

**ДИСКУССИЯ «ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ ЖИЗНИ:
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА И БЛАГОПОЛУЧИЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В ПРИОРИТЕТЕ»
XVI МЕЖДУНАРОДНОГО ФОРУМА «СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ»**

**Современные технологии
повышения качества жизни
(психологического благополучия)
пожилых людей**

Жуйкова Светлана Евгеньевна,
профессор кафедры клинической психологии СПбГИПСР, доктор
биологических наук, доцент

Масленникова Светлана Анатольевна,
доцент кафедры клинической психологии СПбГИПСР, кандидат
психологических наук, доцент

13 октября 2023 г.

Под качеством жизни рассматривается физическое, ментальное, социальное здоровье индивида и то, как он воспринимает свое положение в обществе(ВОЗ).

Психологическое благополучие (psychological well-being) - соотношение между комплексами позитивных и негативных эмоций, накапливаемых в течение жизни, Норман Бредберн

Подходы к пониманию психологическое благополучие



Гедонистический подход:

Психологическое благополучие - состояние психологического комфорта с преобладанием положительных эмоций.



Эвдемонистический подход

психологическое благополучие - совокупность удовлетворения важнейших условий, а именно непрерывное саморазвитие, раскрытие своих возможностей и способностей, а также активность личности.

Компоненты психологического благополучия,

Кислицына О. А.

К объективному благополучию относят социально-экономические и социокультурные условия.

Субъективное благополучие определяется шестью аспектами:

- 1) Физический аспект;
- 2) Материальный аспект, то есть уровень финансового благосостояния, доход;
- 3) Социальный аспект, то есть наличие тёплых и доверительных отношений с другими людьми;
- 4) Эмоциональный аспект, то есть спокойствие, уравновешенность, оптимизм;
- 5) Развитие, то есть непрерывный рост;
- 6) Активность, то есть увлечения или хобби в свободное время.

Компоненты психологического благополучия, Кэрол Рифф

- самопринятие,
- положительные отношения с другими,
- автономия,
- контроль над окружением,
- целенаправленность жизни,
- личностный рост, развитие.



➤ **Цель:** изучение психологического благополучия людей пожилого возраста с последующей разработкой программы психологической помощи в формировании их психологического благополучия.

➤ **Объект** исследования: личностные особенности людей пожилого возраста.

➤ **Предмет:** личностные особенности людей пожилого возраста 65-75 лет, проживающие с семьёй и проживающие в одиночестве.

➤ **Гипотезы:**

1. Способы совладания со стрессом у пожилых людей могут быть взаимосвязаны с уровнем психологического благополучия и смысло-жизненными ориентациями.

2. У пожилых людей, проживающих с семьёй, выше уровень психологического благополучия, по сравнению с людьми пожилого возраста, проживающими в одиночестве.

База исследования и выборка

Выборка: 30 людей пожилого возраста 65-75 лет.

Средний возраст: 69 лет

База исследования: Комплексный центр социального обслуживания населения (КЦСОН) Санкт-Петербурга.

Выборка разделена на 2 группы:

1 группа – 16 человек, проживающих в одиночестве;

2 группа – 14 человек, проживающих с семьёй.

Методы и методики исследования

- тестирование
- анкетирование,
- метод статистической обработки данных: (среднее арифметическое); непараметрический критерий Манна-Уитни (для определения значимости различий в выраженности исследуемого показателя в сравниваемых группах); метод корреляционного анализа (коэффициент Спирмэна).

Методики исследования:

1. Социально-биографическая анкета;
2. Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф;
3. Копинг-тест Р. Лазаруса;
4. Шкала субъективного благополучия;
5. Тест смысловых ориентаций (СЖО).

