



НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ  
МЕНЕДЖМЕНТА И БИЗНЕСА

**ГУМАНИТАРНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ  
И ПЕДАГОГИКИ**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**Студентки**

**Руководитель:**

**на тему: «ПСИХОЛОГИЯ СТАРЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ  
К НОВЫМ ЖИЗНЕННЫМ УСЛОВИЯМ»**

**Нижний Новгород  
2014 г.**

## **ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Изучение теоретических и практических сторон вопроса психологии старения и особенностей адаптации к новым жизненным условиям

## **ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Индивидуально-психологические характеристики сотрудников консалтинговой фирмы ООО «АБМ» в возрасте от 47 до 60 лет

## **ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Некоторые характеристики социально-психологической адаптированности сотрудников ООО «АБМ»

## **ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ**

Предполагается, что с возрастом усугубляются негативные эмоциональные проявления, а именно:

- уровень субъективной комфортности снижается;
- растет ощущение фрустрированности;
- снижается стрессоустойчивость;
- усиливается социально-психологическая дезадаптированность.

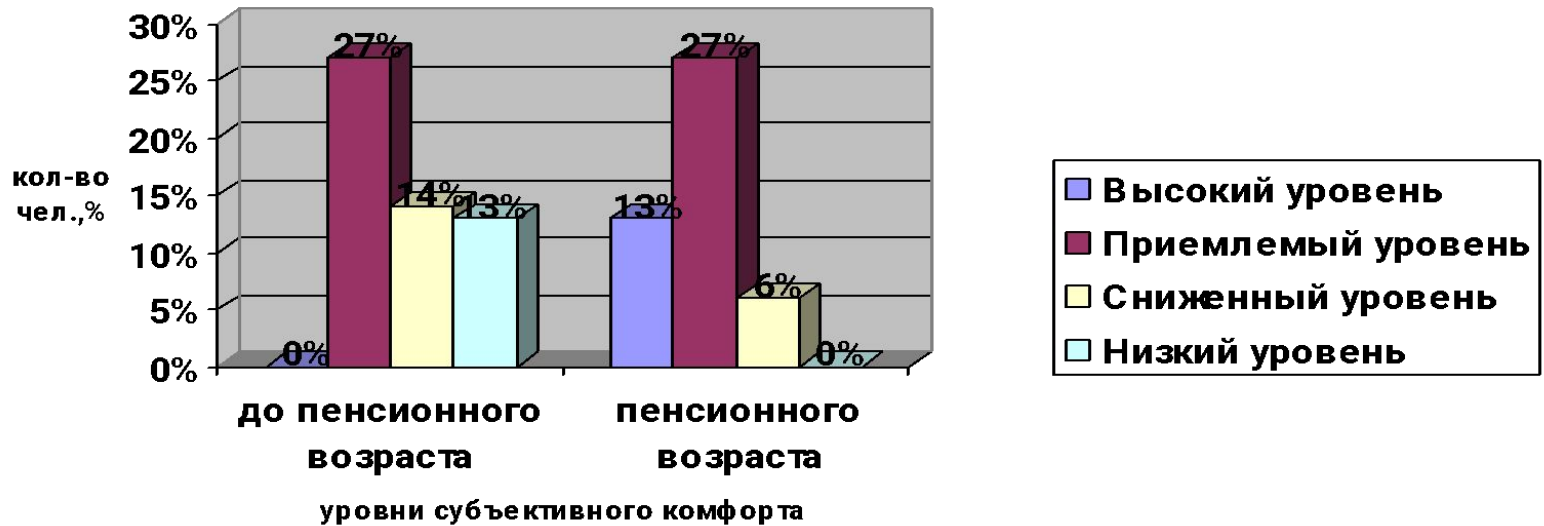
## **ВЫБОРКА ИССЛЕДОВАНИЯ**

**15 человек - сотрудники фирмы ООО «АБМ» в возрасте 47 - 60 лет. 10 человек допенсионного возраста и 5 человек пенсионного возраста. Из них 8 женщин и 7 мужчин**

## **МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ**

- 1. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.**
- 2. Шкала оценки субъективной комфортности А. Леоновой.**
- 3. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге.**
- 4. Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана.**

