

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПЯТИГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ВЫСШАЯ ШКОЛА УПРАВЛЕНИЯ

Кафедра общей и педагогической психологии

Кочиева Диана Эдуардовна

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА РАЗВИТИЯ
СУБЪЕКТНОЙ АКТИВНОСТИ КАК РЕСУРСА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ
В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ**

Выпускная квалификационная работа на присвоение квалификации
«Магистр»

Направление подготовки: 37.04.01 – «Психология»

Направленность (профиль): «Психология в социальной сфере и
профессиональной деятельности»

Научный руководитель:
докт. психол. наук, проф. кафедры
общей и педагогической психологии,
профессор Боязитова И.В.

К защите в ГЭК рекомендуется
Решение кафедры от 27.05.20 г.
Протокол № 7
Заведующий кафедрой _____

Пятигорск – 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СУБЪЕКТНОЙ АКТИВНОСТИ КАК РЕСУРСА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ	11
1.1. Проблема психологического благополучия личности в пожилом возрасте	11
1.2. Субъектная активность как ресурс психологического благополучия в пожилом возрасте	21
1.3. Психологическая поддержка развития субъектной активности у лиц пожилого возраста	30
Выводы по главе 1	41
ГЛАВА 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СУБЪЕКТНОЙ АКТИВНОСТИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ В РАМКАХ КОНЦЕПЦИИ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА	44
2.1. Организация и методы исследования	44
2.2. Исследование переменных личностного потенциала, влияющих на психологическое благополучие в пожилом возрасте	55
Выводы по главе 2	69
ГЛАВА 3. ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СУБЪЕКТНОЙ АКТИВНОСТИ КАК РЕСУРСА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ	71
3.1. Программа психологической поддержки развития субъектной активности как ресурса психологического благополучия в пожилом возрасте	71
3.2. Результаты исследования субъектной активности как ресурса психологического благополучия у лиц пожилого возраста в условиях реализации программы психологической поддержки	76
Выводы по главе 3	82
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	83
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	86

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Психологическое благополучие является одной из важнейших ценностей современного мира, значимой целью государственной политики разных стран, а также ярко выраженным стремлением каждого человека. На сегодняшний день медицина и геронтология активно развиваются, вследствие этого увеличивается продолжительность жизни значительной части населения. Однако, для современной науки «особенно важно не прибавить годы к жизни; а прибавить жизнь к годам» (Толстых, 2004).

В 2019 году в Российской Федерации стартовал национальный проект «Демография», цель и задачи которого направлены на повышение уровня жизни разных слоев населения. Концепция национального проекта по демографии воплотилась в ряде федеральных программ, одной из которых является программа «Старшее поколение», в рамках которой реализуется Региональный проект «Обеспечение системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения в Ставропольском крае.

Важнейшей задачей данных проектов является создание условий для повышения качества жизни и психологического благополучия у лиц пожилого возраста.

На сегодняшний день все большую популярность приобретают исследования благополучного старения. Расширение представлений об особенностях развития человека в период поздней взрослости происходит постепенно. На смену дефицитарной модели пришли понятия эффективного, конструктивного, позитивного, успешного старения.

В современных научных исследованиях психологическое благополучие человека пожилого и старческого возраста рассматривается в соотношении с целой системой факторов. Тем самым заметно реконструируется традиционное понимание старения как процесса преимущественно физической и психической инволюции; изменяется представление о

психологическом здоровье пожилого человека, которое в современной науке изучается уже с иных позиций, с позиции ресурсного подхода, с точки зрения исследования компенсаторных механизмов, стратегий совладания с трудностями и иных возможностей этого возраста. Парадокс старения заключается в том, что, несмотря на то, что физическое здоровье с возрастом имеет тенденцию к ухудшению, психологическое благополучие, удовлетворенность старостью могут быть сохранены или даже улучшены.

В последние десятилетия в науке активно обсуждается осмысление пожилого возраста в рамках новой парадигмы - не возраста регресса, упадка, угасания, а возраста развития. Применительно к данному периоду онтогенеза используются такие понятия, как «успешное старение» (Басов И.А.), «геротрансцендентность» (Стрижицкая О.Ю.), «позитивное старение» (Вестендорп Р.), «субъективное благополучие» (Головей Л.А., Криулина А.В.), «витаукт» (Головей Л.А., Стрижицкая О.Ю., Криулина А.В.), «благополучное старение» (Мелёхин А.И.) и т.д.