Результаты исследования психологического благополучия людей пожилого возраста, «Шкала психологического благополучия», балл

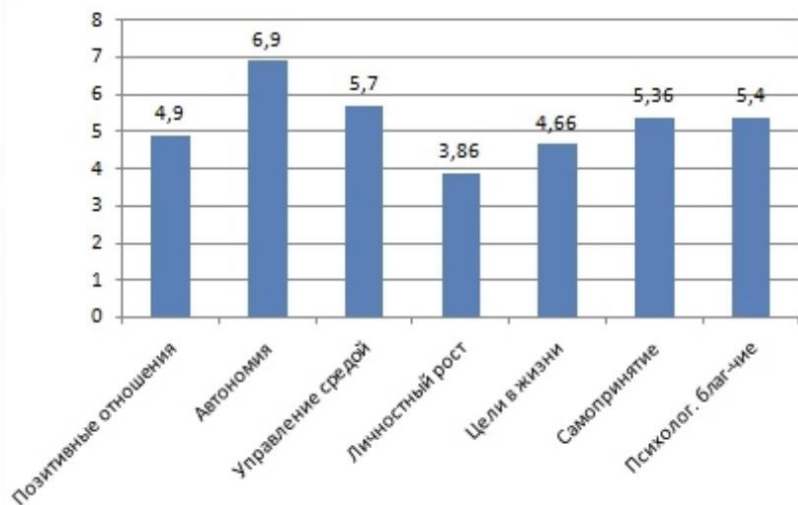


Рис. 1. Средние значения показателей психологического благополучия людей пожилого возраста, «Шкала психологического благополучия», балл

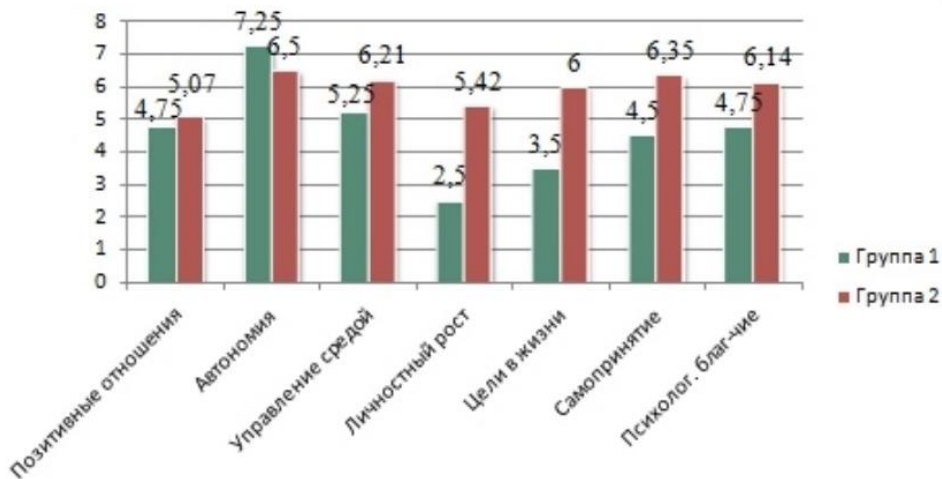


Рис. 2. Соотношение средних значений показателей психологического благополучия людей пожилого возраста, «Шкала психологического благополучия», балл

Результаты исследования совладающего поведения пожилых людей, «Копинг-тест» Р. Лазаруса, балл