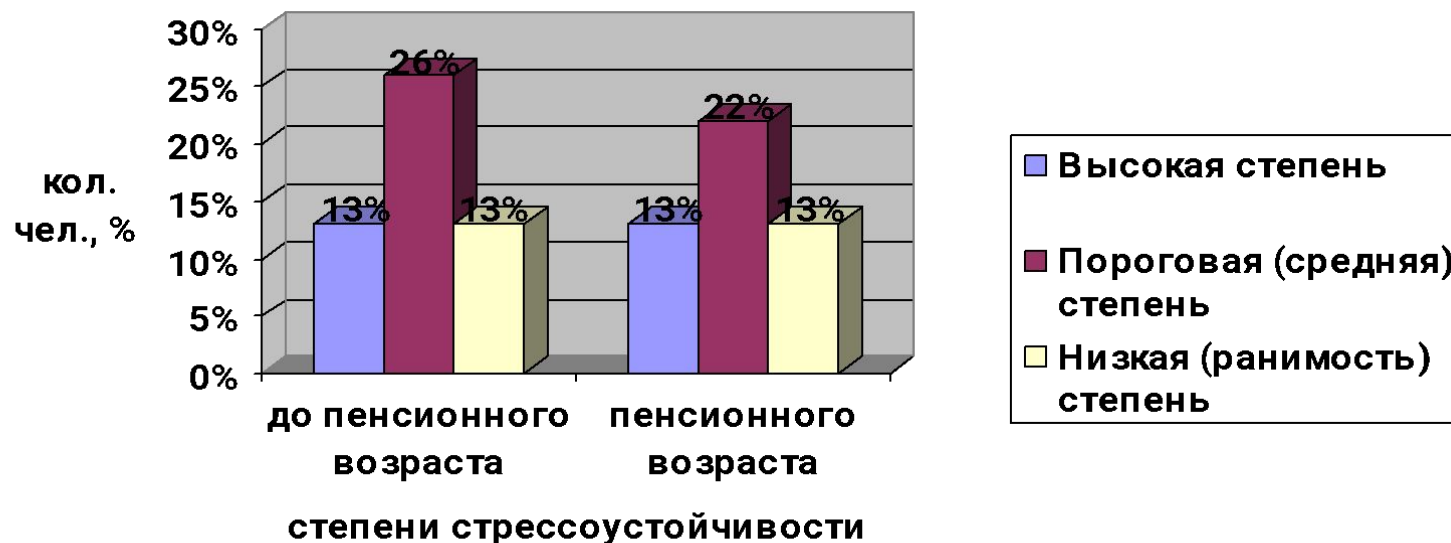
## Уровни субъективной комфортности работников до пенсионного и пенсионного возрастов, %



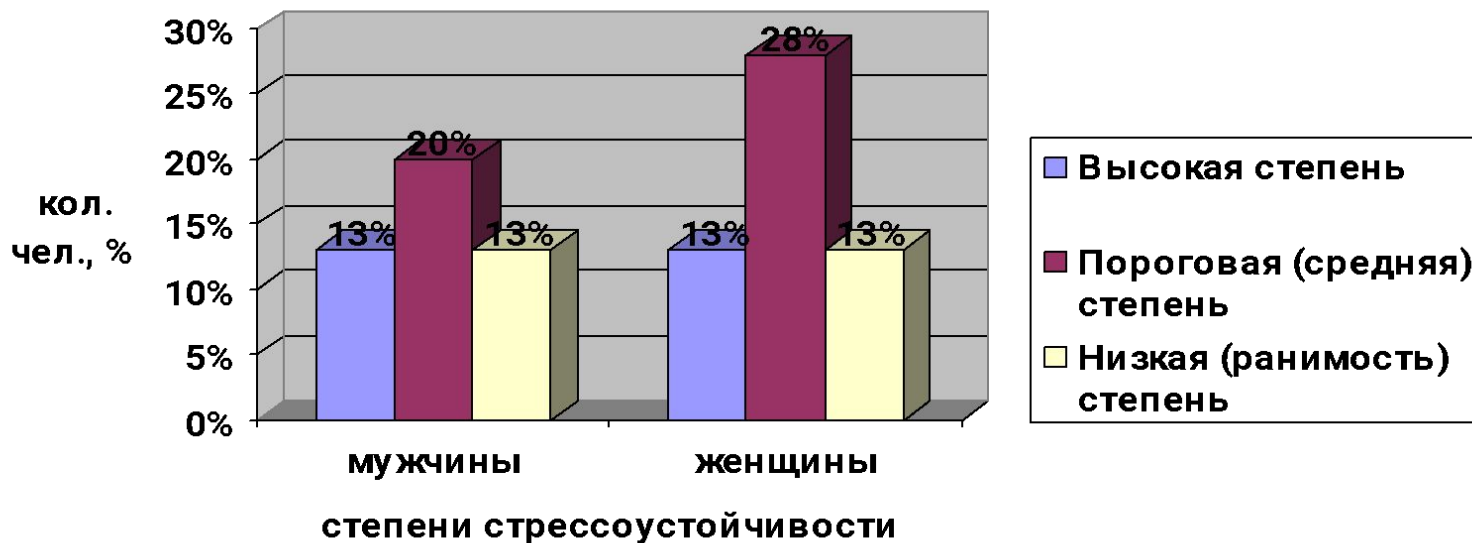
## Уровни субъективной комфортности у мужчин и женщин, %



