

Психологическое благополучие лиц пожилого возраста

Георгий И. Борисов

Ольга И. Дорогина

Мария В. Зиннатова

Мария А. Лаврова

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

Psychological Well-Being in the Elderly People

Georgy I. Borisov

Olga I. Dorogina

Mariya V. Zinnatova

Mariya A. Lavrova

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

Для цитирования: Борисов, Г. И., Дорогина, О. И., Зиннатова, М. В., Лаврова, М. А. (2022). Психологическое благополучие лиц пожилого возраста. *Lurian Journal*, 3(1), pp. 49–54. doi: 10.15826/Lurian.2022.3.1.4

To cite this article: Borisov, G. I., Dorogina, O. I., Zinnatova, M. V., & Lavrova, M. A. (2022). Psychological Well-Being of the Elderly People. *Lurian Journal*, 3(1), pp. 49–54. doi: 10.15826/Lurian.2022.3.1.4

Аннотация. В статье представлены материалы круглого стола, прошедшего в Уральском федеральном университете имени первого Президента России Б. Н. Ельцина (г. Екатеринбург) 2 апреля 2022 г. На заседании обсуждались вопросы психологического благополучия лиц пожилого возраста: методологические основания исследования, стратегии достижения, связь с физиологическим и психологическим здоровьем, психологическая поддержка и др.

Ключевые слова: благополучие; психологическое благополучие; пожилые; маркеры психологического благополучия; стратегии достижения благополучия; здоровье; психологическая поддержка

Abstract. On April 2, 2022, Ural Federal University (Yekaterinburg) hosted a round-table conference, devoted to discussing issues of elderly people's psychological well-being: methodological foundations of research of psychological well-being, strategies for achieving psychological well-being, the relationship of psychological well-being with physiological and psychological health, features of psychological support for the elderly.

Keywords: *well-being; psychological well-being; elderly people; markers of psychological well-being; strategies of well-being; health; psychological support*

Введение

2 апреля 2022 г. в Уральском федеральном университете состоялась XVIII Международная научно-практическая конференция «Психология: от теории к практике». В рамках конференции были представлены лекции, мастер-классы, круглые столы, тренинги. Ведущими выступили ученые и преподаватели, студенты, партнеры департамента психологии Уральского гуманитарного института.

В статье рассмотрены материалы круглого стола «Психологическое благополучие лиц пожилого возраста», ведущими которого стали исследователи и практики УрФУ: Георгий Игоревич Борисов, Ольга Ивановна Дорогина, Мария Владимировна Зиннатова, Мария Александровна Лаврова. В обсуждении с элементами дискуссии приняли участие более 20 человек, среди которых были студенты Уральского федерального университета и заинтересованные исследователи.

Изучение психологического благополучия людей пожилого возраста позволяет обеспечить их полноценную жизнедеятельность, активное участие в жизни общества, создает возможности для совершенствования государственных программ поддержки населения.

Методологические основания исследования благополучия. Психологическое благополучие

Доклад М. В. Зиннатовой посвящен определению методологических основ исследования феноменов благополучия и, в частности, психологического благополучия. Отмечено, что традиционно в психологических исследованиях благополучие анализируется в контексте феноменов счастья, удовлетворенности жизнью, субъективного благополучия. В докладе определена сущность благополучия, выделены разные виды благополучия: физическое, социальное, материальное, средовое, духовное, деятельностное (в том числе профессиональное), психологическое.

Была представлена эвристическая модель психологического благополучия, содержащая факторы, определяющие проявление этого конструкта в жизнедеятельности человека. В основу построения данной модели заложены подходы Н. Брэдбёрна, Э. Динера, К. Рифф. К факторам психологического благополучия

можно отнести: «благоприятное» место рождения, проживания, коллективную историческую память, нормальную наследственность, благоприятные социально-экономические условия жизнедеятельности, физическое здоровье, психическое здоровье, социальный фактор, активность личности и др. Проявления психологического благополучия характеризуются: удовлетворенностью жизнью, балансом положительных и отрицательных эмоций, частотой и интенсивностью положительных эмоций, позитивным отношением к себе и самопринятием, позитивными отношениями с другими, автономией, направленностью и осмысленностью жизни, стремлением к саморазвитию и самотрансценденции и т. д.

