

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Изучение удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте

Обучающийся

М.Ф. Бекк

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. психол. наук, доцент Э.Ф. Николаева

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

Аннотация

Выпускная квалификационная работа бакалавра посвящена изучению проблемы удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте, которая, согласно исследованиям, отражает степень психологического благополучия и качества жизни человека.

В работе в соответствии с поставленной проблемой изучены вопросы психологических особенностей личности в пожилом возрасте, отражены проблемы и особенности психологического благополучия и удовлетворенности жизнью пожилого человека, выявленные в научных работах отечественных и зарубежных психологов.

Для изучения удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте было проведено эмпирическое исследование, в ходе которого был выявлен актуальный уровень удовлетворенности жизни и получены данные о степени самочувствия, активности и настроения пожилых людей.

Реализованное исследование имеет и практическое значение. Данные, полученные в ходе изучения проблемы, способны помочь психологам социальных служб своевременно и эффективно организовывать работу по психологической поддержке пожилых людей в целях повышения их социальной активности и удовлетворенности жизнью. Также, вовлечение пожилых людей в психологическую работу будет способствовать большей осознанности своих состояний, возможностей и ресурсов, способствующих улучшению качества жизни и психологическому благополучию.

Представленная бакалаврская работа состоит из введения, теоретической и эмпирической главы, заключения и списка используемой при исследовании литературы.

Работа содержит 6 таблиц и 8 рисунков. Для изучения проблемы и гипотезы исследования использовалась научная литература (62 источника). Результаты исследования в целом представлены на 74 страницах.

Оглавление

Введение	4
Глава 1 Теоретический анализ проблемы психологических особенностей личности в пожилом возрасте и особенностей удовлетворенности жизнью в этом периоде жизни.....	8
1.1 Психологические особенности личности пожилого возраста.....	8
1.2 Проблема психологического благополучия и его особенности в пожилом возрасте.....	21
1.3 Удовлетворенность жизнью как показатель психологического благополучия личности в пожилом возрасте.....	31
Глава 2 Эмпирическое исследование особенностей удовлетворенности жизнью личности пожилого возраста.....	42
2.1 Организация и методы исследования	42
2.2 Выявление индекса удовлетворенности жизнью, самочувствия и настроения личности пожилого возраста	47
2.3 Анализ полученных результатов.....	55
Заключение.....	64
Список используемой литературы	69

Введение

В условиях современного мира наблюдается рост числа людей пожилого возраста. Учитывая психологические и социальные особенности личности в этом возрасте, как правило, возникает необходимость разносторонней поддержки данных граждан на государственном и социальном уровне. Сохранение психологического и физического здоровья лиц пожилого возраста становится очень важной задачей для психологов и социальных работников, которые в современных центрах социальной помощи населению, обладающих для этого большими возможностями, обладают большими возможностями для профилактики психологического благополучия личности и поддержания удовлетворенности жизнью на оптимальном уровне.

Исследования человека пожилого возраста активно проводились в отечественной и зарубежной психологии. В отечественной психологии они связываются с именами Л.И. Анцыферовой, Б.Г. Ананьева, М.Д. Александровой, О.В. Красновой, Е.Е. Сапоговой, А.А. Реана, а в зарубежной и П. Балтеса, Г. Крайга, Э. Эриксона, Д.В. Роуи, Т. Куни, Р.Л. Кана и многих других. Главной задачей исследований была не только необходимость установить влияние изменений физиологии человека на поздних этапах жизни на его психику и личность, но и выявить механизмы, условия и факторы, способные обеспечить максимальное качество жизни при наличии имеющихся закономерных изменений.

Психологическое благополучие личности в любом возрасте имеет доминирующее значение для всестороннего здоровья человека, а в пожилом возрасте, в котором происходит изменение социального статуса людей, прекращение профессиональной и трудовой деятельности, а сопровождается это снижением функциональности многих органов и систем, становится приоритетом как для самой личности, так и для общества в целом. Изучение удовлетворенности жизнью людей пожилого возраста, как доминирующего

показателя психологического благополучия человека и является **проблемой** нашего исследования.

Противоречия:

– не смотря на изученность проблемы психологического благополучия и удовлетворенности жизнью личности в современной науке все еще недостаточно исследований, уточняющих особенности этих феноменов у человека пожилого возраста;

– исследования удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте, проводимые на современном этапе все еще недостаточно раскрывают как их возрастную специфику, так и условия и факторы, имеющие доминирующее значение для положительных показателей удовлетворенности жизнью пожилых людей и качества их жизни в целом.

Цель исследования – изучение удовлетворенности жизнью личности в пожилом возрасте.

Объект исследования – психологические особенности личности в пожилом возрасте.

Предмет – удовлетворенность жизнью личности в пожилом возрасте.

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что в пожилом возрасте, общей характеристикой которого является снижение социальной и профессиональной активности, изменение социального статуса и особенности психофизического благополучия, удовлетворенность жизнью имеет свои особенности, выражающиеся в снижении ее индекса, взаимосвязанного с эмоциональным состоянием и настроением личности пожилого человека.

Задачи исследования

– проанализировать научную психологическую литературу по проблеме психологических особенностей личности в пожилом возрасте и особенностей удовлетворенности пожилыми людьми своей жизнью.

- провести эмпирическое исследование удовлетворенности жизнью, самочувствия и настроения личности в пожилом возрасте.
- провести анализ полученных эмпирических данных и выявить особенности удовлетворенности жизнью пожилых людей.

Методы исследования

- метод теоретического анализа.
- метод анкетирования.
- методы психодиагностики:
 - методика «Шкала удовлетворенности жизнью», адаптация Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина;
 - опросник состояний и настроений «Самочувствие, активность, настроение» (САН).
- метод количественного и качественного анализа.

Методологическая основа исследования. Методологическим основанием исследования выступили труды Л.И. Анцыферовой, Б.Г. Ананьева, Е.Е. Сапоговой, А.А. Реана, П. Балтеса, Г. Крайга, Э. Эриксона, Д.В. Роуи.

Теоретическая значимость исследования представлена изучением и систематизацией подходов к проблеме психологического благополучия и удовлетворенности жизнью личности и взглядов на особенности этих феноменов в пожилом возрасте.

Практическая значимость исследования представлена актуальностью своевременного изучения удовлетворенности жизнью личности пожилого возраста для разработок и внедрения программ психологической и социальной поддержки гражданам этой возрастной группы для профилактики у них психологического неблагополучия, снижения уровня социальной активности и качества жизни.

Новизна исследования выражена в анализе значения субъективного восприятия, понимания и принятия личностью себя и собственной жизни, и роли этого в ощущении благополучия и удовлетворенности жизнью.

Экспериментальная база исследования.

Эмпирическое исследование проводилось на базе муниципального казенного учреждения «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов» (МКУ «ЦСОГПВиИ») Кемеровской области, г. п. Таштагол, обслуживающего 966 человек. В исследовании принимали участие 64 человека в возрасте от 65 до 75 лет

Положения, выносимые на защиту:

- в пожилом возрасте личность имеет ряд психологических особенностей, обусловленных возрастными физиологическими изменениями и изменением социального статуса и социальной активности;
- изменения социальной активности и социального статуса в пожилом возрасте влияет на ощущение психологического благополучия и качество жизни;
- физиологические и психологические изменения пожилого человека, обусловленные возрастом и отражающиеся как на уровне его здоровья, так и на социальном уровне его жизнедеятельности, отражаются и на особенностях удовлетворенности его жизнью, что выражено в ее снижении.

Структура и объем работы. Исследование в рамках выпускной квалификационной работы представлено во введении, двух главах, заключении и содержит список используемой литературы (62 источника). В работе содержится 6 таблиц, 8 рисунков. Общий объем работы – 74 страницы.

Глава 1 Теоретический анализ проблемы психологических особенностей личности в пожилом возрасте и особенностей удовлетворенности жизнью в этом периоде жизни

1.1 Психологические особенности личности пожилого возраста

Современная возрастная психология, изучающая взросление и развитие человека во всех периодах его жизнедеятельности. Проблема личности в пожилом возрасте стала активно изучаться лишь в середине прошлого, XX-го века. Этот интерес, актуализированный изменениями продолжительности жизни человека, обусловил становление геронтопсихологии – «раздела возрастной психологии, занимающийся изучением психики людей пожилого возраста. Геронтопсихология изучает особенности взаимосвязи общего физиологического процесса старения и психологического состояния человека в период преклонного возраста, также личностного сдвига человека после изменения привычного характера деятельности, вызванного природным старением организма» [8].

Исследования человека в эти периоды жизни активно изучаются как в отечественной, так и в зарубежной психологии. В отечественной психологии они связываются с именами Л.И. Анцыферовой [8], Б.Г. Ананьева [5], М.Д. Александровой [3], В.Я. Семке [46], О.В. Красновой [38], Е.Ф. Рыбалко [42], Е.Е. Сапоговой [43], А.А. Реана [40] и многих других.

В зарубежной психологии большой вклад в исследования старения сделаны П. Балтесом [10], Г. Крайгом [24], Э. Эриксоном [54], а в последние годы Д.В. Роуи, Р.Л. Каном [61], Дж.Ди Стоу, Т.Куни [62] и другими.

Главная задача всех этих исследований не только уяснить влияние изменение физиологии человека на поздних этапах жизни на его психику и личность, но и выявить механизмы, условия и факторы, способные обеспечить максимальное качество жизни при наличии имеющихся закономерных изменений. Последнему аспекту геронтопсихологии

посвящены современные исследования, в частности известное Макартурское исследование «счастливой старости», проведенное Д. Роуи (Rowe J.W.) и Р. Каном (Kahn R.L.) [61].

Пожилой возраста, как известно, – это уже не возраст развития и социальной активности, а возраст изменений, как физиологических, так и психологических. Снижение функциональности организма, снижение уровня здоровья, физических сил, общего тонуса сопровождается и ухудшением здоровья и самочувствия. Это обуславливает и изменение социального положения людей пожилого возраста – уход на пенсию, снижение доходов, изменение или завершение профессиональной активности и реализации выражается в общем изменении социального статуса личности этого возраста. Человек в этих обстоятельствах переживает масштабный кризис, отражающийся на его психоэмоциональном состоянии, настроении и влияет на его самоощущение, самооценку, жизненные перспективы. Такие состояния в своей совокупности не способствуют психологическому благополучию пожилых и негативно влияют на качество его жизни, и именно этот факт определяет направления научно-прикладных и практических исследований в настоящее время. Как указал А.А. Козлов, «очень важным сейчас является понимание и рассмотрение возрастных и социально-психологических особенностей развития пожилых и старых людей для обеспечения условий «благоприятного» старения» [22].

Помимо выделенных направлений следует отметить исследования М.М. Аксенова, изучающего влияние изменившихся условий в контексте социальных параметров на психологические характеристики личности [2], также сопоставление этих изменений в аспекте пола человека. Важный вклад сделан научной лабораторией В.Я. Семке, применяющего геронтологический подход в исследовании психических состояний в пожилом возрасте. Так, И.Е. Куприяновой изучены показатели качества жизни личности в этом возрасте и выделена их связь с общим уровнем психического здоровья пожилого человека [26]. С.С. Одарченко также акцентировала внимание на

пограничных состояниях пожилых людей [46], а В.А. Рудницким были внесены результаты изучения патологических изменений в личности, но происходящих не только под влиянием возрастных изменений, а под влиянием социальных факторов жизни личности, а также экологических параметров жизнедеятельности [41]. Этими и многими другими учеными в ходе исследований рассматривались изменения поведения (например, конфликтность), копинг-поведения, самооценки, изучались акцентуированность и выделение отдельных черт характера (обидчивость, импульсивность), подвижность и иерархия установок и ценностей, смыслы жизни и их реконструкция.

Анализируя психологические особенности пожилого человека и изменений, происходящих в этом возрасте, невозможно обойти проблему выделения возрастных границ.

В возрастной психологии проблема определения возрастных границ первостепенная, и является приоритетной для осмысления возрастных норм, особенностей и динамических характеристик развития. Если для детских и последующих периодов развития проблема границ возраста изучалась активно в науке исторически, а зрелые и далее возраста изучались в социологическом плане, то с начала развития геронтологии очень важным стал аспект и социально-психологического определения границ возраста.

Среди ученых, начавших исследования этих периодов жизнедеятельности человека, можно выделить имена В.И. Слободчикова, М. Ермолаевой, Б.Н. Рыжова, Н.В. Пряжниковой, А.Г. Лидерса, Н.Ф. Шахматова, а за рубежом Э. Эриксона, Г. Крайга, В. Генри, Д. Бромлей, А. Алемана, П. Ласлета, Б. Ливехуда и многих других [12].

Среди всех имеющихся в науке взглядов на определение границ пожилого возраста можно выделить несколько подходов. Так называемого социально-профессионального подхода, где в качестве критерия берется прекращение профессиональной и трудовой деятельности и выход человека

на пенсию, придерживаются М. Ермолаева, Д. Бромлей, А. Алеман, В. Генри и прочие.

Г. Крайг, А.Г. Лидерс, Н.В. Пряжников и др. придерживаются другого подхода, который они определяют как «поиск и определение содержательности» этапа старения, который в их исследованиях объединяет в себя «подпериоды пожилого возраста и старости» [24].

В исследованиях Питера Ласлета, а следом и Н.Ф. Шахматова применяется исследование динамики функциональности человека в соотношении его «возможности и способности вести активную и независимую жизнь» [59]. Причем в своих исследованиях они используют подход исчисления и названия поздних возрастных периодов с позиций порядкового анализа, называя их «третьим и четвертым возрастами» [52].

Много подходов, в которых исследователи изучают возраст не в рамках календарного возраста в совокупности с изменениями социального статуса, а акцентируясь на качественных изменениях, приобретаемых человеком по ходу активной жизнедеятельности. К таким можно отнести Э. Эриксона, Б. Ливехуда, а в отечественной психологии В.И. Слободчикова, Б.Н. Рыжова, которые, напротив, возрастные границы раздвигают от 45 до 73 лет [12].

В целом, не смотря на различие подходов и взглядов, все же можно систематизировать как границы наступления возраста пожилого человека, так и сопутствующие этому взгляды на психологическое содержание личности в этом возрасте. В отечественном подходе принимается, например, периодизация Б.Г. Ананьева, который считает, что началом этого периода можно называть достижение человеком 60-ти лет [6]. А в зарубежной подходе принята периодизация Э. Эриксона, где пожилой возраст начинается с 65-ти лет, ориентируясь также на культурные и социальные параметры, существующие в образе жизни людей и устройства стран [57, 54].

Бернард Ливехуд видит периоды возрастов жизни человека иначе, а о позднем возрасте он говорит: «...последняя фаза начинается после 56 лет и длится 7 лет..., а вот наступающее «десятое семилетие» человек закрепляет

достигнутые им все ступени развития за предыдущие 63 года, приходя к возможности ...собирать плоды своей жизни и возвращать их обществу..., уже после наступления у него рубежа семидесяти лет» [28].

Помимо различий в границах возраста в науке также существуют разные подходы и к определению (названию) пожилого возраста. Так, А. Алеман приравнивает пожилой и старческий возраст, а отечественный психолог, Б.Н. Рыжов называет этот период «преклонным возрастом», в основном определяя туда людей старческого возраста [4].

Тем не менее, разные взгляды на возрастную периодизацию, не помешали разработать универсальный подход к определению возрастных границ, который был утвержден во второй половине XX в., где помимо детских возрастов выделены период молодости (18-44 гг.), среднего возраста (45-59 лет), пожилого (60-74 года), старческого (75-90 лет) возраста и периода долголетия (от 90 лет) [29].