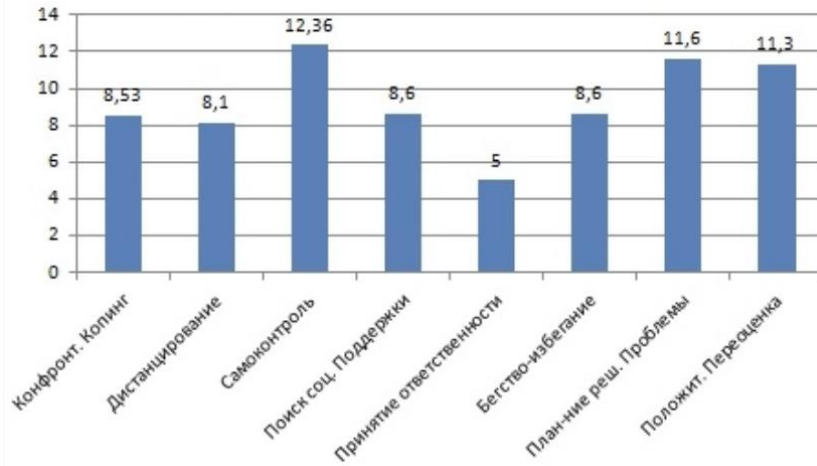
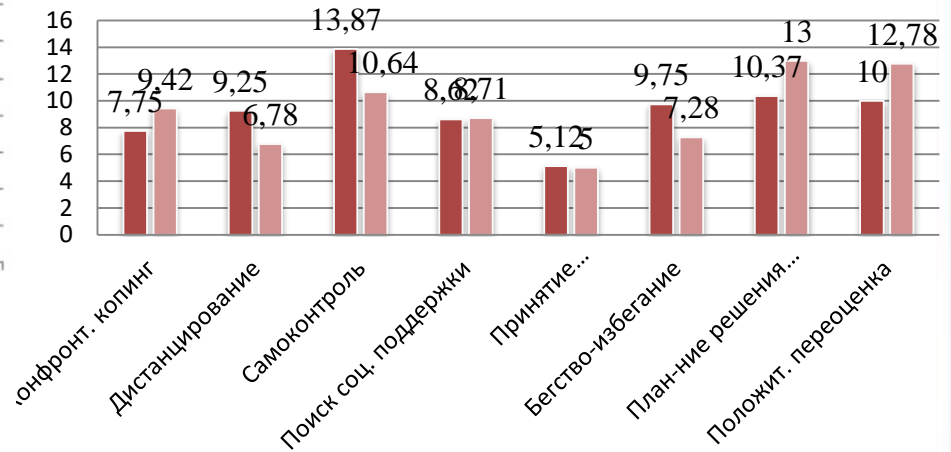


Рис. 3. Средние значения совладающего поведения пожилых людей «Копинг-тест» Р. Лазаруса, балл



Шкалы копинг-стратегий в Т-баллах
■ Группа 1 ■ Группа 2

Рис. 4. Соотношение средних значений совладающего поведения пожилых людей, «Копинг-тест» Р. Лазаруса, балл

Результаты исследования субъективного благополучия пожилых людей

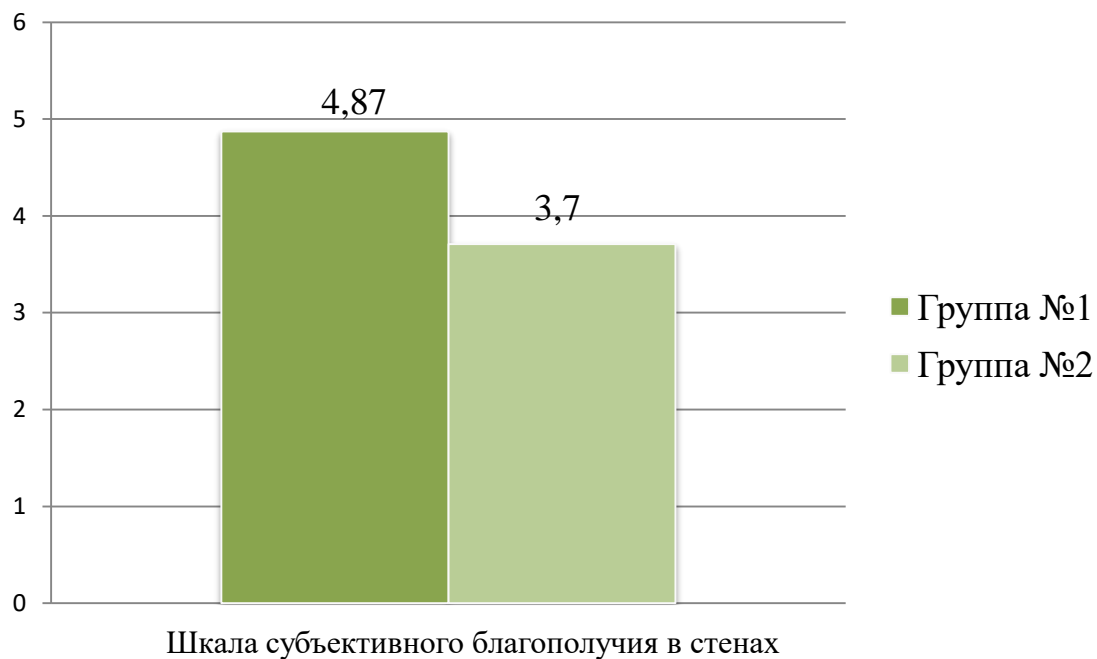


Рис. 5. Соотношение средних значений показателей субъективного благополучия пожилых людей, «Шкала субъективного благополучия», балл