М. В. Зиннатова отметила, что факторы психологического благополучия и его проявления в жизнедеятельности человека тесно взаимосвязаны, влияют друг на друга. При этом проявления психологического благополучия, по сути, выступают его маркерами, позволяя использовать научные принципы при организации психологической помощи населению разных возрастных групп, в том числе и лицам пожилого возраста.

В завершение доклада были представлены некоторые направления современных зарубежных исследований психологического благополучия лиц пожилого возраста.

Благополучие пожилых людей: сущность и стратегии достижения

О. И. Дорогина отметила, что благополучие, согласно Р. Patalay и Е. Fitzsimons, — это нечто большее, чем отсутствие плохого здоровья, и отражает субъективное ощущение жизни. В своем докладе О. И. Дорогина рассмотрела конкретные аспекты психологического благополучия, которые были составлены таким образом, чтобы отразить социальное и эмоциональное функционирование в пожилом возрасте, включающее четыре характеристики: любознательность, устойчивость или адаптивное реагирование на проблемы и стрессоры, отношения с близкими или лицами, осуществляющим уход, и положительное отношение к жизни. Эти аспекты благополучия были определены в докладе как важные показатели благополучия пожилых людей.

Вслед за J. Brandtstädter и К. Rothermund О. И. Дорогина обратилась к анализу основного принципа теории преодоления двойного процесса, который заключается в том, что люди справляются с проблемами старения либо путем активного изменения своей среды в соответствии с обстоятельствами, либо путем корректировки своих личных предпочтений и целей в соответствии с требованиями окружающей среды. О. И. Дорогина отметила адаптивные стратегии для преодоления ограничений, налагаемых старением, таких как проблемы тяжелой утраты и нарушения сенсорных функций. Способность пожилых людей к адаптации своих ожиданий с учетом возрастных ограничений способствует их устойчивому благополучию,

несмотря на многочисленные проблемы, присущие старению. В докладе были приведены эмпирические данные, свидетельствующие о том, что внедрение таких стратегий позволяет пожилым людям справляться с инвалидностью и ухудшением здоровья.

Психологическое благополучие и здоровье в пожилом возрасте

Доклад Г. И. Борисова был посвящен анализу связи психологического и физиологического благополучия, а также психологического здоровья людей пожилого возраста. Здоровье и психологическое благополучие рассматриваются как взаимосвязанные явления, тем не менее связь эту можно представить с различных позиций.

С одной стороны, психологическое благополучие рассматривается как ресурс здоровья: установлено, что психологическое благополучие предотвращает возникновение сердечно-сосудистых заболеваний (J. K. Boehm, L. D. Kubzansky), снижает риск возникновения деменции (A. R. Sutin et al.), предопределяет улучшение здоровья со временем (J. Yoo, C. D. Ryff). С другой стороны, имеются исследования, изучающие ресурсы личности, которые обеспечивают благополучие в период заболевания (L. Iani et al.). Кроме того, выявлено, что психологическое благополучие влияет на восприятие заболевания (F. Braido).

Согласно второму направлению, здоровье является условием благополучия. Результаты исследований показали, что программы по улучшению здоровья способствуют улучшению психологического благополучия (A. Carroll et al.); доступность медицинского страхования обеспечивает субъективное благополучие (S. Kim, K. Koh); психическое здоровье опосредованно способствует субъективному благополучию (C. Kokkinos); позитивная самооценка здоровья снижает риск возникновения низкого субъективного и психологического благополучия; низкая самооценка здоровья связана с низкими показателями психологического благополучия (M. Taloyan et al.); операция и реабилитация позитивно влияют на психологическое благополучие (A. Realo et al.; L. Bergstrom et al.). Тем не менее позицию, что здоровье является причиной высокого психологического благополучия, считают недоказанной (H. Friedman, M. Kern).