Различия подходов и критериев, которые выступают значимыми для определения возрастных границ пожилого человека, не мешают всем исследователям иметь общие взгляды на суть изменений, происходящих с человеком при переходе от зрелости к пожилому возрасту. Как указывает О.В. Краснова, «физическое истощение организма неминуемо влечет за собой и экономические последствия, которые в свою очередь влияют на психологическое состояние человека и его образ жизни...» [38].

Проанализируем более значимые параметры возраста, относящиеся к особенностям организма, психики, психологических особенностей пожилого человека.

Г.С. Абрамова, как и многие другие, в этом контексте выделяет приоритетными характеристиками возраста такие, как физические параметры и их изменение, сохранность органов и систем и здоровье человека, ресурсы психики и личностные особенности, но рассматривать предлагается это в контексте истории жизни, образа жизни, условий и возможностей жизни пожилого человека. Как она говорит, «...общий упадок иммунной системы,

уменьшение физической активности, увеличивающийся риск хронических заболеваний и возникающие трудности с памятью и вниманием...» и должны становиться и объектом, и предметом исследования в психологии пожилого человека [1].

Общим выводом, согласно исследованиям людей пожилого возраста, является замедление функционирования организма. Это особенно важно в сравнении с предыдущими этапами жизни, где сначала все органы и системы развивались, затем обогащались, вместе с тем усложнялось их функционирование и вот здесь, на этом этапе жизнедеятельности, процессы организма переходят в другой режим, часто противопоставляемый, по сути, развитию, то есть, наступает регрессирование функций. Инволюция, согласно множеству исследований, начинается гораздо раньше (после 25-ти лет), что долгие этапы жизни сказывается постепенно на адаптационных способностях и ресурсах организма. Такая биологически заложенная программа, обусловленная индивидуально генетическими параметрами каждого человека, сказывается не только на состоянии, на активности, на уровне здоровья человека, но и отражается на его психологическом уровне. Исследования организма человека, его психики и психологических особенностях с позиций системного подхода показало, что «проблема старения – это проблема гармоничного функционирования биологической системы, которая невозможна без соответствующего социально-психологического отслеживания и соответствующей адаптации человека в окружающем его социальном пространстве» [39]. В этом аспекте еще в работах О.В. Красновой, А.Г. Лидерса и др., указывается доминирующая цель, выраженная в необходимости использования научного материала для разработок «путей и методов для преодоления и нейтрализации тех дисгармоний, которые возникают между биологической и социальной сторонами человеческой природы, между желаниями и возможностями пожилого и старого человека служить общественным интересам и участвовать в жизни своих близких. В этом гуманистическая направленность

геронтологии (науки, изучающей биологические, социальные и психологические аспекты старения человека, его причины и способы борьбы с ним (омоложение)...» [38].

Индивидуальность протекания процессов старения в организме подчеркивалась всеми учеными, суть которой заключается в идиосинкратичности, то есть своеобразии функционирования организма, психики и личностных характеристики, образующих «уникальные характеристики личности». И.С. Кон, анализируя особенности возрастной динамики, выделяет на передний план неравномерность и гетерохронность протекающих процессов [23].

Таким образом, как указывают специальные словари «старение – это результат ограничения механизмов саморегуляции, снижения их потенциальных возможностей при первичных изменениях в регулировании генетического аппарата. Старение – это внутренне противоречивый процесс, в ходе которого возникают не только нарушения обмена и функций, но и сохранение и передача определенных репрезентативных свойств, при которой в случае с *Homo sapiens* передается не только биологическая информация, необходимая для выживания данного вида, но и информацию, связанную с культурно-социальными свойствами существования данного вида...» [13].

Рассмотрим особенности пожилого человека более подробно.

Дж. Холл, предложивший рассматривать особенности пожилых в аспекте своего социального подхода, выделил три аспекта, которые требуют дифференцировки при рассмотрении проблемы этого возраста в науке: «индивидуальные переживания пожилой личности (старость в социальных рамках общества, культуры); место пожилой личности в обществе; проблемы старости и их разрешение на уровне социальной политики» [18].

Обозначенные им аспекты изучения особенностей этого возраста позволил систематизировать группы людей этого возраста.

Я. Врублевский предложил систематизировать варианты старения, исходя из критериев здоровья (психического и физического), социальной активности и сохранности психических функций и личностных особенностей. Представим его классификацию в виде схемы (рисунок 1) [17].

1-я группа	<ul style="list-style-type: none"> • лица без признаков психических отклонений, сохранившие ясный ум и тенденцию к социальной адаптации и дальнейшему развитию
2-я группа	<ul style="list-style-type: none"> • лица, сохранившие ясный ум, но демонстрирующие явные изменения характера (повышенная раздражительность, склонность к конфликтам, эгоизм, деспотичность)
3-я группа	<ul style="list-style-type: none"> • лица, отличающиеся предприимчивостью, но страдающие снижением интеллектуальных потенций, которым все же удается сохранить гармоничные отношения с миром
4-я группа	<ul style="list-style-type: none"> • лица с глубокими изменениями характера, крайне конфликтные, сохранившие минимум адаптивных возможностей
5-я группа	<ul style="list-style-type: none"> • лица пассивные, страдающие старческим слабоумием, беспомощные, растерянные, пребывающие в состоянии эйфории или апатии, нуждающиеся в опеке
6-я группа	<ul style="list-style-type: none"> • лица, впавшие в маразм, то есть совершенно не способные к адаптации, требующие постоянной заботы

Рисунок 1 – Классификация типов старения по Я. Врублевскому

Помимо этого, существуют и другие типизации. Х. Зайончковский говорит о самой многочисленной группе людей с максимально сохранными функциями, которым присущи при сохранности психики и здоровья сниженность активности и потеря живости интереса, что не мешает им стараться быть социально полезными, у них, как правило, сохранна деятельность и волевая регуляция. Но, в этой же группе есть подкатегория людей, которые демонстрируют признаки снижения смысла и специфические чувства и психоэмоциональные состояния – сниженный фон настроения, раздражительность, разочарованность. Такие состояния осложняют сферу

межличностных контактов, происходит разрушение социальных связей, что в свою очередь все больше отдаляет людей от социума.

Также он говорит о категории людей, у которых физическое состояние, интеллектуальная сфера и психоэмоциональные состояния практически не изменились, что соответственно позволяет им максимально сохранять свою дееспособность, не нарушают социальных связей и не создает условий, которые бы определяли необходимость присмотра и ухода.

Отдельно он выделяет группу людей (немногочисленную) с сохранностью практически в полной мере всех показателей активности и содержания личностных сфер – они целенаправленны и мотивированы, продуктивны, способны увлекаться деятельностью, имеют разносторонние интересы.

Конечно, в его типизации учитывается категория лиц, нуждающиеся в уходе по причине плохого здоровья, не позволяющего сохранять дееспособность, а также по причине психических изменений с утратой чувства реальности.

Интересное обобщение сделал и Е.С. Авербух. Он выделил две группы лиц, одна из которых долгий период «как бы не осознают свой возраст и в этом даже теряют чувство меры» [17], другие ощущают себя противоположным образом, преувеличивая свое старение, что приводит к снижению активности по причине оберегания себя.

Интересная систематизация сделана группой отечественных ученых, выделивших «счастливую старость, несчастливую старость и психопатологическую старость» [17]. Первые – принимают свой возраст, мудро перерабатывают свой опыт и тем самым сохраняют «полезность» и психологическую близость с другими людьми, они умеют наполнять свою жизнь смыслом и интересом, сохранили саморегуляцию и самообладание, сдержанны в эмоциональных проявлениях и адекватны в мировосприятии и эмоциях. Несчастливые пожилые люди, как правило имеют показатели психологического неблагополучия и нервно-психического истощения, они

тревожны, мнительны, зачастую появляется излишнее беспокойство по поводу своего здоровья и появляющейся слабости, становятся неуверенными в себе, их беспокоит приближение завершения жизненного цикла. Такие состояния истощают личность и не предполагают нормальной жизненной активности.

В психопатологическую группу попадают лица с возрастными или органическими психическими нарушениями, что обуславливает и расстройства личности и поведения.

В целом, представленные типологии (хотя и не все) отражают общее представление об особенностях возраста. Здесь и снижение показателей здоровья и общей активности функций организма и личности, и изменение установок, и снижение возможности удовлетворять свои потребности в полной степени, и нервно-психическое истощение, обусловленное как возрастом, так и опытом жизни и так далее.

Психологические особенности подробно изучил и описал А.А. Реан. Он выделял значимость интеллектуальной сохранности пожилых людей, объясняя это имеющейся связью «...генетически запрограммированного процесса, сопровождающимся определенными возрастными изменениями в организме...и снижением сенсорных функций, и влияние этого на интеллектуальную деятельность человека, которая за счет своей высокой развитости способна сохранять высокую эффективность, но которую уже следует поддерживать, чтобы сохранить ее на максимально возможных уровнях функционирования» [40]. Он также считал, что наибольшие изменения затрагивают психоэмоциональную сферу личности пожилых. Здесь начинают проявляться такие состояния, как снижение настроения, повышенная и часто беспричинная грусть. Также в пожилом возрасте часто переживается чувство одиночества, повышается тревожность. Зачастую в пожилом возрасте человеку свойственна высокая сензитивность и даже слезливость, снижаются показатели стрессоустойчивости. Также, по мнению А.А. Реана, появляется в этом возрасте чрезмерность эмоциональных

реакций, вплоть до аффекта, преувеличение значимости событий, происходящих в обыденной жизни, появляется как следствие обидчивость и конфликтность [40].

Он также выделил и половые различия в психологических изменениях, происходящих с людьми в этом возрасте, причем, что интересно, у мужчин проявляются женские характеристики типа пассивности, эмоциональности, а у женщин – наоборот, появляются мужские характеристики (властность, напористость, агрессивность).

Также А.А. Реан отмечает и изменение жизненной ориентации пожилых и их направленность на прошлое. Большое место в этом возрасте занимают и мысли о смерти и самом процессе умирания, где первое уже сопровождается меньшим уровнем тревоги, а вот второе как раз таки и начинает беспокоить гораздо сильнее.

По мнению Т.Д. Марцинковской «типичным для этого возраста является наличие у людей личностной тревожности, мнительности, повышенной раздражительности с погружением человека в себя и усилением эго-ориентации, причем, с одновременной утерей интереса к происходящему вовне. Также изменяются и некоторые типологические черты – развивается эгоцентричность и значительно снижается инициативность личности. Причем, различные проявления становятся более яркими в зависимости от типа его личности» [30].

Похожим образом рассуждает и Г.С. Абрамова. Она, как и Т.Д. Марцинковская, считает, что изменения в пожилом возрасте происходят согласно имеющемуся типу личности с присущими ему особенностями, и выделяет группы людей с изменениями либо по тревожно-мнительному типу, либо по сензитивному типу, либо гармоничные типы. Описывая изменения, Г.С. Абрамова указывает на динамику в рамках типа и, например, первому типу в пожилом возрасте становится присуща еще большая мнительность, вплоть до подозрительности, а присущая им сдержанность в тратах и склонность к рациональной расчетливости может сдвигаться в сторону

неадекватной бережливости и даже жадности. Эти изменения на уровне поведения и жизнедеятельности выражены обычно в излишней аскетичности пожилого человека, ригидности, проявляющейся и в области мнений, суждений и действий, что негативно сказывается на межличностных отношениях. Также изменения касаются и эмоциональной сферы личности, в которой происходит сдвиг в сторону растормаживания и повышения реактивности со снижением с самоконтролем и регуляции. А сензитивные типы обычно в пожилом возрасте сдвигают фокус чувствительности к собственному Я, что выражается в повышении неуверенности, снижении самооценки, чувстве несправедливости жизни по отношению к себе. Такие переживания зачастую порождают снижение настроения общий депрессивный фон личности.

В противовес, у гармоничных типов также присутствует динамика, но она имеет положительный сдвиг в сторону «...умиротворенности, осмысленности главных ценностей, адекватной переоценке своих желаний и возможностей, в сглаживании противоречивых черт характера, а также в творческом вдохновении и обретении путей его выхода (написание автобиографий, мемуаров)» [1].

Г.С. Абрамова, на основании исследований и выявленных в ходе них изменений, происходящих в личности пожилого человека, говорит о важности понимания этого возраста с точки зрения проживаемого кризиса, преодоление которого должно быть направлено в сторону возможного развития, выражающегося в принятии происходящих изменений, себя в новой социальной роли и даже ипостаси, и реинтеграции личности в аспекте уникальной ценности и себя и жизни в целом.

Следует отметить, что на передний план в категории изменений выходит изменение уровня и степени социальной активности пожилого человека. Здесь уменьшается количество контактов в социуме, причем в большей степени это инициируется самим человеком. Хотя, загруженность большинства людей в предыдущей жизни профессиональной и трудовой

деятельностью и прерывание ее в связи с уходом на пенсию во многом обуславливает такое сокращение контактов, поскольку и круг контактов человека долгие годы был связан с профессиональной деятельностью и формировался внутри ее.

Меняется у пожилого человека и перспектива жизни. Погруженность в прошлое отвлекает внимание человека от его настоящего, а на будущее перспективы человека, как правило, отсутствуют. Если «взгляд в прошлое» более-менее понятен, хотя и не полезен, то изучение проблемы с перспективой будущего у пожилых людей позволило понять причину отсутствия планов и проектов, ориентированных на будущее. Исследователи отмечают, что привычка к долгосрочному планированию, выработанная в предыдущие, зрелые, годы жизни, здесь теряет свою актуальность и смысл, а перестройки на краткосрочное планирование и на изменение масштабов целей не происходит. Это приводит к переживаниям в пожилом возрасте, негативно влияет на настроение и общее психоэмоциональное состояние и настроение личности. Эти результаты позволяют говорить о необходимости осознанной реориентации жизненных перспектив и реконструкции жизненного планирования в соответствии с изменившимися условиями жизни и деятельности [43]. Как говорит Е.Е. Сапогова, «изменения жизненных перспектив необходимым образом способны поддерживать мотивацию и ценность самого себя и жизни в целом, стимулировать резервные силы организма и психики, приводя к более высоким показателям удовлетворенности жизнью у пожилых людей, что само по себе является фактором предупреждения развития депрессий, тревожности и страхов» [43].

Таким образом, общей характеристикой особенностей человека пожилого возраста является переживание изменений физических и некоторых психических функций, ухудшения соматического здоровья и общей функциональности, а в психологическом аспекте, переживание изменений отношения к себе, людям, миру в совокупности с появляющейся истощенностью нервно-психических и эмоциональных процессов. Также, в

период перехода от активности к другому режиму жизнедеятельности наблюдается у пожилых людей повышение неудовлетворенности жизнью и снижение общего психологического благополучия, сопровождаемые тревожностью, мнительностью, страхом перед одиночеством и возможной ненужностью близким. То есть, в пожилом возрасте происходят довольно-таки масштабные изменения, затрагивающие так или иначе практически все сферы человеческой жизни – внутренний мир личности, сферу межличностных отношений, сферу деятельности и общую социальную активность.

Учитывая важность для пожилого человека балансировки всех личностных сфер и интеграции личности в контексте изменений социальной среды, многие исследования считают важными показателями достижения баланса и предупреждения негативных изменений и регрессии личности, выраженного, как правило, в показателях психологического благополучия и удовлетворенности жизнью.

Эти два параметра и будут рассмотрены нами на последующих этапах работы.

