

Особенности уровня субъективного контроля у женщин пенсионного возраста

Бегунская А. В.,

Магистр психологии,
психолог-консультант,
Санкт-Петербург, Россия,
navna85@mail.ru

Котова С. А.,

РГПУ им. А. И. Герцена,
доцент кафедры общей
и социальной психологии;
Санкт-Петербург, Россия,
sa-kotova@yandex.ru

DOI 10.25991/v9889-4291-8881-i

УДК 37.015.3

Аннотация

В данной статье рассматриваются особенности уровня субъективного контроля у женщин пенсионного возраста. Было проведено эмпирическое исследование 60 женщин пенсионного возраста с использованием методики Е. Ф. Бажина. Анализ уровня субъективного контроля опрошенных выявил более низкие показатели интернальности среди неработающих пенсионерок. Преобладание внешнего типа контроля среди неработающих пенсионерок было выявлено по большинству показателей методики, а внутреннего типа контроля — в сфере межличностных отношений.

Ключевые слова: пенсионный возраст, кризис дезадаптации, психологический дискомфорт, уровень субъективного контроля.

Anna V. Begunskaja,

Master's Degree in Psychology,
Consulting Psychologist,
Saint Petersburg, Russia,
navna85@mail.ru

Svetlana A. Kotova,

Russian State Pedagogical University
named after A. I. Herzen, Associate
Professor of the Department of General
and Social Psychology;
Saint Petersburg, Russia,
sa-kotova@yandex.ru

The features of the level of subjective control among women of retirement age

Для цитирования:

Бегунская, А. В., & Котова, С. А. (2026).
Особенности уровня субъективного
контроля у женщин пенсионного
возраста. Психология человека
и социальной среды, (1), 134–142.
doi:10.25991/v9889-4291-8881-i

Abstract

This article examines the features of the level of subjective control in women of retirement age. An empirical study of 60 women of retirement age was conducted using the methodology of E. F. Bazhin. The analysis of the level of subjective control of the surveyed revealed lower rates of internality among non-working pensioners. The predominance of the external type of control among non-working retired women was revealed in most indicators of the methodology and the internal type of control in the field of interpersonal relations.

Keywords: retirement age, maladjustment crisis, psychological discomfort, level of subjective control.

Для развития демографической ситуации в России характерно неуклонное увеличение доли людей пенсионного возраста в общей численности населения. По прогнозам к 2055 году доля пожилых людей составит около 40% от общего числа граждан (Максимова, Маховицкая, Ничиженова & Соболева, 2016); при этом, вследствие более ранней мужской смертности, число женщин пожилого и старческого возраста над мужчинами преобладает (Тумакова, 2017). Складывающаяся ситуация делает актуальным изучение психологических процессов, характерных для женщин, достигших пенсионного возраста.

Выход на пенсию является одним из важных и зачастую кризисных моментов в жизни человека, особенно в том случае, когда по достижении пенсионного возраста прекращается трудовая деятельность. Это не только изменение социального статуса, но и множество других перемен — в жизненном укладе, в круге контактов, в материальном благосостоянии, в том, как его воспринимает окружение, и т.д. Эти перемены оказывают влияние на самовосприятие человека (Тумакова, 2018). Понимание изменений, происходящих в послетрудовой период, позволит усовершенствовать работу служб психологической поддержки для пожилых людей, вышедших на пенсию.

Н. С. Гилева (2017), Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк (2020), С. Ю. Тумакова (2018) и др., считают, что кризис, через который человек проходит в этот период, естественен и необходим для решения возрастных задач развития. Однако ряд авторов, таких как М. Т. Ахильгова (2018), И. О. Прокопец (2016), Н. Г. Фирсова (2012), отмечают, что некоторые люди бывают не готовы психологически принять пенсионный статус и перемены, которые он за собой влечет.

Исследователи отмечают, что если этот переход протекает остро, то может повлечь за собой травматический стресс. Даже прекращение человеком трудовой деятельности по собственному желанию нередко бывает стрессом, требующим большой мобилизации сил для того, чтобы адаптироваться к жизненным изменениям (Ахильгова, 2018; Ермолаева, 2003; Прокопец, 2016; Фирсова, 2012). Следовательно, при выходе на пенсию, человек должен решать ряд адаптационных задач, таких как: приспособление к новому социальному статусу, структурирование времени, выбор новых сфер приложения активности и т.д.