Несмотря на достаточно широкие исследования в геронтопсихологии, посвященные «благополучному старению», проводимые за рубежом и в нашей стране, личностным ресурсам психологического благополучия у лиц пожилого возраста не уделялось достаточного внимания, что и определяет актуальность их изучения.

Степень научной разработанности проблемы. В отечественной науке освящены следующие аспекты благополучия в пожилом возрасте: психологические факторы благополучного старения (Е.А. Сергиенко, Н.Е. Харламенкова); смысложизненные ориентации и локус контроля личности как ресурсы благополучного старения (Т.А. Попова); субъективное благополучие лиц пожилого возраста (О.М. Макушкина, Г.В. Митина, О.Ф. Азнабаев, Э.Ш. Шаяхметова); психологическое благополучие в старческом возрасте в социальных представлениях разных групп общества (Емельянова Т.П., Зинина А.А.); ресурсы старения (Н.Е. Харламенкова) и др.

Исследовательская проблема обусловлена *противоречием* между чрезвычайной значимостью обеспечения психологического благополучия пожилого человека в современном мире – с одной стороны, и практическим отсутствием на сегодняшний день исследований, посвященных ресурсам психологического благополучия у лиц пожилого возраста – с другой стороны.

Цель исследования: обеспечение (разработка и реализация) психологической поддержки развития субъектной активности как ресурса психологического благополучия в пожилом возрасте.

Объект исследования: особенности развития субъектной активности у лиц пожилого возраста.

Предмет исследования: развитие субъектной активности как ресурса психологического благополучия у лиц пожилого возраста в условиях психологической поддержки.

Гипотезы исследования:

1) субъектная активность выступает ресурсом психологического благополучия в пожилом возрасте;

2) разработка и реализация научно обоснованной программы психологической поддержки способствует эффективному развитию субъектной активности как ресурса психологического благополучия у лиц пожилого возраста.

Задачи исследования:

1. Раскрыть основные теоретические и практические подходы к проблеме психологического благополучия личности в пожилом возрасте.

2. Осуществить теоретико-методологический анализ концептуальных подходов к субъектной активности как ресурса психологического благополучия в пожилом возрасте.

3. Исследовать составляющие личностного потенциала (личностные ресурсы), выступающие формой проявления субъектной активности, и

способствующие повышению психологического благополучия в пожилом возрасте.

4. Разработать программу психологической поддержки развития субъектной активности как ресурса психологического благополучия у лиц пожилого возраста.

5. Экспериментально проверить эффективность психологической поддержки развития субъектной активности как ресурса психологического благополучия у лиц пожилого возраста.

Теоретические основы исследования:

- теория психологического благополучия К. Рифф;
- основные подходы к пониманию благополучного, успешного старения (Л.И. Анцыферова, И.А. Басов, Р. Вестендорп, Л.А. Головей, А.В. Криулина, Ф. Маддокс, М. Коннинг, А.И. Мелёхин, Е.А. Сергиенко, О.Ю. Стрижицкая, Л. Торнстам, Р. Хавигхарст, Н.Е. Харламенкова, В. Шлихт и др.);
- концепция личностного потенциала (Д.А. Леонтьев);
- представления о личностных ресурсах (Л.А. Александрова, Т.Ю. Иванова, С. Кобейса, Н.В. Кошелева, С. Мадди, Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова, М. Селигман и др.);

Методологические основы исследования:

- системный подход (Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов и др.);
- субъектный подход (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Н.Х. Александрова, А.В. Брушлинский, В.А. Петровский, Е.А. Сергиенко и др.);
- ресурсный подход (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин и др.)

Методы исследования: общетеоретические – анализ литературы, посвященной проблеме психологического благополучия в пожилом возрасте; методы психологической диагностики, направленные на изучение составляющих субъектной активности (личностных ресурсов), влияющих на психологическое благополучие у лиц пожилого возраста: «Шкала психологического благополучия К. Рифф», «Тест смысложизненных

ориентаций Д.А. Леонтьева», «Опросник стиля объяснения успехов и неудач для взрослых» (СТОУН-В) Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина и В.Ю. Шевяковой, «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой, опросник «Стили реагирования на изменения» Т.Ю. Базарова, М.П. Сычевой; констатирующий и формирующий эксперименты; методы математической статистики, используемые при обработке данных.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивались комплексным применением апробированных в психологии методов исследования; экспериментальной проверкой гипотезы; использованием математико-статистических процедур количественной обработки данных (t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ); соблюдением основных методологических принципов психологической науки; интеграцией различных подходов к решению поставленных целей и задач; структурой, содержательной целостностью, логичностью изложения материала; сочетанием теоретического анализа с практической реализацией исследования; преемственностью результатов на различных этапах исследования.