1.2 Проблема психологического благополучия и его особенности в пожилом возрасте

Благополучие как научный феномен довольно активно исследуется в различных отраслях, и рассматривается и в философском, и в социально-культурном, и в экономическом, и в экологическом, и в медицинском, а также психологическом аспекте относительно жизни человека. То есть благополучие – широкое понятие, рассматриваемое каждой наукой в срезе своей направленности внимания (объекта исследования).

Психологическое благополучие человека, как принято считать, может зависеть от комплекса факторов и условий жизни и деятельности, но, в первую очередь, является производной от личностных установок, взглядов,

понимания, то есть, мировоззрения личности и его способности перерабатывать стимулы в неразрушающем личностный смысл.

Американский психотерапевт Р. Мэй трактует психологическое благополучие, как «интегральное системное состояние человека или группы, которое представляет собой сложную взаимосвязь физических, психологических, культурных, социальных и духовных факторов и отражает восприятие и оценку человеком своей самореализации с точки зрения пика потенциальных возможностей» [33].

В психологии категория «психологическое благополучие» выделилась не так давно и начала активно изучаться уже почти в 70-х гг. XX в. Впервые эта категория в психологии была выдвинута Н. Бредбёрном в работе «Структура психологического благополучия» [56]. Большой вклад в исследования психологического благополучия и развитие этого направления в науке были сделаны в рамках позитивной психологии. Так, в исследованиях М. Селигмана выделялись для исследования такие параметры компонентов и переживаний личности, как «субъективное ощущение счастья и общей удовлетворенности, позитивные черты личности и позитивные социальные структуры и явления» [44]-[45].

Большой вклад в исследование психологического благополучия был сделан учеными гуманистического, экзистенциального и позитивного направления в психологии. Научное понимание психологического благополучия связано с такими именами, как К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл, А. Лэнгле, Дж. Бьюдженталь, П.П. Фесенко Е.Г. Трошихина Л.В. Куликов, Л.В. Жуковская, А.В. Воронина и многие другие [35].

Во всех концепциях, начиная с психоаналитических, психологическое благополучие изучается в связи с гармоничным развитием личности и ее полноценной самореализацией в ходе жизнедеятельности. Но, естественно, рассматривается эта категория через призму доминирующего взгляда на личность и факторы, влияющие на ее особенности и поведение, приводящие (или не приводящие) к ощущению качества жизнью и удовлетворенности ею.

Так, если исторически (в античной философии) вокруг «блага и его получения» складывались представления о связи этого с получением удовлетворения потребностей, имея в виду многие параметры жизни – от удовольствия (гедонистический подход Аристиппа) до внутреннего стоицизма личности (Сенека, М. Аврелий) и достижение добродетели (эвдемонистический подход Аристотель, Платон) как условий получения ощущения счастья [19], то в психологии уже в современное время психологическое благополучие воспринимается, в общем говоря, как результат удовлетворения психологических потребностей личности в ходе преодоления, развития, достижений и самореализации.

Современное понимание психологического благополучия, начавшееся с исследований Н. Бредбёрном, определяет эту категорию через субъективное переживание счастья и удовлетворенности жизнью. Именно ему принадлежит структура психологического благополучия, так называемая «модель», где рассматривается соотношение негативного и позитивного, «накопленного по ходу жизни», что, по мнению Н. Бредбёрна, необходимо и достаточно для ощущения личностью благополучия собственной жизни [56].

Далее, исследования психологического благополучия расширялись и углублялись, рассматривая эту категорию с разных сторон и в аспекте разных условий и факторов. Представим существующие исследования по этой проблеме, которые отразят суть этой категории.

Так, Э. Динер, известный в мире психологии как «доктор Счастье», уточняет этот термин через понятие «субъективное», подчеркивая индивидуальность этого состояния и выделяет его наличие через личное понимание психологического благополучия и его оценку [58]. Он вводит в ранее существующий комплекс и их баланс третью категорию – «удовлетворенность жизнью и комплекс положительных и отрицательных эмоций человека», делая акцент на значимости положительных эмоций для чувства благополучия [47].

В исследованиях М. Аргайла благополучие рассматривается через категорию счастья, которое он понимает как «удовлетворенность жизнью, обусловленную частотой и интенсивностью положительных эмоций» [9]. Выделяет он и факторы, влияющие на ощущение счастья. К ним он относит «здоровье, наличие близких социальных связей, удовлетворенность работой, наличие свободного времени для досуга, личные качества (самооценка, экстраверсия, осмысленность жизни), положительные эмоции (хорошее настроение)» [9]. Общераспространенное обывательское мнение о значимости степени материальной и бытовой обеспеченности человека, сделанной им карьеры, пола человека и других внешних социальных моментов для чувства благополучия жизни, по мнению автора, может являться не таким уж и существенным.

Все, существующие сегодня, подходы к пониманию психологического благополучия личности в науке разделяют на «гедонистический и эвдемонистический», где первый «рассматривает психологическое благополучие как состояние психологического комфорта с преобладанием положительных эмоций, а второй, как результат активности личности, постоянного саморазвития, раскрытия своих возможностей и способностей»[27].

Современная наука, рассматривающая явления с позиций системного подхода, где учитываются все компоненты в своем взаимодействии и взаимовлиянии, психологическое благополучие также изучается с использованием интегративного подхода.

Заметных результатов в своих исследованиях добилась Кэррол Райфф, профессор, руководитель института старения США, предложившая свою структуру психологического благополучия. Она, не отрицая значимость положительных эмоций и комфорта (гедонистический подход), и личностных черт, предполагающих благоприятное восприятие жизни и себя и, соответственно, благополучия (эвдемонистический подход), используют идеи гуманистического подхода к пониманию психологического

благополучия. Так, К. Райфф в структуре этого феномена выделила шесть доминирующих характеристик, среди которых «самопринятие, позитивные отношения с другими, автономия, контроль над окружением, целенаправленность жизни и личностный рост человека» [32]. Указанные ею характеристики личности не только являются составляющими психологического благополучия, но и сами по себе являются благом для личности, так как обеспечивают равновесное состояние человека и обеспечивают ему адекватность и активность жизнедеятельности. Помимо этого, такие личностные характеристики позволяют человеку преодолевать препятствия, справляться с трудными периодами и событиями жизни и, в целом, сохранять устойчивость и положительное отношение к себе, жизни и другим людям, не смотря на негативные условия.

В отечественной науке психологическое благополучие рассматривается также системно. А.В. Воронцова считает, что это состояние является процессуально приобретаемым личностью в ходе жизнедеятельности и социализации. Она говорит, что психологическое благополучие проявляется «...в переживании содержательной наполненности и ценности жизни как средства достижения внутренних, социально ориентированных целей и служит условием реализации его потенциальных возможностей и способностей... Психологическое благополучие формируется в процессе деятельности в виде внутренних интенций человека (бессознательных и сознательных ресурсных установок) – жизнеспособности, саморазвития и самовыражения, самореализации – и может быть рассмотрено на четырех относительно автономных уровнях – психосоматического здоровья, социальной адаптированности, психического и психологического здоровья» [15].

Анализируя проблему психологического благополучия, необходимо также рассматривать и специфику неблагополучия личности.

Этой проблемой занимаются Д.М. Зиновьева, Т.В. Бескова и многие другие.

Результатом исследований Д.М. Зиновьевой, например, стало заключение о том, что внутриличностные конфликты (в частности, рассинхронизация Я-реального и Я-идеального), неудовлетворенность или ущемление потребностей, проблемы с самореализацией или ее неконструктивность, потеря контроля и смысла жизни, определенно вызывают чувство неблагополучия у человека, причем любого возраста. Сюда же относится и специфика деятельности и социальных контактов личности. Например, замена сознательной и спонтанной деятельности функционированием создает ощущение неблагополучия, а усиливает его многократно сужение контактов и их низкое психологическое качество с отсутствием возможности проявлять себя как индивидуальность [21].

Т.В. Бескова выделяет параметр завистливости личности, свидетельствующий о неблагополучии человека, где зависть имеет своей целью поиск объекта и выделение у него (или у них) негативных мотивов поведения, качеств личности, причин успеха, что в итоге позволяет нивелировать как состоятельность этого человека в целом, так и его достоинства и достижения в частности [11].

В целом, психологическое неблагополучие, как собирательный термин, есть результат многих факторов, которые связаны с чувством общей неудовлетворенности собой, жизнью, другими по причине субъективного ощущения личной малоценности, нереализованности, отсутствии значимых для личности достижений или их признания другими, некачественными межличностными отношениями.

Феномен психологического благополучия личности рассматривался в науке и в аспекте возраста личности. Являясь важным признаком эффективности жизнедеятельности человека и его личностного развития, было выявлено, что в каждом возрасте, тем не менее, существуют свои доминанты, определяющие это состояние.

В рамках темы нашего исследования мы более подробно рассмотрим состояние благополучия человека в пожилом возрасте.

Как мы уже говорили, процесс старения биологичен и обусловлен снижением функций органов и систем за счет физиологических механизмов и генетической предопределенности, изменяющих функционально-структурные компоненты организма человека. Интенсивность этих процессов индивидуальна, что определяет скорость старения отдельно взятого индивида. В любом случае, при разворачивании в организме человека процессов старения включаются адаптационные и компенсаторные механизмы, позволяющие каждому сбалансировать или стабилизировать жизнедеятельность.

Однако, не смотря на компенсаторные возможности в пожилом возрасте, все же происходят изменения. Внутренние (организмические и физиологические) и внешние (условия и образ жизни, уровень активности, наличие вредных привычек, имеющиеся заболевания) факторы создают тот или иной уровень износа организма и психики, а процессы регенерации начинают замедляться довольно-таки рано (с 25-ти лет), что и приводит к различным и индивидуально опосредованным процессам и результатам старения. Этот вывод доказывается и Э. Эриксеном, который считал старость «продуктом раннего поведения и текущего положения...», и в актуальный момент определенного возраста «становится поиском новых смыслов и жизненных ориентаций...» [54].

Критическое отношение к возможности ощущения психологического благополучия в полной мере в пожилом возрасте, существующее зачастую исторически в культуре и обусловленное отношением к периоду завершения жизни, где уже отсутствует возможность получать удовольствие и удовлетворять потребности, а, следовательно, как к этапу подготовки к смерти, многократно озвучивалось многими учеными. И еще в философии древнего мира Марк Туллий Цицерон в своем стиле умеренного скептицизма критикует существующие взгляды на этапы старения «как этапы ожидания смерти», и говорит, что «стремление к познанию и гибкость мышления и суждений представляют собой лучшее средство борьбы со старостью» [50].

Сохранность мыслительной деятельности у большинства людей пожилого возраста, способность к познанию и обучению, способны стимулировать творчество и направленную активность. Это создает возможность сохранять не только вовлеченность в жизнь, в отношения и деятельность, но и обеспечивать продуктивность жизни в целом у пожилого человека.

Другим аспектом сохранности можно выделить и направленность личности на обеспечение собственной максимальной целостности и благополучия, ее способность активно применять ответственность за это посредством использования компенсаторности (например, при закономерном возрастном-обусловленном ослаблении памяти использовать сохранность и продуктивность внимания для удержания эффективности когнитивной деятельности) и регуляции своих состояний и поведения, а также профилактики ригидности суждений, установок и ценностей в целях сохранения гибкости и личной социальности [34].

Также важным аспектом психологического благополучия в пожилом возрасте станет, по мнению ученых, конструктивная личностная работа над пониманием смысла прожитой жизни, принятием ее как значимой в индивидуально-субъективистском смысле (то есть, ее ценность для меня лично и осмысленность осуществления жизни в рамках индивидуальной истории). Именно это уравновесит накопленные отрицательные и положительные эмоции и позволит прийти к ощущению принятия собственной жизни и жизненного пути и удовлетворенности жизнью, то есть, состояние пожилого человека может стать умиротворенным и гармоничным.

Социальный компонент психологического благополучия, предполагающий сохранность и качество отношений с миром и другими людьми, также способен получить своеобразное развитие и в этом возрасте. Учитывая возникающую в этом возрасте некую степень социальной изоляции в связи с завершением активной фазы профессиональной и трудовой деятельности и испытываемые личностью по этому поводу

переживания и фрустрации, здесь требуется также включенность личности в активный пересмотр своих возможностей реализации и сохранения качественных связей в имеющихся условиях. Это возможно при отсутствии погружения в себя и свои психологические переживания и проблемы, и ориентация на значимых других с целью понимания их целей, мотивов, смыслов, что позволит на основе эмпатии встроить не только близкие отношения, но и быть конструктивно полезным за счет сформированных навыков, опыта. Это же становится профилактикой одиночества и возрастнo-обусловленного эгоцентризма, предупреждением развития немотивированной обидчивости и раздражительности, что, как известно, негативно влияет как на отношение, так и на ощущение психологического благополучия собственной жизни и возможности чувствовать удовлетворенность ею.

Другими словами, необходимым и достаточным для ощущения благополучия жизни в пожилом возрасте можно считать поиск и нахождение возможностей для продуктивности собственной жизни через нахождение интересов, постановки адекватных и достижимых целей и включенность в жизнь и общение с другими, как значимыми, так и с людьми со сходными интересами и взглядами.

Также важным для ощущения психологического благополучия в этом возрасте является направленность на сохранение функциональности органов и систем, физических сил организма и достаточного уровня здоровья в целом. И здесь, как и в работе над сохранностью личности и психики, ответственность и активность ложится на самого человека, где он может реорганизовать свой образ жизни в сторону полезности действий и поведения для повышения уровня здоровья. Здесь можно иметь в виду и организация питания, и обеспечение нужного уровня физической активности, и изменение нагрузок и ритма жизни с сохранением нужного напряжения, и конечно же пересмотр и отказ от вредных привычек или минимизация их негативных воздействий.

Таким образом, рассмотренная нами проблема психологического благополучия личности, под которым понимается «интегральное системное состояние человека или группы, которое представляет собой сложную взаимосвязь физических, психологических, культурных, социальных и духовных факторов и отражает восприятие и оценку человеком своей самореализации с точки зрения пика потенциальных возможностей» [33], является актуальной и для удовлетворенности человеком своей жизнью во всех возрастах и сферах реализации.

Психологическое благополучие человека зависит от комплекса факторов и условий жизни и деятельности, но, в первую очередь, является производной от мировоззрения личности и ее способности перерабатывать все стимулы в неразрушающем личностный смысл. Психологическое благополучие проявляется «в переживании содержательной наполненности и ценности жизни как средства достижения внутренних, социально ориентированных целей и служит условием реализации его потенциальных возможностей и способностей. Психологическое благополучие формируется в процессе деятельности в виде жизнеспособности, саморазвития и самореализации и может быть рассмотрено на уровне психосоматического здоровья, социальной адаптированности, психического и психологического здоровья» [15].

В пожилом возрасте, не смотря на естественное снижение функций организма, ограничения физической и социальной активности по отношению к предыдущим периодам жизни и существующие переживания личностного характера, ощущение психологического благополучия также возможно, как во всех других возрастах. Сохранность мыслительной деятельности у большинства людей пожилого возраста, способность к познанию и обучению, способны стимулировать творчество и направленную активность. Это создает возможность сохранять не только вовлеченность в жизнь, в отношения и деятельность, но и обеспечивать продуктивность жизни в целом у пожилого человека.

1.3 Удовлетворенность жизнью как показатель психологического благополучия личности в пожилом возрасте

Изученная нами проблема психологического благополучия личности и его особенностей в пожилом возрасте позволила выделить связь этого ощущения собственной жизни с феноменом удовлетворенности человеком жизнью.