Важную часть этого процесса представляет собой решение задач аутоадаптации (Гилева, 2017; Скрыль, 2007; Тумакова, 2018). С. Б. Капидинова и Д. С. Закусило и др. указывают на то, что у пожилых людей, переживающих кризис дезадаптации, отмечаются высокие уровни психологического дискомфорта и тревоги, а также низкий уровень самооценки (Ахильгова, 2018; Капидинова и Закусило, 2018). Такие исследователи данной проблематики, как Т. Б. Бересток, М. В. Ермолаева, Э. Ш. Шаяхметова, Т. С. Аслаев, А. Н. Петров и др., отмечают, что для многих людей, вступающих

в послетрудовой период жизни, он характеризуется часто переживанием беспомощности и потери контроля над жизнью (*Бересток, 2021; Ермолаева, 2003; Шахметова, Аслаев & Петров, 2021*).

Поскольку в ходе адаптации к пенсионному статусу важную роль играет субъективное переживание человеком контроля над жизненными событиями, представляется важным исследовать особенности локуса контроля у женщин в послетрудовой период жизни.

С этой целью нами было проведено эмпирическое исследование, выборку для которого составили 60 женщин, достигших пенсионного статуса, в возрасте от 58 до 76 лет.

Основная выборка включала в себя экспериментальную и контрольную группы. В экспериментальную группу в количестве 30 человек вошли женщины, прекратившие трудовую деятельность по достижении пенсионного возраста не ранее 2020 года. Контрольная группа была сформирована из 30 женщин, продолжающих трудовую деятельность по достижении пенсионного возраста. В исследование входили следующие методики: авторская биографическая анкета и методика «Уровень субъективного контроля» (Locus of control scale) Дж. Роттера в адаптации Е. Ф. Бажина с соавторами (*Реан, 2001*).

Опрос респондентов проводился дистанционно через платформу Гугл. На первом этапе обработки нами были проанализированы данные, собранные при анкетировании обследуемых.

Сравнение экспериментальной и контрольной групп производилось по следующим показателям: возраст по ВОЗ, место жительства (город / пригород / сельская местность), вариант проживания (свое жилье / съемное жилье), семейное положение, количество членов семьи, проживающих с обследуемыми, уровень образования и субъективная оценка материального благосостояния. Согласно данным, полученным в результате математической обработки с применением критерия хи-квадрат Пирсона, статистически значимых различий в показателях не выявлено, следовательно, выборки можно рассматривать как равнозначные.

На следующем этапе анализа нами были собраны и обработаны результаты, полученные с помощью методики «Уровень субъективного контроля» в адаптации Е. Ф. Бажина. Локус контроля, по определению Джулиана Роттера, является характеристикой волевой сферы личности, отражающей склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности либо внешним силам (случай, обстоятельства, другие люди) — экстернальный (внешний) локус контроля, либо собственным способностям и усилиям — интернальный (внутренний) локус контроля. При доминировании экстернального локуса контроля для человека характерна пассивность, тревожность, чувство беспомощности, высокая зависимость от чужого

мнения и сниженная способность к самоорганизации и самоконтролю. Человеку с интернальным локусом контроля присущи активная жизненная позиция, инициативность, уверенность, целеустремлённость, способность к самоуправлению и планированию.

Из данных, представленных в сводной таблице сопряженности (см. табл. 1) и рис. 1 и 2, можно видеть, что у женщин пенсионного возраста преобладает экстернальный тип отношения, отражающий сниженную способность к самоорганизации и пассивную жизненную позицию в целом. Параметр интернальности отмечается в более высоком значении только по шкалам в области достижений (55%), в области межличностных отношений (65%) и в отношении к своему здоровью (55%).

Сравним результаты работающих и неработающих пенсионерок. В контрольной группе в среднем значении интернальный и экстернальный типы контроля оказались представлены по шкале общей интернальности равнозначно. В экспериментальной группе по всем шкалам преобладает экстернальный тип контроля. Особенно выражена экстернальность в сфере производственных (80% выборки) и семейных отношений (60%).

Шкалы теста и типы контроля	Обследуемые, абсолютное количество и %		
	Всего (N = 60)	Экспериментальная группа (N = 30)	Контрольная группа (N = 30)
Шкала общей интернальности:			
Интернальный тип	44	36,7	50
Экстернальный тип	56,5	63,3	50
Шкала интернальности в области достижений:			
Интернальный тип	55	46,7	63,3
Экстернальный тип	45	53,3	36,7
Шкала интернальности в области неудач:			
Интернальный тип	45	43,3	46,7
Экстернальный тип	55	56,7	53,3
Шкала интернальности в области семейных отношений:			
Интернальный тип	48	40	56,7
Экстернальный тип	50,2	60	43,3
Шкала интернальности в области производственных отношений:			