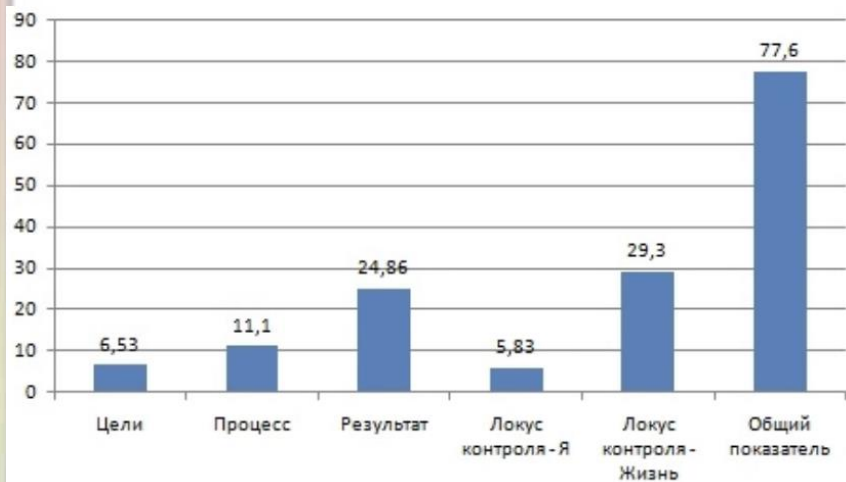
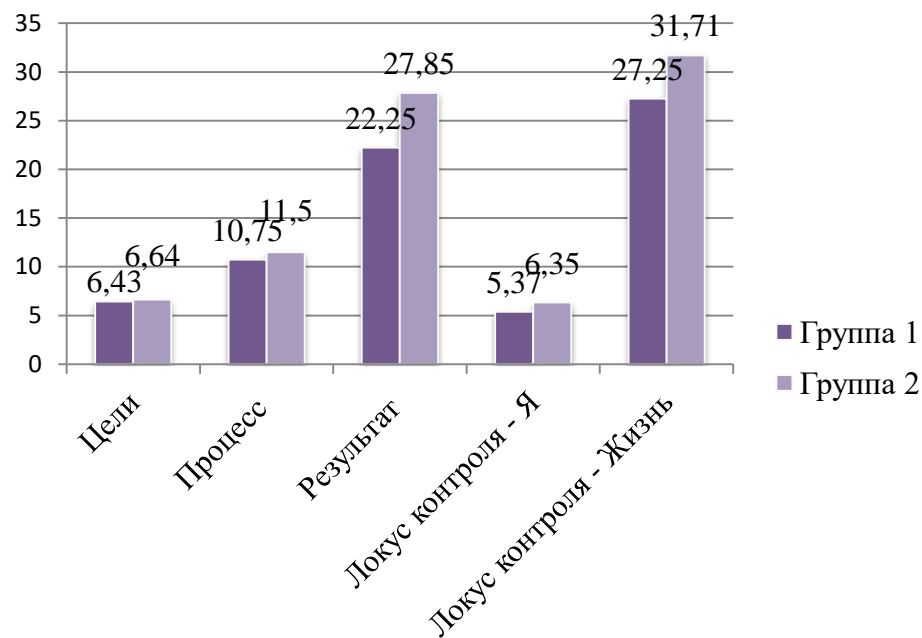


Рис. 6. Средние показатели смысложизненных ориентаций пожилых людей, «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО, балл)



Шкалы СЖО в баллах

Рис. 7. Соотношение средних показателей смысложизненных ориентаций у пожилых людей, СЖО, балл

Мишени для оказания психологической помощи при формировании психологического благополучия пожилых людей

- Личностный рост;
- Принятие ответственности;
- Цели в жизни;
- Процесс жизни;
- Локус контроля – Я;
- Общий показатель осмысленности жизни.