Категория удовлетворенности жизнью активно изучается в современной психологии. Это внимание науки к этому чувству обусловлено его значимостью как для ощущения человеком благополучия, так и для сохранения смысла всех форм активности личности в различных сферах своей жизни.

В специальных словарях понимается под удовлетворенностью «(англ. satisfaction) субъективная оценка качества тех или иных объектов, условий жизни и деятельности, жизни в целом, отношений с людьми, самих людей, в том числе и самого себя. Высокая степень удовлетворенности жизнью, очевидно, есть то, что именуется счастьем (англ. happiness), а близким по смыслу и значению конструктом является психологическое (субъективное) благополучие (англ. wellbeing) ...» [13].

Основной характеристикой удовлетворенности является понимание его как чувства с комплексом положительных эмоций, испытываемых личностью по отношению к себе и собственной жизни.

В науке на передний план в исследованиях этого феномена выступают проблемы, как специфики чувства, так и факторов, порождающих это чувство. Исследования удовлетворенности проводились в разных направлениях и концепциях психологии. За рубежом этим занимались М. Аргайл, У. Уилсон, Э. Кэмпбелл, П.М. Левинсон, Г. Майерс и многие другие. В отечественной психологии исследования удовлетворенности жизнью связано с именами М. Бельски, А.А. Бодалева, П.П. Фесенко,

М.В. Соколовой, Т.В. Бесковой, А.Л. Журавлева, К.В. Костенко, Л.В. Куликова, А.В. Юревича и других.

В исследованиях удовлетворенности жизнью, как и в исследовании других интегральных образований, не существует единого понимания и толкования этого феномена. Зачастую в науке можно встретить и синонимичное использование благополучия и удовлетворенности, хотя на самом деле, не смотря на общее поле этих ощущений и чувств, все же существует либо их иерархия, либо их компонентность относительно чего-то целого.

Рассмотрим существующие взгляды на проблему удовлетворенности жизни.

М. Аргайл, автор психологии счастья, рассматривая категорию удовлетворенности, объясняет ее как «рефлексивную оценку, суждение человека о том, насколько в жизни все было и остается благополучным» [9].

В исследованиях М. Селигмана, Т. Рэтта, Дж. Хартера, Э. Джованни и многих других удовлетворенность жизнью рассматривается как составляющая более крупно категории – психологического благополучия личности.

М. Сэлигман, называя категории благополучия, такие как «вовлеченность, смысл жизни и деятельности, положительные эмоции, наличие достижений, наличие качественных отношений с другими» и оцениваемые как объективно, так и субъективно, расцениваются человеком в аспекте их успешности, что, собственно, и порождает чувство удовлетворенности жизнью и собой [45].

В исследованиях Т. Рэтта и Дж. Хартера, посвященных поиску путей повышения качества жизни и ощущения ее благополучия, также рассматриваются сферы жизни, обеспечивающие ощущение благополучия (физическое, социальное, профессиональное, финансовое, средовое), но только при условии их положительной наполненности и, аналогично

М. Селигману, успешности. Именно совокупность всего перечисленного, по их мнению, порождает и чувство удовлетворенности жизнью [60].

Общим для такого рода подходов к пониманию удовлетворенности жизнью можно выделить тот факт, что все они считают его субъективно оценочным, то есть, зависящем от восприятия, понимания человеком своей жизни, своих успехов и достижений в аспекте собственной самооценки и уровня притязаний.

В отечественной психологии встречается больше исследований, направленных на раскрытие сути непосредственно удовлетворенности жизнью.

Так, П.С. Гуревич описывает этот феномен как «оптимальное состояние человека, возникающее при соответствии потребностей личности с последствиями и результатами собственной деятельности, достижениями, характером взаимодействия с социальным окружением» [7].

Л.В. Куликов определяет удовлетворенность через понятие системы отношения личности к своей жизни с учетом качества критериев содержания, комфорта и общего психологического благополучия личности [49]. Н.В. Андреев выделяет когнитивную связанность удовлетворенности жизнью с осмысливаемым человеком субъективным благополучием с эмоционально-чувственным (аффективным) дополнением в актуальный момент времени [7].

Довольно-таки полное определение удовлетворенности жизнью дал Р.М. Шамякин. Он сказал, что это «сложное, динамичное социально-психологическое образование, основанное на интеграции когнитивных и эмоционально-волевых процессов, характеризующееся субъективным эмоционально-оценочным отношением и обладающее побудительной силой, способствующей действию, поиску, управлению внутренними и внешними объектами» [51].

Удовлетворенность жизнью, изучалась в психологии разносторонне, зависит, как выяснено, от многих факторов, а также их совокупности. Было

выяснено, что существует связь объективно существующих средовых элементов с удовлетворенностью человеком жизнью, таких как пол, возраст, уровень здоровья, комфорт и безопасность среды (физическая и экологическая), уровень жизни и возможность удовлетворять значимые потребности и ценности жизни. Также выявлено и наличие влияния и связи субъективных факторов с удовлетворенностью жизнью, среди которых выделяют отношение личности к себе и миру (самооценка, уровень уверенности в себе, уровень притязаний личности), наличие социальных контактов и наличие близости с другими в межличностных отношениях (согласованность мировоззрения, ценностей и смыслов жизни), наличие психологической и социальной безопасности, наличие положительной обратной связи и принятия личности и ее значимости и достижений другими и прочие психологические личностно значимые компоненты [31].

Такая многофакторная обусловленность удовлетворенности жизнью создала необходимость выделения доминантных категорий, влияющих на эту оценку личностью собственной реализацией по ходу жизнедеятельности, что вылилось в систематизацию так называемых «универсальных составляющих» этого феномена. В этот список попали «удовлетворенность здоровьем, работой, отношениями в семье, социальными контактами, но в аспекте особенностей личности, ее ближайшего окружения, социальной ситуации, среды, в которой проживает данный индивид, и индивидуальных предпочтений личности» [7].

Представленный анализ показывает, что удовлетворенность жизни в науке изучается и как самостоятельное явление, и как составная часть феномена благополучия человека и психологического благополучия, в частности.

Так, в исследованиях Н.Д. Твороговой, Л.В. Куликова, А.Л. Журавлева, А.В. Юревича, В.А. Хашченко и других, изучаемое ими благополучие в различных формах и видах рассматривается через понятие удовлетворенности [16].

Н.Д. Твороговой, понимающей благополучие человека как сложнообразованный конструкт из факторов, отражающих все сферы человеческой жизни (от политико-экономических и социокультурных до психологических и духовных), качество которых и влияет на ощущение общего благополучия человеком своей жизни. Здесь, анализируя качественные характеристики каждого элемента конструкта, автор говорит о субъективности оценок, которые и определяют в первую очередь чувство удовлетворенности той или иной сферы жизнедеятельности и влияют на степень психологического благополучия и здоровья личности [48].

Л.В. Куликов, аналогичным образом изучающий благополучие, но выделяющий в нем социальный, психологический, физический, материальный и духовный компоненты, также определяет (расшифровывает) каждый из них через понятие удовлетворенности [25].

А.В. Юревич и А.Л. Журавлев на передний план в исследованиях выдвигает материальное благополучие человека, как компонента жизни, обеспечивающего человека ресурсами для удовлетворения потребностей и достижения целей жизни. Здесь, даже эту, вполне материалистическую составляющую человеческой жизни, они определяют посредством удовлетворенности, которая является результатом, собственно, субъективной оценки личности степени материального благополучия, что обусловлено многими личностными психологическими свойствами человека [20].

Представленные нами некоторые взгляды на благополучие явно иллюстрируют значимость чувства удовлетворенности для определения качества своей жизни и оценки ее благополучности. Как сказал Е. Динер, «субъективное благополучие определяют широкую категорию феноменов, заключающихся в эмоциональной реакции людей, их удовлетворенности отдельными сферами жизни, а также в их суждениях о качестве жизни в целом» [58].

Удовлетворенность, приобретая характер универсальности для определения многих видов благополучия человеческой жизни, по своей сути

становится элементом структуры благополучия и по мнению ученых соотносится с ним как частное с общим. Неся в себе оценочные характеристики, являющиеся результатом когнитивной переработки человеком своей жизни в соответствии с личностной «шкалой», удовлетворенность не только сопровождается эмоциями (положительными или отрицательными), но и определяет в целом качество жизни и успешность собственной самореализации в различных сферах.

Несмотря на существующее представление о вторичности удовлетворённости по отношению к благополучию, необходимо на наш взгляд анализировать эти связи с целью выявления соотношения и этих феноменов и поиска доминирующей обусловленности одного (удовлетворенности) другим (благополучия). Эта мысль, существующая как некое противоречие, обосновывается первичностью личной оценки своей жизни, порождаемой субъективно значимым содержанием ценностно-смысловой личностной сферы, и Я-концепции человека, которые и определяет когнитивную переработку и выводы по отношению к жизни.

На наш взгляд, особенное значение это представление о преимуществах удовлетворенности для выводов о личном благополучии приобретает в определенных возрастах человека, в частности, в пожилом и старческом возрасте, где, как известно многие возможности либо угасают, либо ущемлены по причине этого (профессиональная реализация, высокое материальное благополучие, количество и качество социальных и личных контактов, возможности и способы реализации, и прочие).

Рассмотрим особенности удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте.

Понимание особенностей этого чувства у людей в пожилом возрасте был предложен Н.С. Пряжниковым, который не так давно (2017 г.) инициировал исследование предложенной им гипотезы о связанности удовлетворенности жизнью с интеграцией компонентов ценностно-смысловых категорий, отражающих центр идеи жизни личности этого

возраста и их конкретных показателей, влияющих на степень удовлетворенности или, напротив, неудовлетворенности жизнью [37]. Представим его идею более подробно.

Н.С. Пряжников считает, что удовлетворенность как субъективная оценка жизни порождается у личности в «пространстве самоопределения», где индивидуальность проявляется в поле разнополярностных «позиций активности личности и общей жизненной идеи – творческой (самобытности) – обыкновенности (условной нормальности), и альтруистичности – эгоистичности» [37], где индивидуальная особенность самоопределения есть точка в системе указанных координат и зависит о проявленности в личности компонентов, отражающих ее готовность и способность к самобытной (творческой) самореализации и хотя бы умеренной альтруистичности.

Так, по его мнению, если у пожилого человека система желаемого им (хочу) и его реальных возможностей (могу) совпадает, то уровень удовлетворенности жизнью будет гораздо выше, чем в противоположном случае. Также важным в этой схеме Н.С. Пряжников считает не только самооценивание личностью этого пространства возможностей, коррелирующего с желаниями, но и отношение к этому значимых других и их ожиданиях на него. В противном случае, при несовпадении указанных факторов, не допускающих чувство удовлетворенности собой и жизнью, личность испытывает кризисные переживания, на фоне чего разворачивается и появляются многие другие проблемы.

Обосновывая свое понимание, Н.С. Пряжников использует имеющиеся в психологии взгляды на доминирующие психологические потребности, актуальные для пожилого возраста и указывает на «...чувство нужности, объективные и субъективные условия для выбора и реализации новой деятельности в изменившейся социальной ситуации развития, состояние здоровья, отношение родных и близких, отношение общества, культурные традиции общности, оценка (самооценка) ранее совершенных деяний,

готовность к творческой позиции по отношению к своему прошлому, настоящему и будущему...» [53, 28]. Именно с учетом качества этих факторов, а также их иерархии в аспекте личной значимости, и определяется степень удовлетворенности жизнью человека пожилого возраста. Н.С. Пряжников при этом указывает на определение приоритета и качества тех или других факторов самой личностью в соответствии с имеющимся «жизненным замыслом (смыслом, целью, идеей, схемой, стереотипом)» и в пожилом возрасте оценивается с позиции «удалось ли реализовать то, что задумано» [37].

Анализ удовлетворенности жизнью и ее особенностей в пожилом возрасте показал, что ее степень обусловлена множеством факторов, которые важны для благополучия человека этого периода жизни. Но, следует сказать, что обусловленность эта не прямая. Она опосредована личной значимостью и пониманием отдельно взятого компонента жизни и представлениями о том, как это должно быть.

Помимо этого, важным условием удовлетворенности является активность личности в поиске и нахождении возможностей для продуктивности собственной жизни – нахождение интересов, постановки адекватных и достижимых целей и включенность в жизнь.

Важным для удовлетворенности можно выделить и направленность личности пожилого человека на сохранение функциональности органов и систем, физических сил организма и достаточного уровня здоровья в целом. А удовлетворенность будет обусловлена эффективностью собственной активности, выраженной в улучшении самочувствия, выносливости, энергичности и общей продуктивности.

Таким образом, достигаемое пожилым человеком психологическое благополучие и оцениваемое личностью как самореализация, становится актуальным и для повышения удовлетворенности своей жизнью в пожилом возрасте.

В целом, удовлетворенность жизнью в пожилом возрасте, зависит, как и психологическое благополучие, от комплекса факторов и условий жизни и деятельности, но, в первую очередь, от мировоззрения человека и его ценностей, смыслов и целей жизни. Наполненность жизни в значимых сферах, как правило, положительно сказывается и на степени удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте.

Выводы по первой главе

Пожилой возраст – это возраст снижения функциональности организма, уровня здоровья, общего тонуса, что обуславливает и изменение социального положения личности – уход на пенсию, завершение профессиональной активности, снижение доходов и прочее. Человек в таких обстоятельствах переживает обычно масштабный кризис, отражающийся на его психоэмоциональном состоянии, настроении и влияет на его самоощущение, самооценку, жизненные перспективы. Такие состояния в своей совокупности не способствуют психологическому благополучию пожилых и негативно влияют на качество их жизни.

Исследования человека пожилого возраста активно проводились в отечественной и зарубежной психологии. В отечественной психологии они связываются с именами Л.И. Анцыферовой, Б.Г. Ананьева, М.Д. Александровой, О.В. Красновой, Е.Е. Сапоговой, А.А. Реана, а в зарубежной и П. Балтеса, Г. Крайга, Э. Эриксона, Д.В. Роуи, Т. Куни, Р.Л. Кана и др. Главной задачей исследований была не только необходимость установить влияние изменений физиологии человека на поздних этапах жизни на его психику и личность, но и выявить механизмы, условия и факторы, способные обеспечить максимальное качество жизни при наличии имеющихся закономерных изменений.

Общей характеристикой особенностей человека пожилого возраста является переживание им изменений физических и некоторых психических функций, ухудшения здоровья и снижения общей функциональности, а в психологическом аспекте, переживание изменений отношения к себе, людям,

миру в совокупности с появляющейся истощенностью нервно-психических и эмоциональных процессов. Также, в период перехода от активности к другому режиму жизнедеятельности наблюдается у пожилых людей тревожность, мнительность, страх перед одиночеством и возможной ненужностью близким. То есть, в пожилом возрасте происходят довольно-таки масштабные изменения, затрагивающие так или иначе практически все сферы человеческой жизни – внутренний мир личности, сферу межличностных отношений, сферу деятельности и общую социальную активность.

Психологическое благополучие личности – это «интегральное системное состояние человека или группы, которое представляет собой сложную взаимосвязь физических, психологических, культурных, социальных и духовных факторов и отражает восприятие и оценку человеком своей самореализации с точки зрения пика потенциальных возможностей» [33]. Психологическое благополучие человека зависит от комплекса факторов и условий жизни и деятельности, но, в первую очередь, является производной от мировоззрения личности и ее способности перерабатывать все стимулы в неразрушающем ее смысле. Психологическое благополучие проявляется «в переживании содержательной наполненности и ценности жизни как средства достижения внутренних, социально ориентированных целей и служит условием реализации его потенциальных возможностей и способностей» [15].