Таким образом, можно определить взаимоотношения психологического благополучия и здоровья как сложные и многогранные.

Кроме того, были представлены результаты эмпирического исследования связи психологического благополучия и здоровья. Были обнаружены позитивные корреляционные связи физического и психологического здоровья и их субшкал с психологическим благополучием и его характеристиками у людей пожилого возраста.

На основе проделанной работы можно сделать вывод, что психологическое благополучие и здоровье являются взаимообусловленными явлениями. С одной

стороны, психологическое благополучие способствует улучшению показателей физического и психического здоровья, с другой — физическое здоровье обеспечивает высокое психологическое благополучие.

Психологическое благополучие в пожилом возрасте: миф или реальность? Практическая работа психолога

М. А. Лаврова представила доклад на тему «Психологическое благополучие в пожилом возрасте: миф или реальность? Практическая работа психолога». В нем были рассмотрены психические особенности пожилого возраста, которые определяют специфику психологической работы с пожилыми людьми: особенности когнитивных функций и нейропсихологической сферы, изменения эмоциональной, соматической и поведенческой сфер, изменения ценностных ориентаций. Также были выделены основные факторы благополучия, рассматриваемые в научных и практических исследованиях: трудовая деятельность, социальный капитал, жизненные интересы и ценности, генетический вклад и др. М. А. Лаврова описала модели психологической поддержки пожилых людей, акцентирующие внимание на когнитивной, эмоциональной, коммуникативной сферах. В завершение доклада внимание слушателей было акцентировано на том, что возможность благополучного старения существует и, как правило, она носит компенсаторный характер по отношению к возникающим возрастным изменениям; при этом механизм компенсации может быть вполне адекватным и обеспечивать полную адаптацию к новым условиям жизни, если он включает элементы обучения новым видам и способам деятельности, стратегии поведения, направленные на преодоление дефицитарности.

Заключение

Тематика круглого стола вызвала живой интерес и активное обсуждение. По его итогам были сформулированы основные выводы: феномен психологического благополучия пожилых людей требует более глубокого осмысления со стороны научного сообщества; пожилые люди могут нуждаться в психологическом сопровождении их жизнедеятельности с целью ее гармоничного и благополучного протекания; психологическое благополучие в пожилом возрасте является многофакторным и многовариативным явлением.

Оригинал статьи получен 01 июня 2022

Исправленная статья принята 02 июня 2022

Первая публикация онлайн July 20, 2022

Об авторах:

Борисов Георгий Игоревич, старший преподаватель, кафедра общей и социальной психологии, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия; 0000-0002-3713-3005; georgy.borisov@urfu.ru

Дорогина Ольга Ивановна, кандидат психологических наук, доцент, кафедра клинической психологии и психофизиологии, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия; ORCID 0000-0002-6860-8309; dorogina_olga@mail.ru

Зиннатова Мария Владимировна, кандидат психологических наук, доцент, кафедра педагогики и психологии образования, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия; ORCID 0000-0002-9297-7294; mashaperv@rambler.ru

Лаврова Мария Александровна, старший преподаватель, кафедра клинической психологии и психофизиологии, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия; ORCID 0000-0003-4781-9833; ml2002@yandex.ru

About the authors:

Borisov Georgy I., Senior Lecturer, Department of General and Social Psychology, Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, Yekaterinburg, Russia; ORCID 0000-0002-3713-3005; georgy.borisov@urfu.ru

Dorogina Olga I., PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Clinical Psychology and Psychophysiology, Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, Yekaterinburg, Russia; ORCID 0000-0002-6860-8309; dorogina_olga@mail.ru

Zinnatova Mariya V., PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Pedagogy and Psychology of Education, Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, Yekaterinburg, Russia; ORCID 0000-0002-9297-7294; mashaperv@rambler.ru

Lavrova Mariya A., Senior Lecturer, Department of Clinical Psychology and Psychophysiology, Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, Yekaterinburg, Russia; ORCID 0000-0003-4781-9833; ml2002@yandex.ru