Выносимые на защиту положения:

1. Проблема психологического благополучия личности в пожилом возрасте является чрезвычайно актуальной, что требует разработки и реализации психологической поддержки, направленной на повышение психологического благополучия у лиц пожилого возраста.

2. Развитие субъектной активности, формой проявления которой выступает личностный потенциал человека, служит ресурсом психологического благополучия в пожилом возрасте.

3. Личностными ресурсами, способствующими повышению психологического благополучия в пожилом возрасте, являются такие переменные личностного потенциала, как смысложизненные ориентации, оптимизм, жизнестойкость и стили реагирования на изменения.

4. Программа психологической поддержки развития субъектной активности состоит из ценностно-смыслового, функционально-ориентированного и социально-ориентированного блоков, и направлена на эффективное развитие составляющих личностного потенциала (личностных ресурсов), выступающих формой проявления субъектной активности, и способствующих повышению психологического благополучия у лиц пожилого возраста.

5. Психологическая поддержка способствует эффективному развитию у лиц пожилого возраста субъектной активности как ресурса психологического благополучия в пожилом возрасте.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- определена главная стратегия повышения психологического благополучия у лиц пожилого возраста – развитие субъектной активности, формой проявления которой выступает личностный потенциал человека;

- выделены личностные ресурсы, способствующие повышению психологического благополучия в пожилом возрасте;

- разработана программа психологической поддержки развития субъектной активности как ресурса психологического благополучия в пожилом возрасте.

Теоретическая значимость заключается в том, что в ходе теоретического и эмпирического исследования расширены научные представления о субъектной активности как ресурсе психологического благополучия в пожилом возрасте; предложена программа психологической поддержки повышения психологического благополучия в пожилом возрасте, разработанная на основе ресурсного подхода.

Практическая значимость состоит в том, что результаты проведенного исследования можно использовать при проведении индивидуальных психологических консультаций и коррекционно-развивающих мероприятий с лицами пожилого возраста, при разработке семинаров и программ развития личностных ресурсов, стрессоустойчивости,

навыков совладающего поведения. Разработанная нами программа, направленная на повышение психологического благополучия у лиц пожилого возраста, может быть использована специалистами центров оказания социальной и психологической помощи.

Апробация и внедрение результатов исследования прошли в рамках региональной межвузовской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых – «Молодая наука – 2020» (г. Пятигорск); научно-практической конференции «Университетские чтения – 2020» (г. Пятигорск); в рамках VI Международной очно-заочной научно-практической конференции «Современная гуманитаристика как фактор духовности народов в эпоху вызова», приуроченной к 70-летию Горловского института иностранных языков (г. Горловка, 2019 г.); в рамках ежегодного смотр-конкурса научно-инновационных проектов «ИННОВАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ УНИВЕРСИТЕТСКОЙ МОЛОДЕЖИ» (г. Пятигорск, 2020г.); а также в рамках IV Международного конкурса научно-исследовательских работ студентов по психологии «Scientia vincet» (г. Горловка, 2020г.). Некоторые результаты исследования были изложены в следующих публикациях:

1. Боязитова И.В., Эркенова М.М., Кочиева Д.Э. Исследование оптимизма как предиктора психологического благополучия в пожилом возрасте // Материалы VI Международной очно-заочной научно-практической конференции «Современная гуманитаристика как фактор духовности народов в эпоху вызова», приуроченной к 70-летию Горловского института иностранных языков. – ДНР: Горловка, 2019.

2. Боязитова И.В., Эркенова М.М., Кочиева Д.Э. Системное исследование ресурсов оптимистического мировосприятия как основы психологического благополучия личности в пожилом возрасте // Университетские чтения-2020. Материалы научно-методических чтений ПГУ. – Пятигорск: ПГУ, 2020.