В пожилом возрасте, не смотря на естественное снижение функций, ощущение психологического благополучия также возможно, как во всех других возрастах. Сохранность мыслительной деятельности у большинства людей пожилого возраста, способность к познанию и обучению, способны стимулировать творчество и направленную активность. Это создает возможность сохранять не только вовлеченность в жизнь, в отношения и деятельность, но и обеспечивать продуктивность жизни в целом у пожилого человека. Такая активность, порождающая ощущение психологического

благополучия, является актуальной и для удовлетворенности человеком своей жизнью.

Под удовлетворенностью понимается субъективная оценка личностью качества своей жизни, людей и отношений с ними и самого себя. Удовлетворенность жизнью это «сложное, динамичное социально-психологическое образование, основанное на интеграции когнитивных и эмоционально-волевых процессов, характеризующееся субъективным эмоционально-оценочным отношением и обладающее побудительной силой, способствующей действию, поиску, управлению внутренними и внешними объектами» [51].

Удовлетворенность жизнью зависит от многих факторов, среди которых выделяют объективно существующие (пол, возраст, уровень здоровья, безопасность, уровень жизни) и субъективные, психологические, факторы (самооценка, уровень уверенности в себе, уровень притязаний личности), наличие социальных контактов и близости в отношениях, наличие психологической и социальной безопасности и так далее.

Удовлетворенность жизнью имеет характер универсальности для определения многих видов благополучия человеческой жизни. Неся в себе оценочные характеристики, являющиеся результатом когнитивной переработки человеком своей жизни в соответствии с личностной «шкалой», удовлетворенность не только сопровождается эмоциями, но и определяет в целом качество жизни человека.

Таким образом, удовлетворенность жизнью в пожилом возрасте, как и психологическое благополучие, зависит от комплекса факторов и условий жизни и деятельности, но, в первую очередь, от мировоззрения человека и его ценностей, смыслов и целей жизни. Наполненность жизни в значимых сферах как правило положительно сказывается на степени удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте.

Глава 2 Эмпирическое исследование особенностей удовлетворенности жизнью личности в пожилом возрасте

2.1 Организация и методы исследования

В рамках бакалаврской работы нами было организовано и проведено эмпирическое исследование, направленное на изучение особенностей удовлетворенности жизнью личности в пожилом возрасте.

В ходе исследования нами изучалось предположение, что в пожилом возрасте, общей характеристикой которого является снижение социальной и профессиональной активности, изменение социального статуса и особенности психофизического благополучия, удовлетворенность жизнью имеет свои особенности, выражающиеся в снижении ее индекса, взаимосвязанного с эмоциональным состоянием и настроением личности пожилого человека.

Для достижения поставленной цели нами были определены задачи эмпирического исследования:

- сформировать выборку испытуемых для сбора информации о специфике удовлетворенности жизнью личности в пожилом возрасте;
- отобрать методы и методики исследования;
- собрать эмпирические данные об индексе удовлетворенности жизнью, самочувствии, настроении и активности пожилых людей;
- разработать анкету, позволяющую собрать информацию о реализации различных форм социальной активности лиц пожилого возраста – наличие интересов, хобби, общения (семья, друзья, связи по интересам), общественная активность, физическая активность, удовлетворенность базовых потребностей;
- провести количественный и качественный анализ полученных психодиагностических данных о степени удовлетворенности жизнью, самочувствии, настроении и активности пожилых людей;

- сделать выводы о специфике удовлетворенности жизнью испытуемых.

Эмпирическое исследование в рамках темы выпускной квалификационной работы проводилось на базе муниципального казенного учреждения «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов» Кемеровской области, г. п. Таштагол.

МКУ «ЦСОГПВиИ» Таштагольского г. п. обслуживает 966 человек. Для решения задач нашего исследования нами были отобраны люди определенной возрастной группы – от 65 до 75 лет в количестве 276 человек. Всем им для первичного и ориентировочного изучения социальной активности была предложена анкета. Участвовали в анкетировании всего 23,2 % респондентов (64 человека). Такое количество участников анкетирования по отношению ко всему контингенту пожилых людей, обслуживаемых МКУ «ЦСОГПВиИ» само по себе может уже говорить о низкой социальной активности испытуемых, их не готовности вовлекаться в социальное взаимодействие и сниженном интересе к происходящему в их непосредственной среде проживания.

Выразили согласие участвовать в дальнейшем эмпирическом исследовании, направленном на выявлении степени удовлетворенности жизнью пожилых всего 23 человека. Контингент испытуемых представлен 17-ю женщинами и 6-ю мужчинами, все в возрасте от 67 до 75 лет.

Все испытуемые сохраняют мобильность и не включены на момент исследования в трудовую профессиональную деятельность. 78,3% (18 человек) проживают отдельно от родственников.

Для сбора психодиагностических данных нами были отобраны следующие специальные методики:

- методика «Шкала удовлетворенности жизнью», адаптация Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина [55];
- Опросник состояний и настроений «Самочувствие, активность, настроение» (САН) [36].

Также, для получения результатов об особенностях жизнедеятельности испытуемых и их активности, интересах, направленности нами была разработана анкета.

Отобранные нами методы и методики были целесообразны и обеспечивали возможность получить достоверные данные по изучаемым феноменам.

Дадим краткую характеристику методикам, с помощью которых нами собирались эмпирические данные в рамках цели исследования.

Методика «Шкала удовлетворенности жизнью» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина.

Данная методика представляет собой опросник, позволяющий определить уровень положительного оценивания респондентами собственной жизни на конкретный ее момент. Опросник относится к категории кратких и представлен всего лишь пятью высказываниями, по отношению к которым человек должен сделать выбор из предложенных вариантов ответов-оценок. Выборы ответов представлены в 7 вариантах в диапазоне от «совершенно не согласен» до «совершенно согласен». Варианты расположены по шкале с тремя отрицательными категориями и тремя же положительными с точкой «ноль» (точкой отсчета), означающей в данном случае неопределенность выбора – «неопределенно (и согласен, и несогласен)» [55].

Предложенные для оценки испытуемыми высказывания относятся к заявлениям относительно нескольких параметров, характеризующих жизнь человека и имеющих когнитивный контекст отношения к жизни. Так, в опроснике используются мнения о соответствии жизни личному идеалу, о качестве условий жизни, степени довольства ею, мнения о личной эффективности в достижениях и о желании что-то в ней поменять (при наличии такой возможности) [55].

Опросник построен по принципу самоотчета, что означает наличие субъективной оценки по отношению к предъявленным категориям жизни. Уровень удовлетворенности подсчитывается путем суммирования баллов,

полученных по каждому высказыванию. Балльное оценивание в методике производится путем присвоения одного балла при продвижении по шкале, где единицей (1 балл) оценивается крайняя точка по отрицательной шкале, а максимальный балл (7 баллов) присваивается выбору, соответствующему крайней точки по положительной шкале. Максимальное количество баллов по данной методике – 35, минимальное – 5. Нейтральное отношение оценивается в 20 баллов.

Количественный анализ полученных данных позволяет определить уровень (индекс) удовлетворенности жизнью – «крайне недоволен жизнью (5-9 баллов), неудовлетворенный жизнью (10-14 баллов), слегка недовольный жизнью (15-19), нейтральный (20 баллов), немного доволен жизнью (21-25), удовлетворен жизнью (26-30), чрезвычайно доволен жизнью (31-35)» [55].

Данная методик нами была отобрана из-за корректности опроса, его лаконичности и отсутствию скрытых смыслов и подтекстов. Данная методика относится к категории «кратких скрининговых опросников» [14] и занимает мало времени у испытуемых. Помимо этого, используемая в опроснике когнитивная оценка личного отношения к своей жизни позволяет респондентам более осознанно отнестись к ней, что при направленной психологической поддержке может стимулировать активность и направленность личности на поиск путей улучшения качества жизни и возможностей повышения удовлетворенности ею.

Опросник состояний и настроений «Самочувствие, активность, настроение» (САН).

Данная методика разработана сотрудниками медицинского института имени И.М. Сеченова и явилась результатом их работы над поиском средств и методов сбора первичной информации относительно состояний личности, позволяющих быстро выделить такие, которые требуют внимания специалистов (психологов, психотерапевтов).

Опросник представлен парами слов (30 пар), отражающих определенное состояние или настроение или степень активности (например,

«пассивный – активный, чувствую себя слабым – чувствую себя сильным»). Каждому оцениваемому в опроснике параметру отводится десять пар слов, что в итоге позволяет получить данные о самочувствии, настроении и активности [36].

Испытуемым предлагается сделать выбор в соответствии с актуально испытываемым состоянием и оценить его в соответствии со шкалой с отрицательными и положительными величинами («3-2-1-0-1-2-3»). Обработка полученных данных производится путем перевода сделанных испытуемыми выборов в индексы путем перекодировки.

Итогом подсчета становится уровень функционального состояния в трех вариантах – низкого, среднего и высокого. По каждому состоянию испытуемый может получить от 10 до 70 баллов, что и определяет соответствие тому или иному уровню функциональности («30 баллов – низкая оценка, 30-50 баллов – средняя оценка, больше 50 баллов – высокая оценка») [36].

При анализе данных выявляется также и соотношение по шкалам. Данный анализ позволяет выявлять индивидуально существующие тенденции и их возможные причины, беря за основу заложенную в методике норму – «...у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны, ... а по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением» [36].

Также нами был применен метод анкетирования. Цель разработанной анкеты – получить социо-психологические данные об испытуемых, их активности и формах активности, типичных занятиях и увлечениях, интересах и склонностях. Также, анкета позволяла высказать мнения о возможностях реализации потребностей в социальной активности и внести предложения по улучшению этой сферы деятельности социальной службы городского поселения.

Анкета была составлена в соответствии с требованиями к такому рода методам исследования. Представлена закрытыми и полужакрытыми вопросами с предложенными вариантами выбора и возможности «добавить нужное». Анкета полностью анонимна и содержит только запрос о поле, возрасте и наличие активной трудовой деятельности. Вопросов в анкете было десять, каждый из них затрагивал какую-либо сферу жизни, в совокупности составляющие возможность оценить благополучие человека пожилого возраста.

Далее мы представим полученные в ходе эмпирического исследования данные и их количественный и качественный анализ.

2.2 Выявление индекса удовлетворенности жизнью, самочувствия и настроения личности пожилого возраста

Исследование проводилось на базе муниципального казенного учреждения «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов» Кемеровской области, г. Таштагол. МКУ «ЦСОГПВиИ» Таштагольского г. п. обслуживает 966 человек. Для решения задач нашего исследования нами были отобраны люди определенной возрастной группы – от 65 до 75 лет, в количестве 276 человек.

Всем им для первичного и ориентировочного изучения социальной активности была предложена анкета. Участвовали же в анкетировании всего 64 человека (23,18 %). Такая низкая включенность в участие по отношению ко всему контингенту пожилых людей уже сама по себе может свидетельствовать о низкой социальной активности людей пожилого возраста. Также это может быть признаком того, что люди этого возраста и социальной группы не готовы вовлекаться в социальное взаимодействие и имеют сниженный интерес к происходящему в их непосредственной среде проживания.

Представим распределение лиц пожилого возраста, проявивших интерес и вовлеченность в происходящее в окружающей социальной среде (рисунок 2).

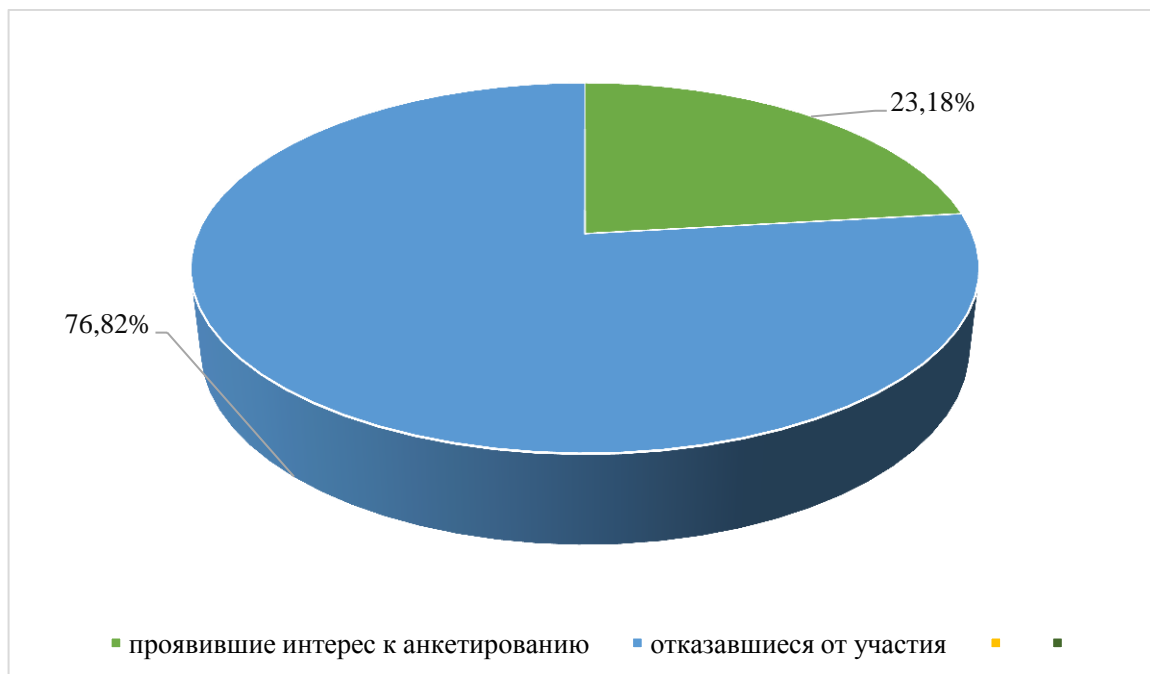


Рисунок 2 - Распределение лиц пожилого возраста, проявивших интерес к анкетированию и отказавшихся от участия

Наглядное представление распределения участников явно демонстрирует, что лишь пятая часть пожилых людей заинтересовалась предложением участвовать в опросе, который касался причем их жизни и интересов. Это подтверждает ранее высказанную мысль о низкой активности людей этого возраста и их готовности участвовать в общественных проектах.

Представим результаты анализа ответов респондентов (n=64) на вопросы предоставленной им анкеты.

При изучении ответов респондентов (64 анкеты) нами анализировались следующие параметры:

- наличие семьи – 71,9% (46 человек);
- наличие круга общения вне семьи – 59,4% (38 человек);
- особенности и формы активности:

- наличие личностно-значимой активности / деятельности (наведение порядка, приготовление пищи, гигиена, уход за собой (посещение парикмахерских, маникюрных салонов или без привлечения специалистов) – в полном объеме из перечисленного – 51,6% (33 человека), частично – 100% (64 человека);
- физическая активность (регулярные прогулки в нужном объеме, ежедневная гимнастика, другое) – 23,4% (15 человек);
- интересы:
 - чтение – 9,4% (6 человек);
 - просмотр ТВ-программ – 100% (64 человека);
 - рукоделие – 36% (23 человека);
 - кулинария – 75% (48 человек);
 - приобретение новых навыков (кулинария, навыки мелкого ремонта, рукоделие, творческие навыки) – 40,6% (26 человек).

Представим полученные данные в таблице 1.