Интернальный тип	26,7	20	33,3
Экстернальный тип	73,3	80	66,7
Шкала интернальности в области межличностных отношений:			
Интернальный тип	65	53,3	76,7
Экстернальный тип	35	46,7	23,3
Шкала интернальности в области здоровья и болезней:			
Интернальный тип	55	46,7	63,3
Экстернальный тип	45	53,3	36,7

Табл. 1. Показатели представленности типов контроля обследуемых, в %

Исследование позволило выделить особенно существенные различия между группами в таких сферах, как область достижений, область семейных, производственных и межличностных отношений, а также области здоровья и болезни. Исключение составили показатели в области межличностных отношений, где в небольшой степени преобладает интернальный тип контроля (53,3%). При этом видно, что в группе работающих женщин интернальный тип контроля наиболее существенно преобладает по шкалам межличностных и семейных отношений (76%, 56,7%), в области достижений и отношения к здоровью и болезни. (Рис. 1, Рис. 2). Обращают на себя внимание результаты контрольной группы по шкале производственных отношений. Здесь обнаружилось значимое доминирование экстернального типа отношений (66,7%).

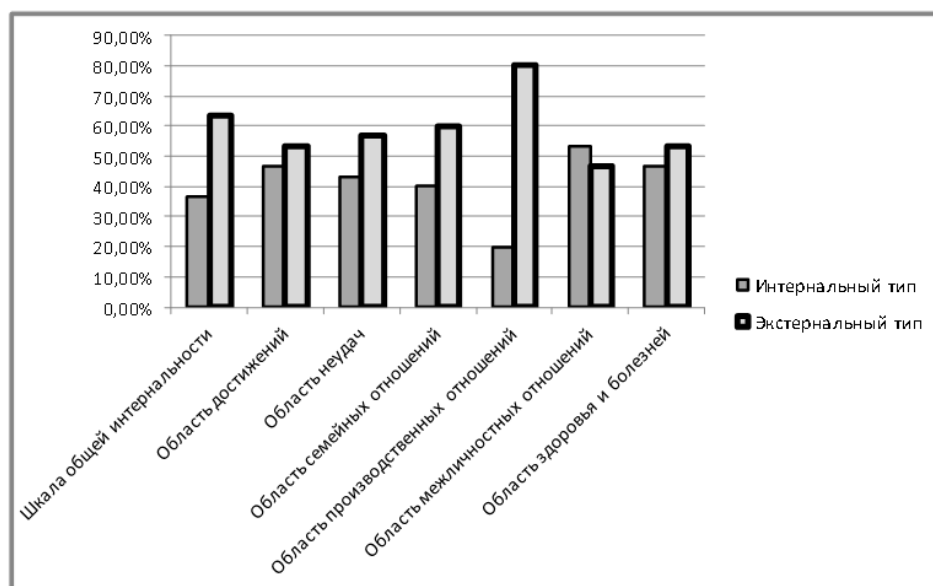


Рис. 1.

Типы интернальности
у неработающих
пенсионерок, %

Математико-статистическая обработка данных с применением t-критерия Стьюдента выявила, что по показателю межличностных отношений различия между экспериментальной и контрольной группами выходят на уровень статистической значимости ($p = 0,041$).

