция Я-концепции лиц пожилого возраста. В этом возрасте важно адаптировать пожилого человека к новым социальным условиям, изменить его отношение к этому периоду, с негативного на позитивный. Также способствовать

адаптации к личностным изменениям, которые влияют на Я-концепцию. Для этого была составлена программа психофизической коррекции Я-концепции, включающая в себя психологическое консультирование с внедрением методов телесно-ориентированной психотерапии и подбор физических упражнений.

Программа психофизической коррекции включает в себя групповые занятия, длительность занятий 2 часа, частота занятий 2 раза в неделю. Работа в группе направлена на помощь пожилому человеку в разрешении психологических проблем, связанных с изменением его социального статуса. Также работа направлена на коррекцию психологических качеств личности, на обучение новым поведенческим навыкам, необходимым для преодоления возрастного кризиса. Занятия физическими упражнениями – групповые занятия 45-60 минут 2 раза в неделю. Работа в группе направлена на поддержание здоровья, повышение активности и качества жизни пожилого человека.

Для проведения формирующего эксперимента группа была разделена на две группы по 40 человек, где с группой Э 1 занимались физическими упражнениями, с группой Э 2 проводили психологическое консультирование с психотелесной коррекцией.

Четвёртый этап заключался в завершении работы над текстом диссертации, в математической обработке и интерпретации полученных данных. Основные методы на данном этапе: методы математической статистики, корреляционного анализа, вычисления достоверности различий по критерию Манна-Уитни, Вилкоксона. В результате исследования Я-концепции пожилых людей, были получены экспериментальные данные, отражающие степень эффективности программы.

В четвертой главе «Экспериментальное обоснование программы психофизической коррекции Я-концепции лиц пожилого возраста» приведены результаты апробации программы психофизической коррекции Я-концепции.

Таблица 3 - Влияние занятий физической культурой на Я-концепцию лиц пожилого возраста (Э1)

Критерии Я-концепции	До эксперимента				После эксперимента				Статистический вывод
	Мужчины		Женщины		Мужчины		Женщины		
	M±m (баллы)	V (%)	M±m (баллы)	V (%)	M±m (баллы)	V (%)	M±m (баллы)	V (%)	
Раздражение	7,2±2,0	18	7,3±2,4	19,8	7,0±2,1	15	6,9±2,4	14,4	p < 0,05 p < 0,01
Негативизм	2,7±0,4	15	2,7±0,9	14,2	2,6±0,7	11	2,5±0,6	17,8	p < 0,01 p < 0,01
Чувство обиды	5,0±2,2	17,5	4,9±2,3	17,2	4,9±2,7	13	4,7±2,1	14,8	p < 0,05 p < 0,05
Чувство одиночества	2,1±0,7	10,9	2,2±0,4	10,2	2,0±0,2	15	1,9±0,5	16,9	p < 0,01 p < 0,01
Уровень экстраверсии	47,7±12,1	21,2	49,5±10,1	17,2	49,0±13,1	20	52,0±12,5	21,3	p > 0,01 p > 0,05
Соотношение Я идеал и Я реал	2,4±0,4	18,1	2,2±0,3	13,2	2,1±0,7	14	2,1±0,5	20,4	p > 0,01 p > 0,01

Таблица 4 - Значение средних, коэффициентов вариации показателей адаптированности

Я-концепции людей пожилого возраста (Э1)

Критерии адаптированности	До эксперимента				После эксперимента				Статистический вывод
	Мужчины		Женщины		Мужчины		Женщины		
	M±m (баллы)	V (%)	M±m (баллы)	V (%)	M±m (баллы)	V (%)	M±m (баллы)	V (%)	
Активность	54,1±14,1	17,4	55,2±15,0	16,4	59,6±13,8	11,2	60,3±17,1	12	p < 0,05 p < 0,01
Удовлетворённость	15,1±5,1	18,7	18,8±6,2	22	18,2±5,9	15,3	19,1±6,3	16,8	p < 0,01 p < 0,01
Психологический возраст	1,5±0,8	20	1,4±0,6	26	1,5±0,7	19	1,5±0,7	22	p > 0,05 p > 0,05
Аффилиации	1,4±0,7	18	1,5±0,8	31	1,5±0,9	17	1,4±0,8	26,2	p > 0,01 p > 0,01

Согласно данным, полученным при сравнении показателей до и после эксперимента, при помощи рангового критерия Вилкоксона были получены следующие результаты в группе Э1. После проведения занятий по физической культуре с пожилыми людьми выявлены значимые изменения по следующим показателям. Значимое снижение чувства одиночества, чувства обиды, уровня негативизма, обусловлено тем, что пожилой человек обрёл новый круг знакомых. Сильное влияние занятия физическими упражнениями оказали на показатели удовлетворённости жизнью и уровень активности.