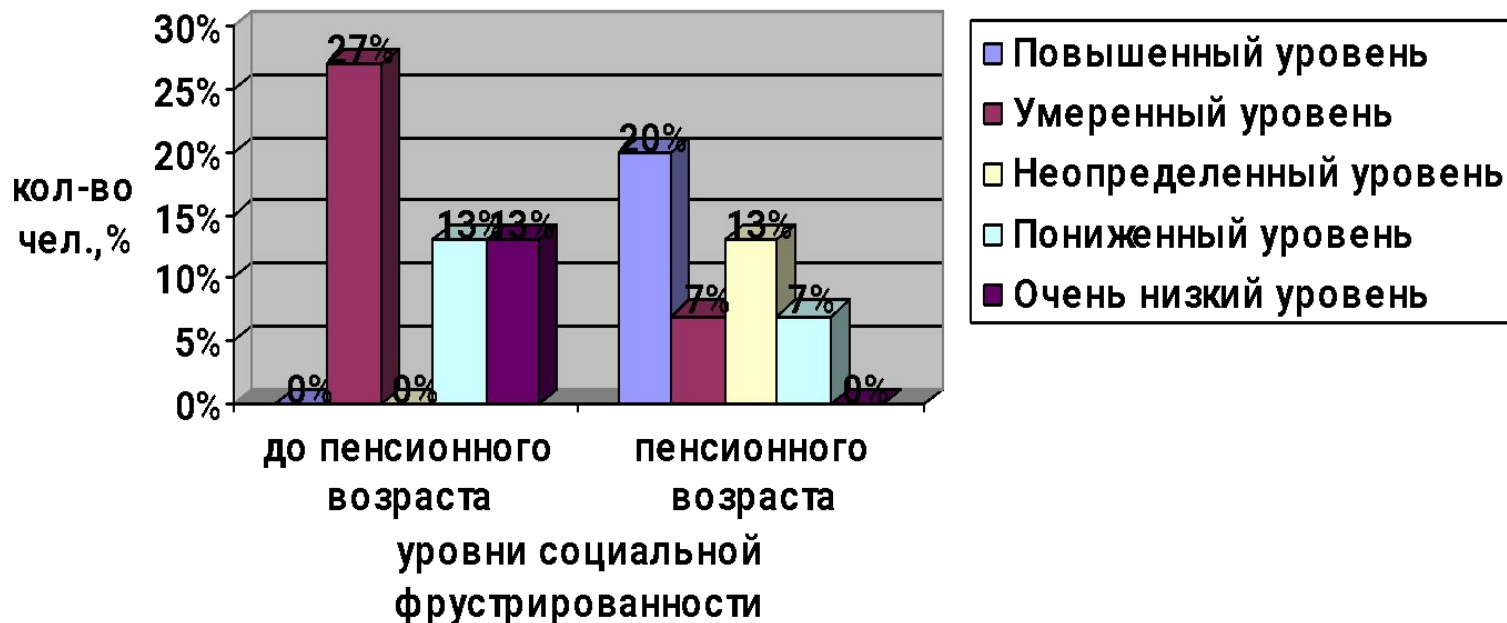
## Уровни сопротивляемости стрессу работников до пенсионного и пенсионного возрастов, %