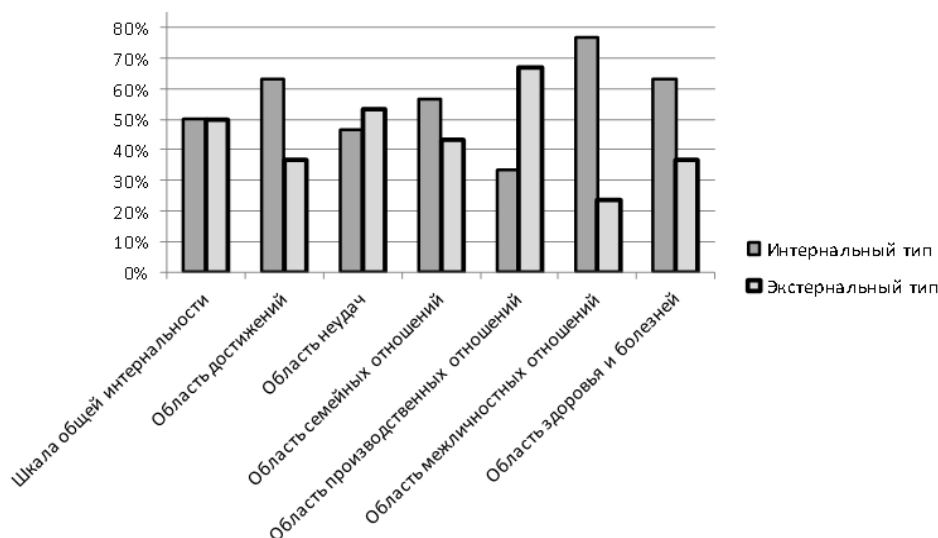


Рис. 2. Типы интернальности у работающих пенсионеров, %

Таким образом, полученные данные выявляют общую тенденцию развития пенсионеров к большей экстернальности, снижению уровня субъективного контроля во всех сферах их жизни, что, в свою очередь, может приводить к усилению психологического дискомфорта. В целом женщины пенсионного возраста, независимо от их трудового статуса, в постпенсионный период жизни стремятся сохранить способность брать на себя большую ответственность в сфере межличностного общения. Но в области производственных отношений даже у работающих пенсионеров уже доминирует экстернальный локус контроля, свидетельствующий о снижении активности в решении производственных проблем.

Опираясь на вышесказанное, мы можем сделать вывод, что необходима разработка программы психологической профилактики кризиса дезадаптации у женщин в послетрудовой период жизни. В числе мишеней профилактической работы с пенсионерками должна стать работа по повышению уровня интернальности в таких сферах, как область достижений, область здоровья и область семейных отношений. С женщинами, продолжающими трудовую деятельность особенно важно вести работу по повышению интернальности в сфере производственных отношений.

Литература

Ахильгова, М. Т. (2018). Формы преодоления стресса, вызванного выходом на пенсию. Научно-практический журнал «Гуманизация образования», № 3: 87–92.

Бересток, Т. Б. (2021). Рефлексия пенсионеров прожитого как основа психологической безопасности личности. Психологические проблемы смысла жизни и акме: Электронный сб. материалов XXVI Междунар. симпозиума, ред. Г. А. Вайзер, Н. В. Кисельникова, Т. А. Попова, 266–271. Moscow: ФГБНУ ПИ РАО.

Гилева, Н. С. (2017). Гендерные различия жизненного кризиса в пожилом возрасте. Наука о человеке: гуманитарные исследования, № 2 (28): 93–98.

Ермолаева, М. В. (2003). Методы психологической регуляции эмоциональных переживаний в старости. Психология старости и старения: хрестоматия, сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс, 164–171. Moscow: Академия.

Зеер, Э. Ф., Сыманюк, Э. Э. (2020). Профессиональное самоопределение личности в поздней зрелости. Инновационные процессы в профессиональном и высшем образовании и профессиональном самоопределении, 299–312. Moscow: Экон-Информ.

Капидинова, С. Б., Закусило, Д. С. (2018). Гериатрический пансионат: социально-психологические особенности людей пожилого возраста. Форум молодых ученых, № 3 (19): 207–214.

Максимова, А. А., Маховицкая, К. Д., Ничиженова, О. В., Соболева, Е. В. (2016). Проблема одиночества в пожилом возрасте. Вестник Совета молодых ученых и специалистов Челябинской области, № 1 (12), Т. 2: 38–40.

Прокопец, И. О. (2016). Исследование проблем эмоционального состояния лиц пенсионного возраста, связанных с разными вариантами дальнейшего жизнеустройства. Научно-практический журнал «Гуманизация образования», № 5: 64–69.

Реан, А. А. (2001). Практическая психодиагностика личности: Учеб. пособие. St. Petersburg: Изд-во СПб ун-та.

Скрыль, В. Н. (2007). К исследованию психологических проявлений предпенсионного кризиса развития. Вестник Санкт-Петербургского университета, Серия 6, № 2: 89–93.

Тумакова, С. Ю. (2018). «Критерии завершенности посттрудоустройственной адаптации пенсионеров. Социально-гуманитарные знания, № 1: 301–306.

Тумакова, С. Ю. (2017). Семья как фактор посттрудоустройственной адаптации российских пенсионеров. Известия высших учебных заведений. Социология. Экономика. Политика, № 3: 70–74.

Фирсова, Н. Г. (2012). «Особенности самооценки людей пожилого возраста после выхода на пенсию. Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия Гуманитарные науки, № 24 (143), Выпуск 16: 218–224.

Шаяхметова, Э. Ш., Аслаев, Т. С., Петров, А. Н. (2021). Роль психологического статуса личности пожилого человека в формировании депрессивных состояний. Международный научно-исследовательский журнал, № 2 (104): 72–75.

References

Akhilgova, M. T. (2018). *Formy preodoleniya stressa, vyzvannogo vykhodom na pensiyu* [Forms of Overcoming Stress Caused by Retirement]. *Nauchno-prakticheskiy zhurnal "Gumanizatsiya obrazovaniya"* no. 3: 87–92. (In Russ.)