3. Кочиева Д.Э. Психологическая программа повышения качества жизни у лиц пожилого возраста // Молодая наука – 2020. Материалы региональной межвузовской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Пятигорск: ПГУ, 2020.

В рамках выпускной квалификационной работы создан технологический инновационный продукт «Программа повышения психологического благополучия у лиц пожилого возраста», который зарегистрирован в качестве объекта интеллектуальной собственности, коммерциализирован.

Структура выпускной квалификационной работы. Работа состоит из введения, 3 глав, заключения, библиографического списка.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СУБЪЕКТНОЙ АКТИВНОСТИ КАК РЕСУРСА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

1.1. Проблема психологического благополучия личности в пожилom возрасте

Исследование проблем старения является одним из наиболее приоритетных направлений развития современной науки, при этом все большее распространение получают исследования благополучного старения.

Возрастными психологами и геронтологами подчеркивается, что личность в пожилом возрасте остается сохранной, и что у поздних периодов жизни имеются свои возможности.

Наряду с большими успехами медицины, продлевающими жизнь и работоспособность пожилых и старых людей, необходимо сказать о значимости и психологических факторов, индивидуальных стратегий старения, качества жизни, способностей к преодолению стрессов и использованию собственных ресурсов для адаптации к изменениям в позднем возрасте. Психологическим проблемам старения посвящены исследования относительно молодой области науки – геронтопсихологии.

На сегодняшний день период старения рассматривается в качестве особого этапа онтогенеза, который не сводится к инволюционным изменениям, болезням и дефицитам психических функций.

Старение является сложным процессом, закономерно наступающим заключительным периодом возрастного индивидуального развития, включающий три фазы геронтогенеза (фазы старости): пожилой возраст (61–74 года у мужчин и 56–74 у женщин), старческий возраст (75–90 лет), долгожительство (старше 90 лет). Метод, основанный на функциональном критерии, разделяет период после 65 лет на «третий возраст», обозначающий

активный и независимый образ жизни в старости, и «четвертый возраст» – (заключительный) период зависимости от окружающих¹.

Каждая группа имеет свои проблемы, задачи и возможности, что говорит о том, что старшее поколение является неоднородной группой.

Геронтологи говорят о *естественном нормальном старении и патологическом болезненном старении*. С одной стороны, могут быть ослаблены жизненные функции, но быть сохранными адаптационные и компенсаторные возможности организма, а с другой стороны, жизненные процессы могут быть дисгармоничными.

Геронтопсихология считает старение особым психологическим феноменом, характеризующимся *неизбежностью* (постепенным, необратимым снижением большинства жизненно важных функций); *неравномерностью* (процессы старения в разных структурах неодинаково выражены, возрастные изменения разноплановы); *специфичностью* (старение у каждого происходит по-своему, что отражает индивидуализацию старения).

К слабым сторонам относят биологические аспекты старения, т.е. те морфофункциональные изменения, которые происходят в позднем возрасте фактически во всех внутренних органах и системах организма, кроме этого понижаются физическая работоспособность и адаптационные способности организма.

Проблема здоровья становится одной из главных в позднем периоде жизни человека. Так, согласно статистике, 85 % людей старше 65 лет имеют как минимум одно хроническое заболевание, а 50 % два или более, 20 % людей старше 65 лет страдают от психических расстройств, 5 % – имеют тяжелое заболевание.

¹ Стюарт-Гамильтон Я. Психология старения. СПб.: Питер, 2002. 256 с.

Однако важным является тот факт, что эта группа является неоднородной относительно состояния здоровья, поскольку все изменения морфофункционального характера являются сугубо индивидуальными. Подтверждением этому являются люди, которые до глубокой старости отличаются хорошим физическим здоровьем, активностью, большой творческой энергией, высокой работоспособностью. На физическое старение, безусловно, влияет много факторов, в том числе, образ жизни, то, как человек относится к собственному старению и др.

Социальный аспект старения отражает особенности социальной жизни пожилых людей, перестройку отношений, изменение социального статуса: сокращаются (прекращаются) деловые отношения и воспитательная деятельность в семье, возникают новые роли в семье, возникают потери (супруга или супруги). Кроме этого потери могут касаться близких друзей, знакомых или физических возможностей, или возможности заниматься определенным видом деятельности или принадлежать к определенной группе и др.