Таблица 1 – Анализ результатов анкетирования испытуемых (n=64)

Параметры анкеты	Содержательные компоненты	Детализация ответов	Анализ ответов участников	
			кол-во	доля
наличие семьи	имеет	–	46	71,9 %
	не имеет	–	18	28,1 %
наличие круга общения вне семьи	имеет	–	38	59,4 %
	не имеет	–	26	40,62 %
особенности и формы активности	наведение порядка, приготовление пищи, гигиена, уход за собой (получение услуг или без привлечения специалистов)	в полном объеме	33	51,6 %
		частично	64	100 %
	физическая активность	регулярные прогулки в нужном объеме, ежедневная гимнастика, другое	15	23,4 %

Продолжение таблицы 1

Параметры анкеты	Содержательные компоненты	Детализация ответов	Анализ ответов участников	
			КОЛ-ВО	ДОЛЯ
досуг, интересы, хобби	чтение	—	6	9,4 %
	просмотр ТВ	—	64	100 %
	рукоделие	—	23	36 %
	кулинария	—	48	75 %
	садоводство, огородничество, цветоводство	—	36	56,25 %
	приобретение новых навыков	—	26	40,6 %

Для наглядности представим данные анкетирования на гистограмме (рисунок 3).

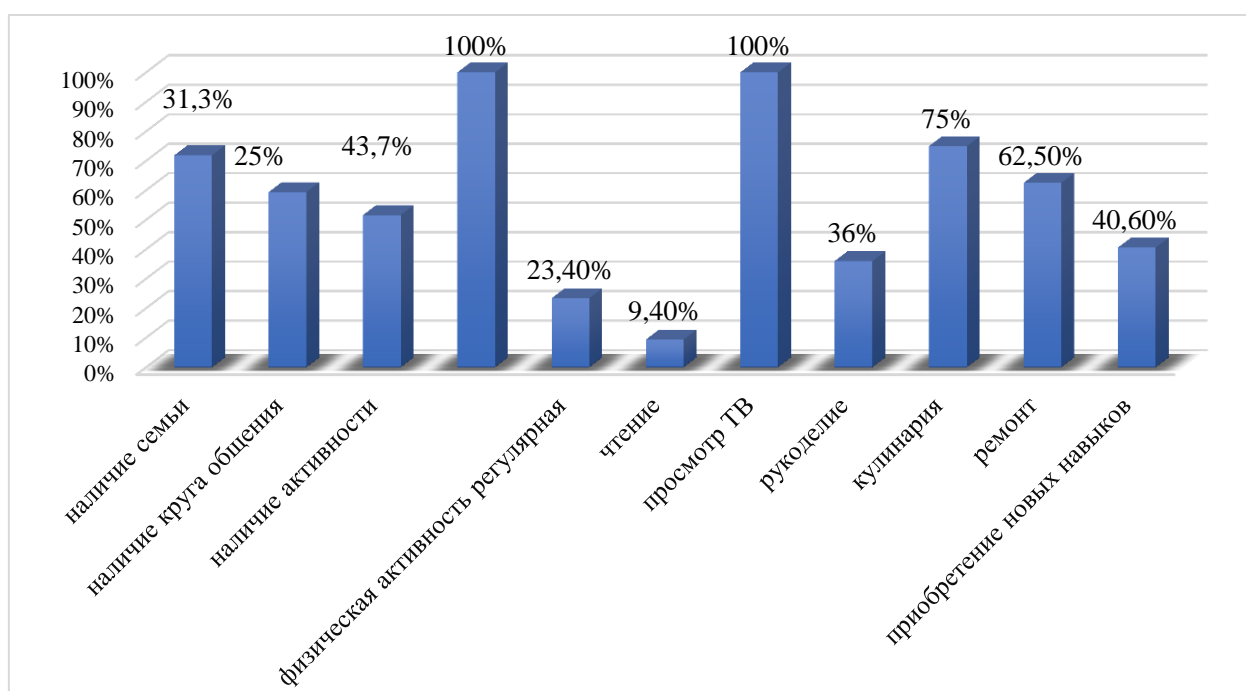


Рисунок 3 – Различные формы активности личности в пожилом возрасте и выраженность ее форм у испытуемых

Представленные данные, отражающие результаты анкетирования, наглядно показывают, что испытуемые нашей выборки, не смотря на

проявленный интерес к исследованию, в жизни имеют достаточно низкий уровень активности и интересов. Особенно низкие показатели видны в категории физической активности необходимой для поддержания функциональности и уровня здоровья в этом возрасте – всего лишь 23,4 %, то есть только каждый пятый человек имеет ее в нужном объеме (по мнению респондента).

Всего лишь чуть больше половины респондентов имеют круг общения вне семьи, а вот реализуют навыки самообслуживания все респонденты (в той или иной степени).

Также своеобразно люди пожилого возраста организуют свой досуг. Так, всего лишь 9 % любят читать, чуть больше трети (36 %) занимаются рукоделием, проявляют интерес к новому и осваивают что-то из сферы интересов тоже не так и много людей, не смотря на наличие свободного времени – 40,6 %. Чуть больше половины (56,25 %) испытуемых проявляют интерес и занимаются выращиванием растений. Занимаются кулинарией тоже не все – 75 % испытуемых, а вот просматривают ТВ-программы или используют интернет (социальные сети, онлайн игры, просмотр видеороликов) все респонденты – 100 %.

Далее нам в рамках цели исследования необходимо было собрать данные об удовлетворенности жизни испытуемых и их актуальном самочувствии, активности и настроении при помощи психодиагностического инструментария.

Выразили согласие участвовать в дальнейшем эмпирическом исследовании, направленном на выявлении степени удовлетворенности жизнью пожилых всего 23 человека. Контингент испытуемых представлен 17-ю женщинами и 6-ю мужчинами, все в возрасте от 67 до 75 лет.

Остальные участники анкетирования отказались, ссылаясь на занятость и плохое самочувствие.

Все испытуемые сохраняют мобильность и не включены на момент исследования в трудовую профессиональную деятельность. 18 человек

(78,3%) проживают отдельно от родственников, и все сохраняют навыки самообслуживания. Все дееспособны.

Методика «Шкала удовлетворенности жизнью», адаптация Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина.

Данные об индексе удовлетворенности личности пожилого возраста представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели индекса удовлетворенности жизни испытуемых

Степень удовлетворенности жизнью	Количество испытуемых	Доля испытуемых
Крайне недоволен	3	13%
Неудовлетворенность	6	26,1%
Слегка недоволен	6	26,1%
Нейтральное отношение	2	8,7%
Немного доволен	4	17,4%
Удовлетворенность жизнью	2	8,7%
Чрезвычайно доволен	0	0%

Представим распределение испытуемых по степени удовлетворенности жизнью для наглядности на диаграмме (рисунок 4).

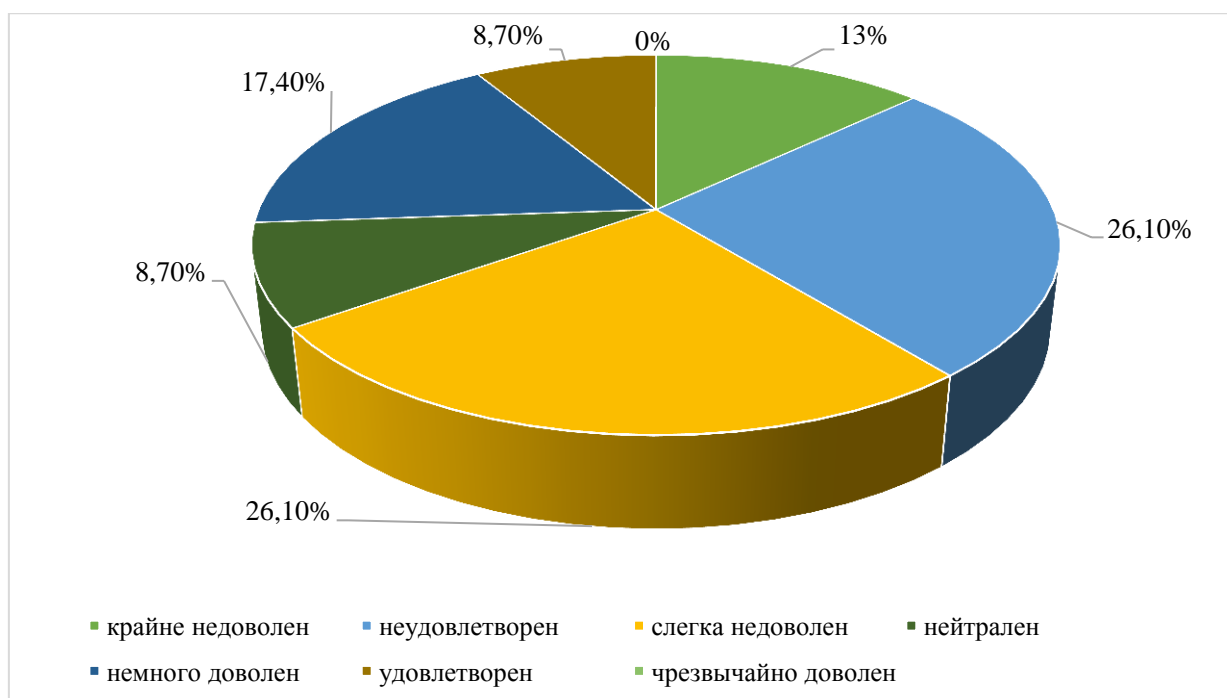


Рисунок 4 – Представленность степени удовлетворенности жизнью в группе испытуемых

Данная диаграмма наглядно отражает распределение людей пожилого возраста, довольных своей жизнью. И хотя по каждой степени удовлетворенности есть испытуемые (кроме категории «чрезвычайно доволен», что возможно отражает как раз искренность ответов респондентов и их спокойное и адекватное оценивание своей жизни), здесь видно, что большая часть пожилых (в совокупности 65 %) недовольны жизнью и испытывают чувство неудовлетворенности в различной степени. Более-менее довольных жизнью испытуемых всего чуть больше четверти (26 %). И следует отметить испытуемых, высказавших нейтральное отношение к своей жизни, которых почти 9 %, что может нами интерпретироваться как уход от ответа по причине наличия неудовлетворенности, о которой по каким-то причинам человек не захотел высказываться (личные установки или представления о правильности или неправильности какого-либо поведения).

То есть, в данной выборке испытуемых показатели удовлетворенности жизнью в целом низкие и отражающие неудовлетворенность у большинства пожилых людей.

Далее представим данные об особенностях самочувствия, настроения и активности испытуемых. Опросник состояний и настроений «Самочувствие, активность, настроение» (САН). Результаты, полученные при помощи этой психодиагностической методики представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели самочувствия, активности, настроения у испытуемых.

Уровень	Самочувствие		Активность		Настроение		Общий уровень	
	кол-во	доля	кол-во	доля	кол-во	доля	кол-во	доля
низкая оценка	5	21,7%	10	43,5%	3	13%	7	30,4%
средняя оценка	16	69,5%	9	39%	15	65,2%	12	52,2%
высокая оценка	2	8,7%	4	17,4%	5	21,7%	4	17,4%

Представим полученные данные на диаграмме (рисунок 5).



Рисунок 5 – Распределение испытуемых по уровню самочувствия, активности, настроения

Полученные данные показывают, что всего лишь 17% испытуемых оценили свое состояние как высокое, а третья часть сделала выборы в опроснике, соответствующие низкому уровню общего фона состояния и настроения.

Таким образом, полученные эмпирические данные показывают, что большинство испытуемых, выразивших желание участвовать в исследовании, имеют низкие показатели удовлетворенности жизнью и оценивают свои состояния (самочувствие, активность, настроение) как низкое или среднее.

Также следует отметить и низкую активность, отмеченную испытуемыми в анкете. Так, они в основном занимаются рутинными делами, мало читают, практически не уделяют внимание поддержанию своей физической активности, лишь треть занимается рукоделием, мало интересуются новым, недостаточно поддерживают социальные связи и общаются вне семьи.

Однако, все испытуемые при этом постоянно просматривают телевизионные программы и проводят время в интернете – в соцсетях, играя в онлайн игры, читая и просматривая видеоролики (не относящиеся к учебным или просветительским).

2.3. Анализ полученных результатов

На следующем этапе исследования нами были проанализированы более детально полученные результаты и проведено их сопоставительное сравнение.

Во-первых, представим обобщенные показатели направления удовлетворенности жизнью испытуемых и отразим их в таблице 4.

Таблица 4 – Распределение испытуемых по направленности оценок удовлетворенности жизнью

Негативная оценка жизни	Положительная оценка жизни	Нейтральная оценка жизни
65,2 %	26,1 %	8,7%
Примечание: показатели получены путем суммирования отрицательных (крайне недоволен, неудовлетворен, слегка недоволен) и положительных оценок (немного доволен, удовлетворен, чрезвычайно доволен). Нейтральные оценки представлены в полученном от испытуемых варианте.		

Для понимания и наглядности распределения удовлетворенности жизнью представим данные на гистограмме (рисунок 6).

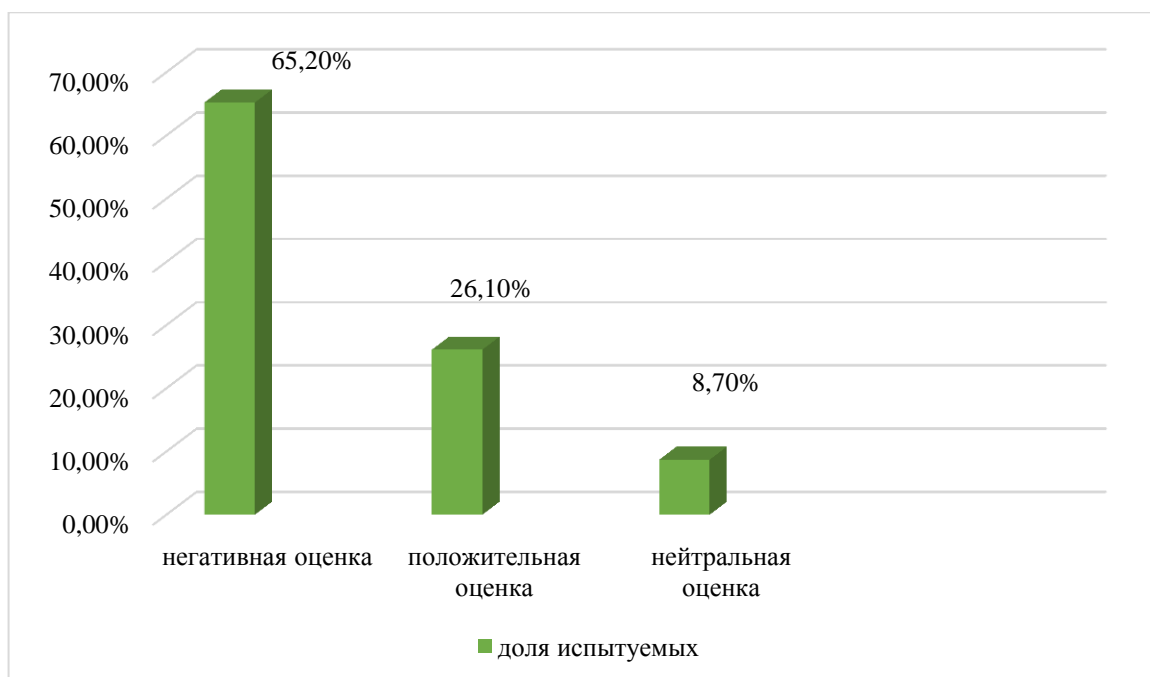


Рисунок 6 – Соотношение качества оценок испытуемых относительно удовлетворенности жизнью

Данная гистограмма наглядно отражает распределение людей пожилого возраста, довольных и недовольных своей жизнью. Большая часть пожилых (в совокупности 65 %) недовольны жизнью и испытывают чувство неудовлетворенности в различной степени. Более-менее довольных жизнью испытуемых всего чуть больше четверти (26 %). А испытуемые, высказавшие

о своей жизни нейтральное отношение (почти 9 %), скорее всего по каким-то причинам (личные установки или представления о правильности или неправильности какого-либо поведения) не захотели искренне отвечать на вопросы предложенной методики, и ушли от ответа по причине, вероятно, наличия неудовлетворенности жизнью.