Таблица 5 - Влияние психологического консультирования и психотелесной коррекции на Я-концепцию лиц пожилого возраста (Э2)

Критерии Я-концепции	До эксперимента				После эксперимента				Статистический вывод
	Мужчины		Женщины		Мужчины		Женщины		
	M±m (баллы)	V (%)	M±m (баллы)	V (%)	M±m (баллы)	V (%)	M±m (баллы)	V (%)	
Раздражение	7,5±2,1	15,9	7,6±2,5	16,3	6,9±2,0	11,5	6,3±2,0	12,2	p < 0,05 p < 0,05
Негативизм	2,9±0,7	17,2	2,8±0,6	21	2,3±0,4	14	2,1±0,2	14,3	p < 0,01 p < 0,01
Чувство обиды	5,1±1,2	14,5	4,8±1,4	16	4,2±1,1	12,5	4,2±1,3	13,3	p < 0,05 p < 0,05
Чувство одиночества	2,1±0,9	24,8	2,2±1,0	20	1,8±0,8	18,9	1,4±0,8	16	p < 0,01 p < 0,05
Оценка экстраверсии	52,7±15,1	29	54,7±14,5	30	53,0±13,9	18,5	57,2±12,0	23,8	p > 0,01 p > 0,01
Соотношение Я идеал и Я реал	2,1±0,8	17,4	2,2±1,1	13	1,9±0,6	14,4	1,6±0,8	11,2	p < 0,01 p < 0,01

Таблица 6 - Значение средних, коэффициентов вариации показателей адаптированности

Я-концепции людей пожилого возраста (Э2)

Критерии адаптированности	До эксперимента				После эксперимента				Статистический вывод
	Мужчины		Женщины		Мужчины		Женщины		
	M±m (баллы)	V (%)	M±m (баллы)	V (%)	M±m (баллы)	V (%)	M±m (баллы)	V (%)	
Активность	57,6±17,2	20,2	56,9±18,2	15,9	61,2±16,3	18,2	63,0±15,9	12,3	p < 0,01 p < 0,05
Удовлетворённость	17,1±7,3	13,1	17,2±8,1	18	19,1±7,1	13,2	21,1±6,9	14,1	p < 0,05 p < 0,05
Психологический возраст	1,4±0,8	25,7	1,3±0,7	23,2	1,5±0,7	25	1,5±0,9	19,2	p > 0,01 p > 0,01
Аффилиации	1,4±0,9	25,7	1,4±0,7	24,5	1,3±0,9	21,1	1,4±0,7	22,1	p > 0,01 p > 0,01

Занятия психофизической коррекцией оказали значимые изменения уровня раздражения и негативизма, это обусловлено тем, что занятия психологической коррекцией способствуют появлению мотивации достижения успеха. Пожилой человек, снизив уровень раздражения и негативизма, даёт себе возможность развиваться дальше, не ставя перед собой никаких непреодолимых препятствий. Также занятия оказали значительное влияние на чувство одиночества, пожилой человек,

разобравшись в себе, преодолев кризис, становится более открытым для общения, у него появляются новые знакомые, налаживаются уже имеющиеся связи.

### **Заключение**

1. Результаты изучения особенностей Я-концепции у людей пожилого возраста занимающихся и не занимающихся физической культурой, показали, что большинство пожилых людей (76 %) воспринимают завершение трудовой деятельности и выход на пенсию как выраженный кризис в своей жизни. Для пожилых людей, не занимающихся физической культурой, при выходе на пенсию в большей степени характерны: негативизм, раздражение, чувство обиды, а также чувство одиночества – эти показатели занимают уровень выраженности выше среднего или высокий. У пожилых людей занимающихся физической культурой, зафиксирован средний уровень, по данным показателям.

2. Общественное мнение формирует отношение членов общества к пожилым людям, что оказывает влияние на семьи пожилых людей. Под влиянием членов семьи меняются такие психологические показатели как самочувствие, активность, настроение, удовлетворённость жизнью. Под этим воздействием меняются физиологические показатели, и происходит изменение Я-концепции в целом.

3. В ходе эксперимента было установлено, что переживаниями, наиболее подверженными структурным изменениям, являются: раздражение, психологический возраст, мотивации аффилиации. Наиболее стабильными качествами и переживаниями в плане сохранения взаимосвязей, которые были зафиксированы в контрольной и в экспериментальной группах, выявлены следующие: активность, удовлетворённость и соотношение Я-идеального и Я-реального.

4. Для женской самооценки важно положительное отношение к себе в целом и в это положительное входит наличие семьи, забота о внуках, самореализация, здоровье, ощущение быть нужной. Для мужской

самооценки важен профессиональный успех, по этой причине мужчинам тяжелее адаптироваться к новым социальным условиям. В то же время женщины больше переживают, если их идеальный Я-образ сильно отличается от реального.