Компенсировать утраченный социальный статус и прежние социальные роли, как правило, помогает роль воспитателя подрастающих поколений. Однако существует риск того, что пожилой человек может отказаться от собственного жизненного пути, что неизменно приведет к понижению качества жизни. Существует и другой вариант – когда приобретаются и принимаются новые социальные роли, как возможность пройти «вторую» карьеру, осуществить новую деятельность. Пожилой человек может освоить новые роли и стать консультантом, доверенным лицом, волонтером, историком, хронистом традиций и др.

Психологический аспект старения отражает когнитивные изменения, внутреннюю работу, заключающуюся в направленной переработке, осмыслении и интеграции своей жизни, принятии своего жизненного пути.

Как отмечают исследователи, когда наблюдается нормальное старение, несмотря на снижение восприятия, внимания, памяти, скорости протекания

психических процессов, общий уровень интеллектуальной деятельности не подвергается существенным изменениям.

Интерес представляет и тот факт, что у некоторых людей в пожилом возрасте происходит потеря масштабности, сужение, угасание смыслов, и они сосредотачиваются только на своей жизни, а у других – наблюдается не только сохранение смыслов, но их расширение (стремление включаться в решение социальных и общечеловеческих проблем, реализоваться в труде и творчестве, помогать другим, заботиться о близких и др.).

В зависимости от личностных характеристик и от деятельности, заполняющей жизнь человека на пожилого возраста, И.С. Коном выделяются две группы социально-психологических типов старости: психологически благополучные и психологически неблагополучные. Первая группа отличается активной творческой старостью, активным устройством собственной жизни, приложением сил в семье, заботой об укреплении и сохранении своего здоровья, вторая – отличается агрессивностью, недовольством окружающим миром, разочарованием в себе и собственной жизни¹.

На сегодняшний день наблюдается активное развитие медицины и геронтологии, что помогает увеличению продолжительности жизни населения. При этом, если говорить о приоритетах современной науки, «особенно важно не прибавить годы к жизни; а прибавить жизнь к годам» (Толстых, 2004).

Именно поэтому все большую популярность приобретают исследования благополучного старения. Расширение представлений об особенностях развития человека в период поздней взрослости происходит постепенно. На смену дефицитарной модели пришли понятия эффективного, конструктивного, позитивного, успешного старения².

¹ Кош И.С. Ребенок и общество. М.: Академия, 2003. 336 с.

² Зинина А.А. Престарелые люди и психологическое благополучие в старческом возрасте в социальных представлениях разных групп общества // Научные труды Московского гуманитарного университета. 2017. №1. С. 54.

Применительно к данному периоду онтогенеза используются такие понятия, как «успешное старение» (Басов И.А.), «геротрансцендентность» (Стрижицкая О.Ю.), «позитивное старение» (Вестендорп Р.), «субъективное благополучие» (Головей Л.А., Криулина А.В.), «витаукт» (Головей Л.А., Стрижицкая О.Ю., Криулина А.В.), «благополучное старение» (Мелёхин А.И.), «серебряный возраст» и т.д.

Давая характеристику поздней взрослости, Л.И. Анцыферова подчеркивает, что стареющий человек, в результате переосмысливания собственной жизни, благодаря проводимой духовной работе, приходит к использованию более эффективных стратегий взаимодействия с миром¹.

Термин «успешное старение», который ввели Р. Хавигхарст и Ф. Маддокс, рассматривался ими в контексте успешной адаптации к переменам, как определенный стиль жизни. У. Роу и Р. Кан, рассматривая успешное старение, говорят о минимальных потерях здоровья и интеллекта и жизненной активности². Л. Торнстам использует понятие «геротрансцендентность», которое отражает личностную зрелость и новое мироощущение пожилого человека³.

В рамках биопсихосоциальной модели М. Коннингом и В. Шлихтом в качестве основного критерия успешного старения рассматривается субъективное благополучие⁴.

О.Ю. Стрижицкая, говоря об эффективном старении, подчеркивает важность сохранения жизненной позиции, ориентацию на внутренние установки, включенность в общественную деятельность, реализацию своих интересов и потребностей.

¹ Анцыферова Л.И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости // Психол. журн. 2001. Т. 22. № 3.

² См.: Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2007.

³ Стрижицкая О.Ю. Геротрансцендентность: психологическое содержание и теоретические модели // Вестник С.-Петерб. гос. ун-та. Психология и педагогика. 2017. Т. 7. Вып. 3. С. 268-280.