То есть, в группе испытуемых показатели удовлетворенности жизнью в целом низкие и отражающие неудовлетворенность у большинства пожилых людей.

Также проанализируем, но более детально, данные по методике «САН».

Для удобства представим их в таблице 5.

Таблица 5 – Показатели самочувствия, активности, настроения у испытуемых и их распределение по уровню

Категории оценивания	Уровень оценок каждой категории		
	высокий	средний	низкий
Самочувствие	8,7 %	69,5 %	21,7 %
Активность	17,4 %	39 %	43,5 %
Настроение	21,7 %	65,2 %	13 %

Для наглядности отразим эти данные на гистограмме (рисунок 7).

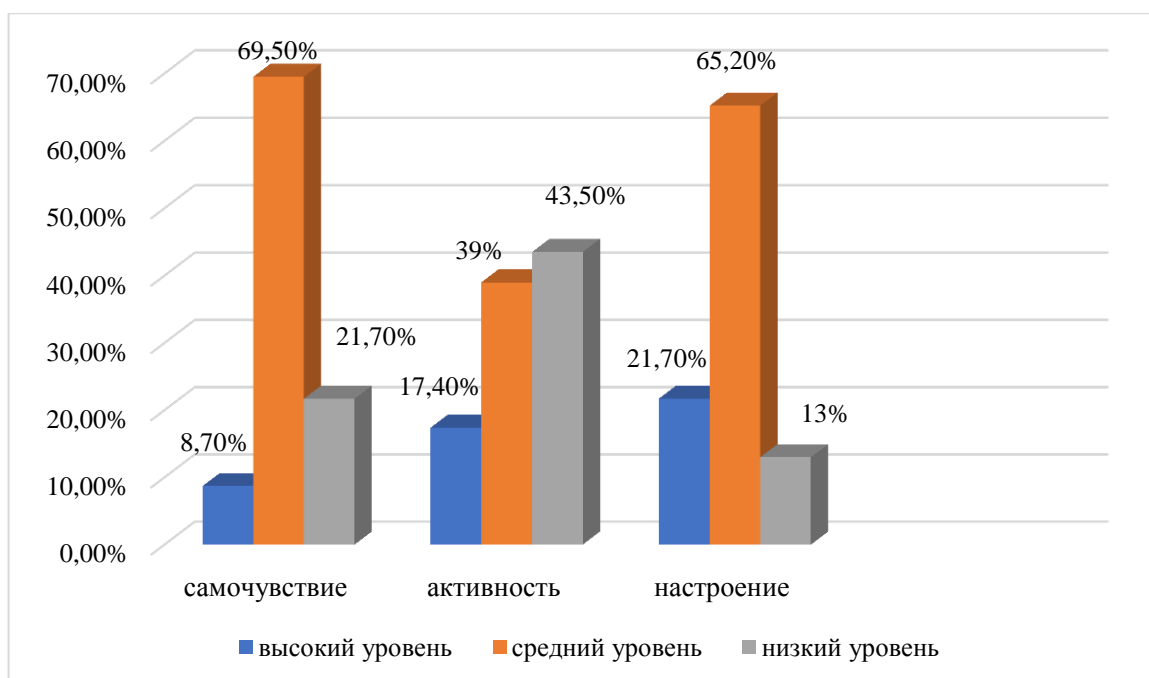


Рисунок 7 – Показатели уровней оценивания самочувствия, активности, настроения испытуемыми

Анализ отдельных изучаемых нами факторов показал, что лишь 2 человека свое самочувствие оценивают как хорошее, а 70 % указывают на среднее самочувствие. Каждый пятый испытуемый (чуть больше 20 %) говорит о явно плохом самочувствии.

Показатели активности также не оптимистичны – более 40 % говорят о низком уровне, всего лишь 4 человека считают свою активность высокой и чуть менее 40 % оценивают ее как среднюю.

Показатели настроения испытуемых лучше – всего 13 % указали низкий фон настроения, а остальные – средний и высокий. Такое расхождение по нормам интерпретации теста говорит о наличии накопившейся усталости, но невозможно утверждать какой именно фактор (физический или психологический) создает такой жизненный фон.

В целом, плохое самочувствие и низкий уровень активности, возможно, воспринимается испытуемыми как привычный и уже не влияет на их субъективную оценку своего настроения. То есть, возможно их это не беспокоит по причине имеющейся установки на свой возраст («пожилые

люди и должны себя чувствовать плохо или неважно», «пожилым не стоит себя перегружать излишней физической активностью», «зачем мне проявлять интерес или активность, я ж уже не молоденький» и прочие мнения (аттитюды), имеющиеся в социокультурном пространстве и принятые личностью, как данность). Сопоставим результаты удовлетворенности жизнью и состояния испытуемых. Представим данные для сопоставления в таблице 6 и на рисунке 8.

Таблица 6 – Сопоставление оценок удовлетворенности жизнью и актуального состояния испытуемых

Уровень	Удовлетворенность жизнью	Состояние (САН)
Негативная оценка / низкая оценка	65,2 %	30,4%
Нейтральная оценка / средняя оценка	8,7 %	52,2%
Положительная оценка / высокая оценка	26,1 %	17,4%

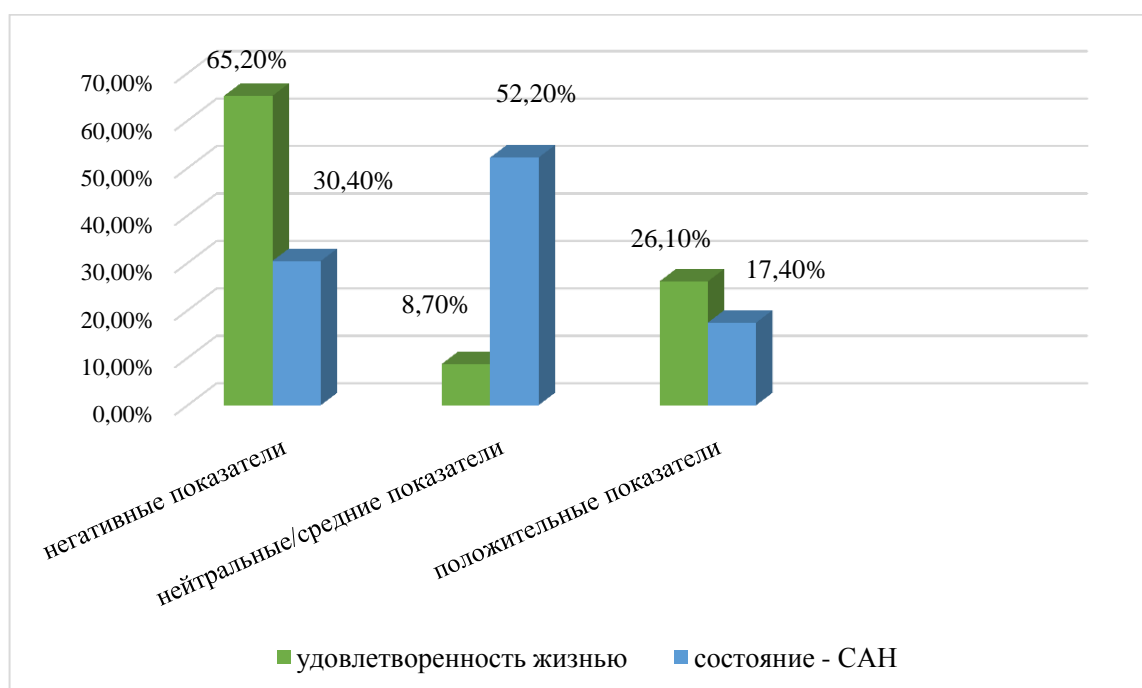


Рисунок 8 – Сопоставление оценок удовлетворенности жизнью и актуального состояния испытуемых

Сопоставление полученных результатов показывает, что самые соответствующие у испытуемых показатели отмечаются по положительно оцениваемой жизни и высокому уровню состояния, как совокупного показателя самочувствия, активности и настроения личности.

Показатели, отражающие другие уровни оценивания, не соответствуют в своих значениях. Это позволяет нам сделать вывод о необходимости получения других данных, позволивших объяснить низкий уровень удовлетворенности жизнью у большинства испытуемых. На наш взгляд, в соответствии с проведенным теоретическим анализом следует более детально изучить ценностно-смысловую сферу личности, а также имеющиеся представления и установки у испытуемых пожилого возраста относительно собственного возраста. Возможно, низкая удовлетворенность жизнью обусловлена бессознательным самоограничением, не позволяющим направлять свою активность для реализации интересов, мотивов, смыслов собственной жизни.

Для уточнения понимания полученных данных нами был проведен качественный анализ по отдельным высказываниям опросника «Шкала удовлетворенности жизнью». Так, было установлено, что в основном низкие оценки были получены за счет отрицательно оцениваемых испытуемыми высказываний № 1, 2, 4, содержание которых отражает соответствие жизни идеалу, условий жизни и жизненные достижения, которые были желательны для испытуемых в жизни. Это позволяет делать вывод о наличии разочарованности как в себе, так и в жизни, а также недовольстве испытуемыми социальными условиями и средой обитания, то есть, оценки по этому высказыванию говорят о низком уровне социального благополучия. Все это в целом и влияет на низкую удовлетворенность жизнью и скорее всего свидетельствует о невысоком психологическом благополучии личности пожилых людей, участвующих в исследовании.

Данные о состоянии испытуемых, которые несколько лучше, чем показатели удовлетворенности жизни скорее всего говорят об адаптации

испытуемых к имеющимся (хоть и неудовлетворяющим) условиям и принятии ими качества собственной жизни и ее успешности.

Также следует отметить и низкую активность, отмеченную испытуемыми в анкете. Так, они в основном занимаются рутинными делами, мало читают, практически не уделяют внимание поддержанию своей физической активности, лишь треть занимается рукоделием, мало интересуются новым, недостаточно поддерживают социальные связи и общаются вне семьи. Однако, все испытуемые при этом постоянно просматривают телевизионные программы и проводят время в интернете – в соцсетях, играя в онлайн игры, читая и просматривая видеоролики (не относящиеся к учебным или просветительским).

Выводы по второй главе.

В рамках бакалаврской работы нами было организовано и проведено эмпирическое исследование, направленное на изучение особенностей удовлетворенности жизнью личности в пожилом возрасте.

Исследование проводилось на базе МКУ «ЦСОГПВиИ» Кемеровской области, г. п. Таштагол. В исследовании приняли участие всего 64 человека (участники анкетирования), из которых 23 человека проявили желание продолжить участие в эмпирическом исследовании.

Для сбора данных использовались анкетирование, методика «Шкала удовлетворенности жизнью» и опросник состояний и настроений «Самочувствие, активность, настроение» (САН).

Анализ ответов на вопросы анкеты показал, что низкие показатели получены в категории физической активности (23,4 %), лишь половина респондентов имеют круг общения вне семьи, навыки самообслуживания реализуют все респонденты, а любят читать всего лишь 9 %, занимаются рукоделием 36 %, проявляют интерес к новому и осваивают что-то из сферы интересов 40,6 %, 56,25 % интересуются выращиванием растений, кулинарией занимаются 75 %, а вот просматривают ТВ-программы или

используют интернет (социальные сети, онлайн игры, просмотр видеороликов) все респонденты – 100 %.

Анализ удовлетворенности жизнью испытуемых показал, что в совокупности 65 % испытуемых недовольны жизнью и испытывают чувство неудовлетворенности в различной степени. Довольных жизнью в большей степени 26 %, а нейтральное отношение к своей жизни имеют 9 %. То есть, показатели удовлетворенности жизнью в целом низкие и отражают неудовлетворенность жизнью у большинства испытуемых. Анализ показателей состояния (САН) показал, что всего лишь 17 % оценили свое состояние как высокое, третья часть оценила его как низкое, остальные дали ответы, соответствующие среднему уровню состояния и настроения.

На следующем этапе было проведено сопоставительное сравнение и анализ всех полученных в исследовании данных. Большая часть пожилых недовольны жизнью и испытывают чувство неудовлетворенности в различной степени.

Развернутый анализ отдельных факторов, образующих состояние (по методике САН) показал, что лишь 2 человека свое самочувствие оценивают как хорошее, 70 % указывают на среднее самочувствие, а каждый пятый испытуемый говорит о явно плохом самочувствии. Показатели активности также не оптимистичны – более 40 % говорят о низком уровне, всего лишь 4 (17,4 %) человека считают свою активность высокой и чуть менее 40 % оценивают ее как среднюю.

Показатели настроения испытуемых лучше – всего 13 % указали низкий фон настроения, а остальные – средний и высокий.

Сопоставление всех полученных данных показывает, что максимально соответствуют друг другу результаты по положительно оцениваемой жизни и высоким показателям по состоянию. Показатели, отражающие другие уровни оценивания, не соответствуют в своих значениях. Это позволяет говорить о необходимости получения дополнительных данных, позволивших бы

объяснить низкий уровень удовлетворенности жизнью у большинства испытуемых.

Для уточнения понимания полученных результатов нами был проведен качественный анализ по отдельным высказываниям опросника «Шкала удовлетворенности жизнью». Так, было установлено, что в основном низкие оценки были получены за счет отрицательно оцениваемых испытуемыми высказываний о соответствии жизни идеалу, о качестве условий жизни и о жизненных достижениях, которые были желательны для испытуемых в жизни. Это позволяет делать вывод о недовольстве испытуемыми социальными условиями и оценки говорят скорее о низком уровне социального благополучия. В целом это и влияет на низкую удовлетворенность жизнью и свидетельствует о невысоком психологическом благополучии личности пожилых людей, участвующих в исследовании.

Заключение

Проведенное нами исследование, направленное на изучение удовлетворенности жизнью личности в пожилом возрасте, реализовано в рамках выпускной квалификационной бакалаврской работы.

В рамках цели исследования нами были изучены проблемы психологического благополучия и удовлетворенности жизнью личности в пожилом возрасте, а также проведено эмпирическое исследование удовлетворенности жизнью группы испытуемых, представленных людьми пожилого возраста от 67 до 75 лет.

В ходе теоретического анализа проблемы нами были систематизированы научные представления о психологических особенностях пожилого человека и специфика ощущения ими благополучия и удовлетворенности жизнью.

Исследования человека пожилого возраста активно проводились в отечественной и зарубежной психологии. В отечественной психологии они связываются с именами Л.И. Анцыферовой, Б.Г. Ананьева, Е.Е. Сапоговой, А.А. Реана, а в зарубежной – П. Балтеса, Г. Крайга, Э. Эриксона, Д.В. Роуи, Т. Куни, Р.Л. Кана и других. Главной задачей исследований была не только необходимость установить влияние изменений физиологии человека на поздних этапах жизни на его психику и личность, но и выявить механизмы, условия и факторы, способные обеспечить максимальное качество жизни при наличии имеющихся закономерных изменений.

