

**Проблема изучения психологического благополучия пожилых людей.**

**Научный руководитель – Фоломеева Татьяна Владимировна**

*Абдулалимова Назлы Сейран гызы*

*Студент (магистр)*

Бакинский филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова,  
Факультет психологии, Баку, Азербайджан  
E-mail: nazli.abdulalimova@mail.ru

В области психологии старости одним из приоритетных направлений исследований является изучение психологического благополучия, качества жизни пожилого человека. Особый интерес в исследованиях поздних возрастов вызван особой чувствительностью и уязвимостью здоровья людей этих возрастных категорий, что в значительной степени связано с качеством их жизни. В данном направлении авторами исследовались качество жизни, социально-психологическая адаптация, идентификация личности, психологические факторы благополучного старения, способы улучшения психологического благополучия в поздних возрастах. Наряду с вышеперечисленными исследованиями, действуют программы, направленные на благополучное, успешное старение. Несмотря на эти исследования и программы, на сегодня существуют проблемы, препятствующие повышению уровня качества жизни в поздних возрастах, среди которых взгляд на старость в обществе как на проблему, а не как на ресурс; осуществление психосоциальных вмешательств. Данные проблемы в свою очередь порождают актуальные вопросы об исследовании психологического благополучия пожилых людей.

В последнее время часто встречаются понятия «благополучное старение», «успешное старение». Под благополучным старением подразумевается желательный для человека исход, при котором он способен адаптироваться к изменяющимся условиям, преодолевать нарастающие возрастные изменения, при этом, не теряя цели и смысла жизни.

Впервые понятие «благополучное старение» ввёл в 1961 г. Р.Хевигхерст, под которым он подразумевал удовлетворенность пожилого человека как прожитой, так и настоящей жизнью. В ходе исследований Р.Хевигхерст с коллегами, выделили несколько компонентов, измеряющих психологическое благополучие в пожилом возрасте: позитивная оценка себя и собственной занятости; образ жизни, социально приемлемый для данной возрастной группы; субъективное ощущение счастья и удовлетворенности собственной жизнью; активность на уровне среднего возраста.[1]

Данные факторы способствуют сохранению психологического здоровья человека в процессе старения и тесно взаимосвязаны с психологическим благополучием. Под психологическим благополучием понимается оценивание человеком качества своей жизни, зависящего от различных факторов, как физическое и психическое здоровье, сохранение социальных отношений с семьёй и друзьями, и др.

В настоящее время в научных исследованиях психологическое благополучие пожилого человека рассматривается в связи с системой факторов. Тем самым меняется традиционный взгляд на старение как процесс психической и физической инволюции, и рассматривается с позитивной стороны в контексте благополучного старения. Процесс старения обращает на себя внимание тем, что с одной стороны физическое здоровье с возрастом ухудшается, но с другой стороны психологическое благополучие, удовлетворенность старостью могут быть сохранены или даже улучшены.

Существует несколько подходов к исследованию благополучия, главные из которых: гедонистический подход, описывающий благополучие через удовлетворенность - неудовле-

творенность, и эвдемонистический подход - через личностный рост, самоактуализацию и обретение индивидуальности.

Яркий представитель эвдемонистического подхода К. Рифф отмечает существенную ограниченность гедонистического подхода, в связи, с чем сам автор под этим понимает не просто как достижение некоего наслаждения, а как «стремление к совершенству, что представляет собой реализацию своего истинного потенциала». К.Рифф была разработана собственная концепция благополучия. К.Рифф описала психологическое благополучие именно в контексте успешного старения человека и отмечала существование возможностей дальнейшего роста и развития в старости. В структуре психологического благополучия К.Рифф выделила 6 компонентов: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни и личностный рост.[2]

Научная проблема нашего исследования заключается в изучении структуры социальных представлений о старости и сопоставлении образа пожилых людей с их психологическим благополучием. Неоднозначные представления о пожилых людях, обусловленные, с одной стороны, культом молодости и здоровья, предполагающие большую значимость благополучия молодых, и существующие негативные и агрессивные отношения к позднему возрасту приводят к формированию страха, тревоги перед старостью и предубеждениям о последнем. С другой стороны существуют социальные нормы, обязывающие уважительно относиться к пожилым людям. Проблема старости размывается в обществе, что накладывает оттенок социальной желательности и самоцензуры на представления о пожилых людях и психологическом благополучии последних. Важной научной проблемой является необходимость разобраться насколько схожи и как меняются с возрастом представления о старости, понять, чем обусловлено переживание собственного благополучия пожилыми людьми.

### Источники и литература

- 1) Аникина Е.А. Отношение к старости как фактор благополучного старения // Векторы благополучия: экономика и социум. 2019. № 2 (33).
- 2) Зинина А.А. Социальные представления разных групп общества о психологическом благополучии престарелых людей: дисс. . .к. психол. н. М., 2018.
- 3) Краснова О.В., Лидерс А.Г. Психология старости и старения. Хрестоматия: Учебное пособие для студентов психологических факультетов. М.: Академия, 2003. 416 с.
- 4) Мелёхин А. И. Качество жизни в пожилом и старческом возрасте: проблемные вопросы // Современная зарубежная психология. 2016. № 1, том 5. стр. 53–63.
- 5) Сергиенко Е.А., Харламенкова Н.Е. Психологические факторы благополучного старения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. 2018. № 3, том 8. стр. 243–257.