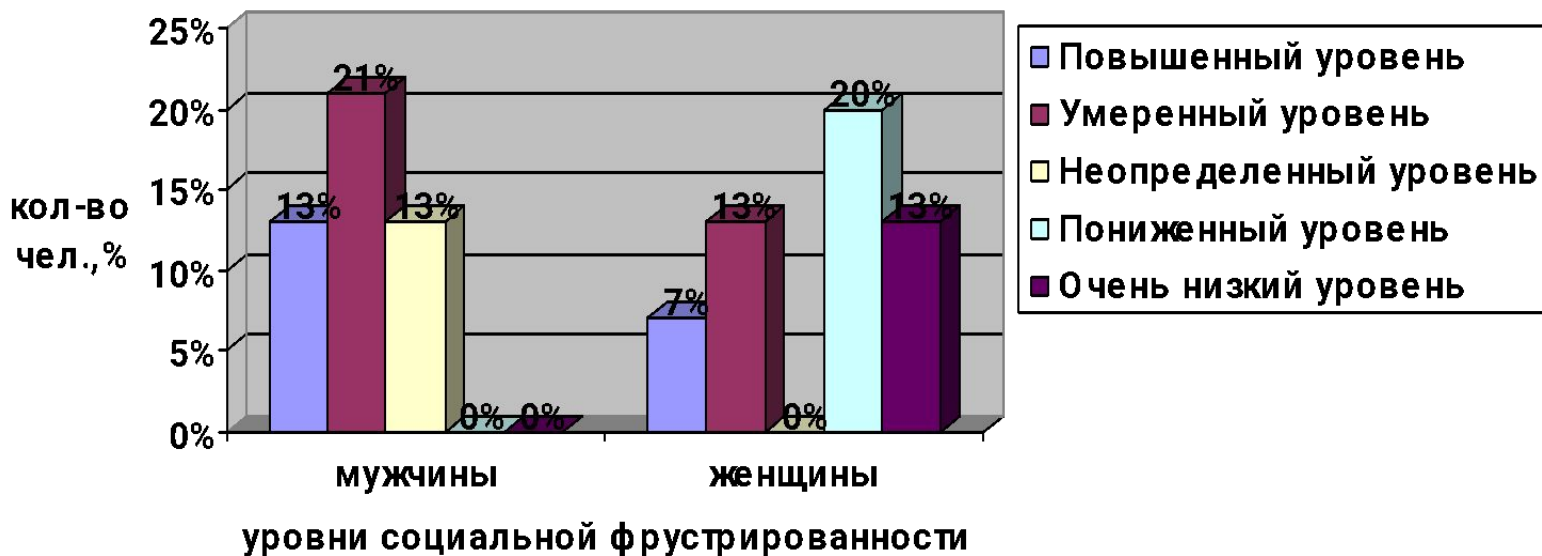
## Уровни сопротивляемости стрессу у мужчин и женщин, %



## Уровни социальной фрустрированности работников до пенсионного и пенсионного возраста, %



## Уровни социальной фрустрированности у мужчин и женщин, %



***Психологические методы работы с людьми, находящимися в период старения***

**Психологическое консультирование**

1. Возрастно-психологическое консультирование.
2. Семейное психологическое консультирование.
3. Профориентационное психологическое консультирование.
4. Индивидуальное психологическое консультирование

**Психотерапевтические методы**

1. Тренинг когнитивных навыков.
2. Приемы и техники групповой психотерапии:  
групповая дискуссия;  
музыкальная терапия;  
психогимнастика

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

**Таким образом, можно судить, что поставленная в начале исследования цель достигнута, задачи решены и выдвинутая гипотеза нашла свое подтверждение частично. Люди в период старения имеют тенденцию к снижению уровня социальной адаптации, но в целом имеют средний уровень, ощущают себя довольно комфортно, им свойственно снижение уровня стрессоустойчивости, но в целом устанавливается общая оценка как пороговая степень сопротивляемости стрессу, и также люди более старшего возраста отличаются повышенным уровнем фрустрированности.**