Выводы эмпирического исследования

- 1. Всем людям пожилого возраста** свойственно отрицание собственной роли в возникновении проблемы, ответственности за её решение. Они не склонны к анализируванию своего поведения и поиску актуальных причин и ошибок, связанных с их личностными характеристиками.
- 2. У людей пожилого возраста, проживающих в одиночестве,** выявлено отсутствие личностного развития, отсутствие интереса или скука по отношению к жизни, а также отсутствие целей и намерений в жизни, в то время как у людей пожилого возраста, проживающих с семьёй, данные показатели находятся в норме.
- 3. Пожилые, проживающие в одиночестве,** не испытывают большой удовлетворённости от пройденного ими жизненного отрезка. Люди, проживающие с семьёй, напротив, характеризуют прожитый ими жизненный отрезок как продуктивный и осмысленный.
- 4. С ростом эмоциональной насыщенности жизни у пожилых людей** наблюдается значимая связь с уменьшением значимости собственной роли в трудных ситуациях и сфокусированного планирования действий для решения проблемы.

Программа помощи в формировании психологического благополучия людей пожилого возраста

Цель программы: снижение психологического дискомфорта, формирование и укрепление психологического здоровья и благополучия.

Задачи программы:

1. Создать микросреду, открывающую возможности для реализации социальных потребностей;
2. Активизировать личностные ресурсы;
3. Повысить чувство собственной значимости и осознание возможности продолжения насыщенной и достойной жизни.

Формы работы: психологический тренинг, работа в группах.

Методы работы: беседа, наблюдение, игровые и дискуссионные методы.

Целевая группа: пожилые люди в возрасте 65-75 лет.

Оптимальный состав участников 8-12 человек.

**Направленность технологий повышения качества жизни
(психологического благополучия)
пожилых людей, М. А. Лаврова**

- Когнитивная сфера,
- Эмоциональная сфера,
- Коммуникативная сфера.

Основная цель любой технологии
- обучение новым видам и способам деятельности!

Технологии повышения качества жизни (психологического благополучия) пожилых людей

- релаксация,
- психомышечная гимнастика,
- арт-терапия,
- танцевальная терапия,
- игротерапия,
- сказкотерапия,
- куклотерапия,
- анималотерапия,
- музыкотерапия,
- песочная терапия.

Основная цель любой технологии - обучение новым видам и способам деятельности!

Источники

1. Акутина С. П. Феномен одиночества граждан пожилого возраста: предмет обсуждения / С. П. Акутина, Е. В. Столярова // Социодинамика. – 2021. - №7. – С. 1-11.
2. Аникина Е. А. Отношение к старости как фактор благополучного старения / Е. А. Аникина, Л. И. Иванкина // Векторы благополучия: экономика и социум. – 2019. - №2 – С. 63-71.
3. Зотова О. Ю. Психологическая безопасность пожилых людей / О. Ю. Зотова, Л. В. Тарасова, Л. В. Карапетян // Ярославский педагогический вестник. – 2019. - №5. – С. 88-98.
4. Кущев О. И. Факторы удовлетворённости жизнью у людей пожилого возраста / О. И. Кущев // Вестник магистратуры. – 2021. - №2-2. – С. 58-60.
5. Левинтов А. Е. Педагогика третьего возраста / А. Е. Левинтов, М. М. Шалашова // Ценности и смыслы. – 2018. - №1. – С. 90-102.
6. Нерушай А.И. Психологическое благополучие людей пожилого возраста / А. И. Нерушай // Вестник РГГУ. - 2021. - № 1. - С. 128–141.
7. Психолого-педагогическое сопровождение людей пожилого возраста как фактор успешного старения / Е. А. Черенёва, Л. М. Сафонова, В. Ю. Потылицина, Д. В. Черенёв // Вестник КГПУ им. В. П. Астафьева. – 2021. - №4. - С. 54-62.
8. Стратегии жизнестойкости пожилых людей / Л. И. Иванкина, Е. А. Аникина, Е. И. Клемашева, Ф. Касати // Векторы благополучия: экономика и социум. – 2020. - №4. – С. 118-127.
9. Тхоржевская Л. В. Коммуникативная компетенция в структуре субъективного благополучия пожилых людей / Л. В. Тхоржевская, Т. А. Болдырева, М. Н. Федорова // Вестник ОГУ. – 2019. - №1. – С. 103-110.