⁴ Там же.

Термин «благополучное старение» Е.А. Сергиенко и Н.Е. Харламенкова предлагают рассматривать как способность сохранить собственную аутентичность, развить новые возможности взаимодействия с окружением, способность самореализации, адаптации, гибкому использованию и реорганизации собственных ресурсов, а также обращение к внешним ресурсам. Кроме этого подчеркивается важное значение конструктивных способов поведения, способностей к совладанию, дальнейшему построению своего жизненного пути, умения сопротивляться и компенсировать болезни. Все эти факторы способствуют сохранению психологического здоровья человека в период старения и тесно взаимосвязаны с его субъективным благополучием ¹.

Последние исследования отечественных авторов (Л.А. Головей - о позитивном функционировании личности в поздней взрослости²; Е.А. Сергиенко - о психологических факторах благополучного старения и субъективности возраста³; Л.В. Сенкевич и А.Б. Шагидаевой - об эмоционально-ценностном и поведенческом аспектах личностно-смысловой сферы пожилых людей⁴; О.Ю. Стрижицкой - о геротрансцендентности⁵; Н.Е. Харламенковой о ресурсах старения⁶ и др.) отвечают современному представлению о позднем онтогенезе как периоде, позволяющем развиваться, аккумулировать опыт и знания, интеллект и личностный потенциал, а также эффективно адаптироваться к возрастным переменам.

¹ Сергиенко Е.А., Харламенкова Н.Е. Психологические факторы благополучного старения // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. 2018. №3. С. 244.

² Головей Л.А., Криулина А.В. К вопросу о характеристиках субъективного мира личности в период поздней взрослости // Вестник С.-Петербур. гос. ун-та. Психология и педагогика. 2014. № 2. С. 41-50.

³ Сергиенко Е.А. Субъективный возраст человека как предиктор жизнедеятельности // Психология человека и общества: науч.-практ. исслед. / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко, Н.В. Тарабриной. М.: Ин-т психологии РАН, 2015. С. 262-281; Сергиенко Е.А., Харламенкова Н.Е. Психологические факторы благополучного старения // Вестник С.-Петербур. гос. ун-та. Психология и педагогика. 2018. Т. 8. Вып. 3. С. 243-257.

⁴ Сенкевич Л.В., Шагидаева А.Б. Экзистенциальные проблемы личности в современной зарубежной геронтопсихологии: результаты анализа исследований за последние пять лет [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2017. Т. 6. № 3. С. 22-29.

⁵ Стрижицкая О.Ю. Геротрансцендентность: психологическое содержание и теоретические модели // Вестник С.-Петербур. гос. ун-та. Психология и педагогика. 2017. Т. 7. Вып. 3. С. 268-280.

⁶ Харламенкова Н.Е. Копинг-ресурсы и ресурсность социальной поддержки в период поздней взрослости // Горизонты зрелости: сб. тез. участников Пятой всерос. науч.-практ. конф. по психологии развития; под ред. Л.Ф. Обуховой, И.В. Шаповаленко, М.А. Одинцовой. М.: МГППУ, 2015. С.328-333.

В частности, понятие «благополучное старение» как «способность сохранения собственной аутентичности, способность к адаптации и совладанию, поиск новых ресурсов», введенное Е.А. Сергиенко, в контексте изучения позднего онтогенеза представляется весьма органичным¹.

В рамках современных научных исследований рассматривается соотношение целой системы факторов, оказывающих влияние на психологическое благополучие человека в пожилом и старческом возрасте. Если ранее считалось, что процесс старения обязательно подразумевает физическую и психическую инволюцию, то сейчас это представление реконструируется; изменились взгляды на психическое здоровье пожилых людей, на сегодняшний день психическое здоровье рассматривается с позиций ресурсного подхода, подразумевающего активное пользование компенсаторными механизмами, стратегиями совладания с трудными обстоятельствами и иными возможностями этого возраста.

Парадоксальность феномена старения можно увидеть в том, что, хотя физическое здоровье с возрастом чаще всего ухудшается, субъективное благополучие и удовлетворенность жизнью могут не только сохраняться, но даже могут быть улучшены.

Несмотря на имеющиеся зарубежные и отечественные исследования в области геронтопсихологии, психологические факторы психологического благополучия в пожилом возрасте полностью не раскрыты.

