

О. И. Дорогина

Е. В. Хлыстова

*Уральский федеральный университет
им. первого Президента России Б. Н. Ельцина
Екатеринбург, Россия*

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

В работе проверялась эффективность программы, направленной на повышение субъективного благополучия пожилых людей. В исследовании приняли участие 55 человек в возрасте от 60 до 89 лет. Оценивались уровень субъективного благополучия, депрессии, уровень тревожности, субъективный уровень одиночества и артериальное давление. Результаты показали, что участники программы значительно повысили уровень своего субъективного благополучия и снизили уровень тревожности, субъективного одиночества и артериального давления. Уровень субъективного благополучия у пожилых людей способствует построению личных ресурсов и участие в проектах, которые приближают их к активной и здоровой старости.

Ключевые слова: психологическое благополучие, позитивная психология, успешное старение, позитивные эмоции.

Olga I. Dorogina

Elena V. Khlystova

*Ural Federal University named
after the first President of Russia B. N. Yeltsin
Yekaterinburg, Russia*

RESULTS OF THE PROGRAM FOR IMPROVING THE SUBJECTIVE WELL-BEING OF THE OLDER PEOPLE

The work tested the effectiveness of a program aimed at improving the subjective well-being of older people. The study involved 55 people aged 60 to 89 years. The level of subjective well-being, depression, anxiety level, subjective level of loneliness and blood pressure were assessed. The results

showed that program participants significantly improved their subjective well-being and reduced levels of anxiety, subjective loneliness, and blood pressure. The level of subjective well-being in older people contributes to the construction of personal resources and participation in projects that bring them closer to an active and healthy old age.

Keywords: psychological wellbeing, positive psychology, successful ageing, positive emotions.

Введение. Период старения является одним из важных этапов жизненного пути человека и его онтогенеза. Проблема приспособления человека к инволюционным процессам, происходящим в его организме, является в настоящее время одной из самых актуальных не только для психологической науки, но и для общества в целом. Подавляющее количество граждан психологически не подготовлены к своему новому возрастному статусу. Процессы их адаптации к новой ситуации развития в контексте данного возрастного периода снижены, что показывает всю остроту проблемы. В работе с людьми поздних возрастов необходимо применять специфические методы, которые отражали бы характерную для данного периода онтогенеза структуру эмоциональных переживаний. В настоящее время ощущается дефицит психологических работ, направленных на разработку подобных методов [1]. В связи с чем нами была разработана программа, направленная на повышение субъективного благополучия пожилых людей.

Материалы и методы. Во время проведения процедуры первичного психодиагностического исследования выявлялась необходимость проведения программы, направленной на повышение субъективного благополучия пожилых людей, проживающих в специализированном учреждении стационарного типа. Для практической реализации программы и проверки ее эффективности группа была разделена, на основе выявленных в ходе психодиагностики результатов, на группу с низким уровнем субъективного благополучия и средним уровнем субъективного благополучия, а также, безусловно, на основе личного желание самих пожилых людей. При разработке программы были частично использованы материалы Н. Ю. Хрящевой, С. И. Макшанова [2].

Применялись следующие методики: методика психологического благополучия К. Рифф в адаптации Т. Д. Шеленкова, П. П. Фесенко; шкала субъективного ощущения одиночества (UCLA Loneliness Scale) — тест-опросник для определения уровня одиночества и социальной изоляции человека; методика Дембо — Рубинштейн; шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера — Ю. Л. Ханина, а также беседа, использовавшаяся на первых этапах исследования. Беседа с пожилыми людьми велась для определения динамики и характере взаимоотношений и помогала выявить трудности, с которыми сталкивается пожилой человек, измерялось артериальное давление.

Результаты. Основной формой помощи стала программа, направленная на повышение субъективного благополучия пожилых людей. Для проверки гипотезы об эффективности предлагаемой программы применялся квазиэкспериментальный план с контрольной группой. Другими словами, мы ставили перед собой задачу проверки того, насколько предлагаемая программа способствует повышению субъективного уровня благополучия пожилых людей. Для реализации данной задачи нами была введена контрольная группа, не участвовавшая в нашей программе. Для проверки статистической достоверности сдвигов под влиянием программы, мы использовали Т-критерий Вилкоксона. Анализ результатов эмпирической проверки эффективности программы, направленной на повышение субъективного благополучия пожилых людей, показал статистически значимые изменения в сторону снижения уровня субъективного одиночества (на 39 % при $p < 0,01$) и в сторону уменьшения по показателю тревожности (на 26 % при $<0,01$) и снижение уровня артериального давления (20 % при $< 0,01$). По остальным показателям сдвиги не носят статистически значимого характера.

Заключение. Полученные результаты свидетельствуют о снижении уровня субъективного одиночества, тревожности и артериального давления у пожилых людей, проживающих в специализированных учреждениях. Полученные числовые результаты свидетельствуют об изменении в сторону повышения показателей психологического благополучия.

Это говорит о достаточной степени эффективности разработанной программы тренинга, что позволяет использовать ее в работе с пожилыми людьми.

Библиографические ссылки

1. *Ермолаева М. В.* Методы психологической регуляции эмоциональных переживаний в старости // Психология зрелости и старения. 1999. № 1 (5). С. 22–48.
2. *Хрящева Н. Ю., Макшанов С. И., Сидоренко Е. В.* Психогимнастика в тренинге / под ред. Н. Ю. Хрящевой. СПб. : Речь. Институт Тренинга, 2001. 256 с.