Общей характеристикой особенностей человека пожилого возраста является переживание им изменений физических и некоторых психических функций, ухудшения здоровья и общей функциональности, а в психологическом аспекте, переживание изменений отношения к себе, людям, миру в совокупности с появляющейся истощенностью нервно-психических и эмоциональных процессов. Также, в период перехода от активности к другому режиму жизнедеятельности наблюдается у пожилых людей

повышение неудовлетворенности жизнью и снижение общего психологического благополучия, сопровождаемые тревожностью, мнительностью, страхом перед одиночеством и возможной ненужностью близким. То есть, в пожилом возрасте происходят довольно-таки масштабные изменения, затрагивающие так или иначе внутренний мир личности, сферу межличностных отношений, сферу деятельности и общую социальную активность.

Психологическое благополучие личности – это «интегральное системное состояние человека или группы, которое представляет собой сложную взаимосвязь физических, психологических, культурных, социальных и духовных факторов и отражает восприятие и оценку человеком своей самореализации с точки зрения пика потенциальных возможностей» [33].

Психологическое благополучие зависит от комплекса факторов и условий жизни и деятельности и проявляется «в переживании содержательной наполненности и ценности жизни как средства достижения внутренних, социально ориентированных целей и служит условием реализации его потенциальных возможностей и способностей» [15].

В пожилом возрасте, не смотря на естественное снижение функций организма и ограничения физической и социальной активности, ощущение психологического благополучия также возможно, как и во всех других возрастах. Сохранность мыслительной деятельности у большинства людей пожилого возраста, способность к познанию и обучению, вполне могут стимулировать творчество и направленную активность человека. Это создает возможность сохранять у пожилого человека не только вовлеченность в жизнь, в отношения и деятельность, но и обеспечивать продуктивность жизни в целом. Такая активность, порождающая ощущение психологического благополучия, является актуальной и для удовлетворенности человеком своей жизнью.

Под удовлетворенностью понимается субъективная оценка личностью качества своей жизни, самого себя, людей и отношений с ними. Удовлетворенность жизнью это «сложное, динамичное социально-психологическое образование, основанное на интеграции когнитивных и эмоционально-волевых процессов, характеризующееся субъективным эмоционально-оценочным отношением и обладающее побудительной силой, способствующей действию, поиску, управлению внутренними и внешними объектами» [51].

Удовлетворенность жизнью зависит от многих факторов, среди которых выделяют объективно существующие (пол, возраст, уровень здоровья, безопасность, уровень жизни) и субъективные, психологические, факторы (самооценка, уровень уверенности в себе, уровень притязаний личности), наличие социальных контактов и близости в отношениях, наличие психологической и социальной безопасности и так далее.

Удовлетворенность жизнью имеет характер универсальности для определения многих видов благополучия человеческой жизни. Неся в себе оценочные характеристики, являющиеся результатом когнитивной переработки человеком своей жизни в соответствии с личностной «шкалой», удовлетворенность не только сопровождается эмоциями, но и определяет в целом качество жизни человека.

Таким образом, удовлетворенность жизнью в пожилом возрасте, как и психологическое благополучие, зависит от комплекса факторов и условий жизни и деятельности, но, в первую очередь, зависит от мировоззрения человека и его ценностей, смыслов и целей жизни. Наполненность жизни в значимых сферах, как правило, положительно сказывается на степени удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте.

В рамках бакалаврской работы нами было организовано и проведено так же и эмпирическое исследование, направленное на изучение особенностей удовлетворенности жизнью личности в пожилом возрасте.

Исследование проводилось на базе МКУ «ЦСОГПВиИ» Кемеровской области, г. п. Таштагол. В анкетировании приняли участие 64 человека, из которых 23 человека проявили желание продолжить участие в эмпирическом исследовании.

Для сбора данных использовались анкетирование, методика «Шкала удовлетворенности жизнью» и опросник состояний и настроений «Самочувствие, активность, настроение» (САН).

Анализ ответов на вопросы анкеты показал, что низкие показатели получены в категории физической активности (23,4 %), лишь половина респондентов имеют круг общения вне семьи, навыки самообслуживания реализуют все респонденты, а любят читать всего лишь 9 %, занимаются рукоделием 36 %, проявляют интерес к новому и осваивают что-то из сферы интересов 40,6 %, 56,25 % интересуются выращиванием растений, кулинарией занимаются 75 %, а вот просматривают ТВ-программы или используют интернет (социальные сети, онлайн игры, просмотр видеороликов) все респонденты – 100 %.

Анализ удовлетворенности жизнью испытуемых показал, что в совокупности 65 % испытуемых недовольны жизнью и испытывают чувство неудовлетворенности в различной степени. Довольных жизнью в большей степени 26 %, а нейтральное отношение к своей жизни имеют 9 %. То есть, показатели удовлетворенности жизнью в целом низкие и отражают неудовлетворенность жизнью у большинства испытуемых. Анализ показателей состояния (САН) показал, что всего лишь 17 % оценили свое состояние как высокое, третья часть оценила его как низкое, остальные дали ответы, соответствующие среднему уровню состояния и настроения.

На следующем этапе было проведено сопоставительное сравнение и анализ всех полученных в исследовании данных. Большая часть пожилых недовольны жизнью и испытывают чувство неудовлетворенности в различной степени.

Развернутый анализ отдельных факторов, образующих состояние (по методике САН) показал, что лишь 2 человека свое самочувствие оценивают как хорошее, 70 % указывают на среднее самочувствие, а каждый пятый испытуемый говорит о явно плохом самочувствии. Показатели активности также не оптимистичны – более 40 % говорят о низком уровне, всего лишь 4 (17,4 %) человека считают свою активность высокой и чуть менее 40 % оценивают ее как среднюю.

Показатели настроения испытуемых лучше – всего 13 % указали низкий фон настроения, а остальные – средний и высокий.

Сопоставление всех полученных данных показывает, что максимально соответствуют друг другу результаты по положительно оцениваемой жизни и высоким показателям по состоянию. Показатели, отражающие другие уровни оценивания, не соответствуют в своих значениях. Это позволяет говорить о необходимости получения дополнительных данных, позволивших бы объяснить низкий уровень удовлетворенности жизнью у большинства испытуемых.

Для уточнения понимания полученных результатов нами был проведен качественный анализ по отдельным высказываниям опросника «Шкала удовлетворенности жизнью». Так, было установлено, что в основном низкие оценки были получены за счет отрицательно оцениваемых испытуемыми высказываний о соответствии жизни идеалу, о качестве условий жизни и о жизненных достижениях, которые были желательны для испытуемых в жизни. Это позволяет делать вывод о недовольстве испытуемыми социальными условиями и оценки говорят скорее о низком уровне социального благополучия. В целом это и влияет на низкую удовлетворенность жизнью и свидетельствует о невысоком психологическом благополучии личности пожилых людей, участвующих в исследовании.

Список используемой литературы

1. Абрамова Г. С. Психология развития и возрастная психология. Учебник для вузов и ссузов. М.: Прометей, 2022. 708 с.
2. Аксенов М. М. Зависимость психологических показателей от социально-демографических характеристик у женщин при нормативном кризисе зрелости // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2014. № 1 (142). С. 36–38.
3. Александрова М. Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии. Л.: Издательство Ленинградского университета, 1974. 136 с.
4. Алеман А. Мозг на пенсии. Научный взгляд на преклонный возраст. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. 192 с.
5. Ананьев Б. Г. Некоторые проблемы психологии взрослых // Психология и проблемы человекознания: избранные психологические труды. М.: МПСИ, 2008. 432 с. С. 156-188.
6. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания: избранные психологические труды. М.: МПСИ, 2008. 432 с.
7. Андрееenkova Н. В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов // Мониторинг общественного мнения. 2010. №5 (99). С. 189–215.
8. Анцыферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М.: Институт психологии РАН, 2006. 512 с.
9. Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003. 272 с.
10. Балтес Б. П. Всевозрастной подход в психологии развития: исследование динамики подъемов и спадов на протяжении жизни // Психологический журнал. 1994. Том 15. № 1. С. 60-81.
11. Бескова Т. В. Соотношение характеристик зависти и субъективного благополучия личности // Личность как субъект инноваций: сборник научных трудов. Чебоксары, 2010. С. 61-71.

12. Блехарская Е. В. Пожилой возраст как переходный этап жизненного пути человека // Педагогическое образование в России. 2017. № 12. С. 17–22.
13. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. М.: Прайм-Еврознак, 2009. 816 с.
14. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психодиагностике. СПб.: Питер, 2008. 688 с.
15. Воронина А. В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа [Электронный ресурс] // СПЖ. 2005. №21. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-psihicheskogo-zdorovya-i-blagopoluchiya-cheloveka-obzor-kontseptsiy-i-opyt-strukturno-urovnevogo-analiza>
16. Галиахметова Л. И. Благополучие, субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью: проблема взаимосвязи [Электронный ресурс] // Вестник Башкирск. ун-та. 2015. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/blagopoluchie-subektivnoe-blagopoluchie-udovletvorennost-zhiznyu-problema-vzaimosvyazi>
17. Дорогина О. И., Лебедева Ю. В., Токарская Л. В. Геронтопсихология. Учебное пособие. М.: Флинта, 2022. 132 с.
18. Евсеева Я. В. Успешное старение. Социологические и социogerонтологические концепции. М.: ИНИОН РАН, 2020. 230 с.
19. Ждан А. Н. История психологии от Античности до наших дней. М.: Академический проект, 2018. 587 с.
20. Журавлев А. Л., Юревич А. В. Коллективные смыслы как предпосылка личного счастья // Психологический журнал. М.: Наука, 2014. №1. Т. 35. С. 5-15.
21. Зиновьева Д. М. Профессиональные детерминанты субъективного благополучия государственных и муниципальных служащих // Социология власти. 2010. № 7. С. 132-140.

22. Козлов А. А. Старость: социальная разобщенность или целостность?: Теории и традиции западной социальной геронтологии) // Мир психологии: научно-методический журнал / Ред. Д.И. Фельдштейн, А.Г. Асмолов. 1999. №2, апрель-июнь 1999. С. 80-96.

23. Кон И. С. Возраст и возрастные категории // психология возрастных кризисов / К.В. Сельченко. М.: АСТ, 1999. 560 с. С. 36-99.

24. Крайг Г. Психология развития. 9-е издание. СПб.: Питер, 2020. 944 с.

25. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. СПб.: Питер, 2004. 464 с.

26. Куприянова И. Е., Семке В. Я. Качество жизни и психическое здоровье. Томск: Издательство Росно, 2004. 121 с.

27. Лактионова Е. Б., Матюшина М. Г. Теоретический анализ подходов к исследованию проблемы позитивного функционирования личности: счастье, психологическое благополучие, субъективное благополучие [Электронный ресурс] // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2018. №. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskiy-analiz-podhodov-k-issledovaniyu-problemy-pozitivnogo-funktsionirovaniya-lichnosti-schastie-psihologicheskoe>

28. Ливехуд Б. Человек на пороге. Биографические кризисы и возможности развития. Калуга: Духовное познание, 1993. 272 с.

29. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы среднего и пожилого возраста. Учебное пособие. М.: Кнорус, 2022. 308 с.

30. Марцинковская, Т. Д. Особенности психического развития в позднем возрасте [Электронный ресурс] // Психология зрелости и старения. 1999. № 3 (38). С. 13-17. URL: <http://development2005.narod.ru/books/marc.htm>

31. Меренкова В. С., Солодкова О. Е. Исследования феномена «Удовлетворенность жизнью» [Электронный ресурс] // Комплексные исследования детства. 2020. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-fenomena-udovletvorennost-zhiznyu>

32. Михалькова Е. Психологическое благополучие личности. М.: Печать по требованию, 2021. 42 с.

33. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать душевное здоровье. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2013. 224 с.

34. Нерушай А. И. Психологическое благополучие людей пожилого возраста [Электронный ресурс] // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2021. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-lyudey-pozhilogo-vozrasta>

35. Павлоцкая Я. И. Психологическое благополучие и социально-психологические характеристики личности: монография. Волгоград: Издательство Волгоградского института управления, 2016. 168 с.

36. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / под ред. Д. Я. Райгородского. Самара: Бахрах-М, 2022. 672 с.

37. Пряжников Н. С. О факторах и моделях удовлетворенности жизнью в пожилом и старческом возрасте [Электронный ресурс] // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2017. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-faktorah-i-modelyah-udovletvorennosti-zhiznyu-v-pozhilom-i-starcheskom-vozraste>

38. Психология старости и старения. Хрестоматия: учеб. пособие для студентов психологических факультетов высш. учеб. заведений / сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М.: Academia, 2003. 416 с.

39. Райгородский Д. Я. Учебное пособие по психологии старости. Для факультетов психологических, медицинских направлений и социальной работы. Самара: Бахрах-М, 2004. 736 с.

40. Реан А. А., Аверин В. А., Дандарова Ж. К. Психология человека от рождения до смерти. М.: АСТ, 2015. 656 с.

41. Рудницкий В. А. Экологическая, пограничная и социальная психиатрия: методологические подходы // Тюменский медицинский журнал. 2014. Т. 16. № 1. С. 55-59.
42. Рыбалко Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология. СПб.: Питер, 2001. 224 с.
43. Сапогова Е. Е. Экзистенциальная психология взрослости. М.: Смысл, 2013. 768 с.
44. Селигман М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь. М.: Альпина Паблишер, 2022. 544 с.
45. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 440 с.
46. Семке В. Я. Основы пограничной геронтопсихиатрии. М.: Медицина, 2006. 526 с.
47. Скорынин А. А. К вопросу о структуре психологического благополучия личности [Электронный ресурс] // Гуманитарные исследования. Педагогика и психология. 2020. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-strukture-psihologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti>
48. Творогова Н. Д. Клиническая психология. Введение в специальность. М.: ГЭОТАР Медиа, 2022. 240 с.
49. Терра Т. К. Самоотношение и удовлетворенность жизнью у мужчин в период взрослости: дис. ...канд. психол. наук. СПб., 2010. 202 с
50. Цицерон М. Т. Моральные размышления о старости, о дружбе, об обязанностях. М.: Рипол, 2018. 512 с.
51. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Издательство Саратовского университета, 2008. 296 с.
52. Шахматов Н. Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное. М. Медицина, 1996 г. 304 с.

53. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. СПб: Речь, 2005. 436 с.
54. Элкин Д. Эрик Эриксон и восемь стадий человеческой жизни. М.: Когито-центр, 1996. 345 с.
55. Энциклопедия психодиагностики. Диагностика взрослых. Том 2 / под ред. Д. Я. Райгородского. Самара: Бахрах-М, 2021. 704 с.
56. Bradburn N. M. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine Pub Co, 1969. 318 p.
57. Crain W. Theories of Development: Concepts and Applications. 6th Edition. United Kingdom: Psychology Press, 2010. 448 p.
58. Diener E. Subjective well-being. Psychological Bulletin. 1984. № 95 (3). 542-575 p.
59. Laslett P., Fishkin J. Justice Between Age Groups and Generations. New Haven, CT: Yale University Press, 1992. 243 p.
60. Rath T., Harter J. Wellbeing: The Five Essential Elements. New York: GALLUP PRESS, 2010. 232 p.
61. Rowe J. W., Kahn R. L. Successful Aging. New York: Random House, Pantheon Books, 1998. 265 p.
62. Stowe J.D., Cooney T.M. Examining Rowe and Kahn's Concept of Successful Aging: Importance of Taking a Life Course Perspective [Электронный ресурс] // The Gerontologist. 2015. Vol. 55. № 1. P. 43-50. URL: <https://doi.org/10.1093/geront/gnu055>