Berestok, T. B. (2021). *Refleksiya pensionerov prozhitogo kak osnova psikhologicheskoy bezopasnosti lichnosti* [Reflection of Retirees on Life as a Basis of Psychological Safety of Personality]. *Psikhologicheskiye problemy smysla zhizni i akme: Elektronnyy sb. materialov XXVI Mezhdunar. simpoziuma*, edited by G. A. Vaizer, N. V. Kisel'nikova, T. A. Popova, 266–271. Moscow: FGBNU PI RAO. (In Russ.)

Ermolaeva, M. V. (2003). *Metody psikhologicheskoy regulatsii emotsionalnykh perezhivaniy v starosti* [Methods of Psychological Regulation of Emotional Experiences in Old Age]. *Psikhologiya starosti i stareniya: khrestomatiya*, edited by O. V. Krasnova and A. G. Liders, 164–171. Moscow: Akademiya. (In Russ.)

Firsova, N. G. (2012). *Osobennosti samoootsenki lyudey pozhilogo vozrasta posle vykhoda na pensiyu* [Features of Self-Evaluation of Elderly People After Retirement]. *Nauchnyye vedomosti Belgorodskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya Gumanitarnyye nauki* no. 24 (143), vyp. 16: 218–224. (In Russ.)

Gileva, N. S. (2017). *Gendernye razlichiya zhiznennogo krizisa v pozhilom vozraste* [Gender Differences of Life Crisis in Old Age]. *Nauka o cheloveke: humanitarnyye issledovaniya* no. 2 (28): 93–98. (In Russ.)

Kapidinova, S. B., and D. S. Zakusilo. (2018). *Geriatricheskiy pansionat: sotsialno-psikhologicheskiye osobennosti lyudey pozhilogo vozrasta* [Geriatric Boarding House: Socio-Psychological Features of Elderly People]. *Forum molodykh uchenykh* no. 3 (19): 207–214. (In Russ.)

Maksimova, A. A., K. D. Makhovitskaya, O. V. Nichizhenova, and E. V. Soboleva. (2016). *Problema odinochestva v pozhilom vozraste* [The Problem of Loneliness in Old Age]. *Vestnik Soveta molodykh uchenykh i spetsialistov Chelyabinskoy oblasti* no. 1 (12), vol. 2: 38–40. (In Russ.)

Prokopets, I. O. (2016). *Issledovaniye problem emotsionalnogo sostoyaniya lits pensionnogo vozrasta, svyazannykh s raznymi variantami dalneyshego zhizneustroystva* [Study of Emotional State Problems of Retirees Related to Different Life Arrangements]. *Nauchno-prakticheskiy zhurnal "Gumanizatsiya obrazovaniya"* no. 5: 64–69. (In Russ.)

Rean, A. A. (2001). *Prakticheskaya psikhodiagnostika lichnosti: ucheb. posobiye* [Practical Psychodiagnostics of Personality: Textbook]. St. Petersburg: Izdatelstvo SPb Un-ta. 224 p. (In Russ.)

Shayakhmetova, E. Sh., T. S. Aslaev, and A. N. Petrov. (2021). *Rol psikhologicheskogo statusa lichnosti pozhilogo cheloveka v formirovaniy depressivnykh sostoyaniy* [The Role of Psychological Status of the Elderly Person in the Formation of Depressive States]. *Mezhdunarodnyy nauchno-issledovatel'skiy zhurnal* no. 2 (104): 72–75. (In Russ.)

Skryl, V. N. (2007). *K issledovaniyu psikhologicheskikh proyavleniy predpensionnogo krizisa razvitiya* [On the Study of Psychological Manifestations of the Pre-Retirement Crisis]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta*,

Seriya 6, no. 2: 89–93. (In Russ.)

Tumakova, S. Yu. (2017). *Semya kak faktor post-trudovoy adaptatsii rossiyskikh pensionerov* [Family as a Factor of Post-Retirement Adaptation of Russian Retirees]. *Izvestiya vysshikh uchebnykh zavedeniy. Sotsiologiya. Ekonomika. Politika* no. 3: 70–74. (In Russ.)

Tumakova, S. Yu. (2018). *Kriterii zavershennosti posttrudovoy adaptatsii pensionerov* [Criteria of Post-Retirement Adaptation of Retirees]. *Sotsialno-gumanitarnyye znaniya* no. 1: 301–306. (In Russ.)

Zeer, E. F., and E. E. Symanyuk. (2020). *Professionalnoye samoopredeleniye lichnosti v pozdney zrelosti* [Professional Self-Determination in Late Adulthood]. Moscow: Ekon-Inform. 299–312. (In Russ.)