5. Применение средств физической культуры, воздействующих позитивно не только на функциональное состояние пожилого человека, но и на его самооценку, положительным образом влияет на степень успешности его социальной и психологической адаптации.

6. Использование телесно-ориентированной психотерапии в работе с пожилыми людьми позволяет установить эмоциональный и психологический, а также и телесный контакт, способствующий по-новому и более эффективно справляться с возникающими жизненными ситуациями.

7. Разработанная и адаптированная программа психофизической коррекции лиц пожилого возраста на основе определения механизма изменения их Я-концепции и применения психологических и физических средств воздействия позволяет оптимизировать процесс консолидации данного контингента людей с окружающей средой в условиях изменившейся социальной ситуации.

8. Программа психофизической коррекции Я-концепции лиц пожилого возраста, созданная на основе предварительного исследования, представляет собой комплекс мероприятий направленный на:

- на коррекцию ценностных ориентаций и свойств личности, влияющих на степень успешной адаптации пожилого человека в период выхода на пенсию;

- на снижение уровня негативизма, раздражительности, чувства одиночества, чувства обиды;

- на повышение удовлетворённости и активности повседневной жизни.

9. Разработанная и апробированная программа психофизической коррекции Я-концепции лиц пожилого возраста продемонстрировала высокую результативность в процессе экспериментальной апробации.

Зафиксированы статистически достоверные изменения следующих показателей: активность повседневной жизни, удовлетворённость жизнью, уровень раздражения, и негативизма, чувство обиды и одиночества, соотношения я-идеального и я-реального.

### **Практические рекомендации**

1. В ходе исследования было выявлено, что выход на пенсию для многих является негативным фактором, который оказывает влияние на Я-концепцию пожилого человека, на его психологическое состояние в связи с необходимостью адаптироваться к новым для него социальным условиям. При работе с данным возрастным контингентом важно учитывать индивидуальные психологические, возрастные особенности и физиологическое состояние человека.

2. Некоторые пожилые люди могут ощущать дискомфорт при работе в группах, особенно на первых этапах адаптации к новым условиям жизнедеятельности, в такой ситуации лучше использовать индивидуальное психологическое консультирование.

3. Для диагностики и контроля за психическим состоянием и за процессом социальной адаптации пожилого человека можно использовать методики, применявшиеся в данном исследовании.

4. При выходе на пенсию естественное уменьшение числа социальных контактов ведёт к снижению жизненного интереса и личностной неудовлетворенности. Психологическая работа в группе позволяет повысить социальную и коммуникативно-вербальную активность человека, поэтому не рекомендуется ограничиваться только индивидуальным психологическим консультированием.

5. По результатам проведенного исследования установлено, что с возрастом у некоторых людей, вышедших на пенсию, могут ярче проявляться такие черты характера, как обидчивость, раздражительность, негативизм, ухудшается способность к установлению новых социальных связей, появляется чувство одиночества, которое может иметь как психологическую, так и

физиологическую основу. Использование в групповой и индивидуальной работе элементов телесно-ориентированной психотерапии позволяют почувствовать человеку благоприятные телесные изменения, что влечет за собой положительные изменения и в эмоциональной сфере и в общем психологическом самочувствии, и в целом активизирует позитивную коррекцию Я-концепции человека.

**Список работ, опубликованных автором по теме диссертации:**

**1. Селиверстова, Н. С. Я-концепция в пожилом возрасте / Н. С. Селиверстова, И. Г. Станиславская // Учёные записки университета им П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10 (116). – С. 212-216.**

**2. Селиверстова, Н. С. Развитие личности в период старения / Н. С. Селиверстова // Научное мнение. – 2014. – № 11. – С. 77-81.**

**3. Селиверстова, Н. С. Различия в типологии пожилых людей / Н. С. Селиверстова // Научное мнение. – 2015. – № 1. – С. 126-130.**

4. Селиверстова, Н. С. Мнение пожилых людей о проблемах, связанных с выходом на пенсию / Н. С. Селиверстова // Молодой учёный. – 2015. – № 1. – С. 373-375.

5. Селиверстова, Н. С. Адаптация пожилых людей / Н. С. Селиверстова // Молодой учёный. – 2016. – № 13. – С. 883-885.

6. Селиверстова, Н. С. Эффективность программы психологической коррекции Я-концепции лиц пожилого возраста / Н. С. Селиверстова // Вестник Псковского государственного университета. Серия «Психолого-педагогические науки». – 2016. – № 4. – С. 169-173.

Подписано в печать «\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

Объем \_\_\_\_\_ печ.л.

Тираж \_\_\_\_\_ экз. Зак. № \_\_\_\_\_

---

Типография ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург»,  
190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д.35