Существуют различные подходы к пониманию психологического благополучия. В ракурсе нашего исследования особый интерес представляют концептуальные подходы, сложившиеся в позитивной психологии, и рассматривающие личностный потенциал через позитивные черты личности, как «позитивный личностный ресурс», способствующий оптимальной,

¹ Сергиенко Е.А., Харламенкова Н.Е. Психологические факторы благополучного старения // Вестник С.-Петербург. гос. ун-та. Психология и педагогика. 2018. Т. 8. Вып. 3. С. 244.

благополучной жизни и деятельности, успешной адаптации, препятствующие развитию личностных патологий¹.

Так, исследовательский подход личностного потенциала К. Рифф основан на выделении психологического и социального благополучия. Выделяя основы психологического благополучия, автор говорит о личностных характеристиках, необходимых для благополучного функционирования: самопринятии, позитивных отношениях с другими, автономии, контроле над окружением, целенаправленности жизни, личностном росте. Объективным основанием социального благополучия являются «объективные обобщенные характеристики социальных взаимодействий»: социальная интеграция, социальный вклад, социальная связность, социальное принятие, социальная актуализация.

Понятие «позитивный личностный ресурс», наряду с «ценной личностной чертой», «личностной добродетелью», «личным достоинством», характеризует личностные черты, помогающие эффективно адаптироваться в окружающем мире, и выполняющие важную буферную функцию. Другими словами эти личностные черты препятствуют возникновению психической патологии, личностным нарушениям, отклоняющемуся поведению².

Рассмотрим подробнее содержание шести характеристик, входящих в структуру психологического благополучия, и способствующих полноценному, благополучному функционированию, а также удовлетворенности собой и собственной жизнью³.

1. Самопринятие - отражает позитивное отношение к себе, принятие разных сторон своего Я, наличие способности принимать как свои слабости и

¹ Ryff C.D., Singer B. The contours of positive human health // Psychological Inquiry. 1998. Vol. 9. P. 1-28; Keyes C.L.M., Shmotkin D., Ryff C.D. Optimizing well-being The empirical encounter of two traditions // Journal of Personality and Social Psychology. 2002. Vol. 82. P. 1007-1022.

² Peterson C., Seligman M.E.P., Yurko K.H., Martin L.R., Friedman H.S. Catastrophizing and untimely death // Psychological Science. 1998. Vol. 9. P. 127-130.

³ Keyes C.L.M., Shmotkin D., Ryff C.D. Optimizing well-being The empirical encounter of two traditions // Journal of Personality and Social Psychology. 2002. Vol. 82. P. 1007-1022.

недостатки, так и свои сильные стороны и достоинства, а также наличие уверенности в себе и положительной оценки своего прошлого.

2. *Позитивные отношения с другими* – способность к поддержанию теплых, доверительных, близких отношений с окружающими, к заботе о благополучии других людей, а также к сотрудничеству и нахождению компромиссов в общении.

3. *Автономия* – характеризуется самодетерминацией, независимостью и личностным контролем над происходящим с человеком, способностью действовать, несмотря на социальное давление, наличием способности к оценке собственного поведения и поведения других людей, ориентируясь не на внешние, а на собственные, интернализированные стандарты и ценности.

4. *Контроль над окружением* – отражает способность справляться с повседневными обязанностями и делами, использовать предоставляемые окружающим миром возможности, быть активным как в трудовой деятельности, так и в семье.

5. *Целенаправленность жизни* – отражает устремленность, направленность жизни, наличие даже жизненных целей.

6. *Личностный рост* – характеризуется развитием, применением своих талантов, навыков и возможностей для саморазвития, способностью реализовать свой потенциал и отвечать вызовам окружающего мира.

Л.И. Анцыферова выделяет два полярных типа пожилых людей: высоко активные и с пассивным отношением к жизни, с позитивной и негативной установкой на будущее, способные поддерживать дружеские доверительные отношения и склонные к отчуждению, с широким и узким кругом интересов, удовлетворенных и неудовлетворенных жизнью¹.

Другими словами, возможны, в широком смысле слова, два варианта жизни человека на этапе поздней взрослости, связанное с объективной и

¹ Анцыферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. Институт психологии РАН. Москва, 2006. 85 с.

субъективной оценкой удовлетворенностью жизнью, т.е. с высоким и низким качеством жизни: благополучное и неблагополучное старение.

По мнению Л.И. Анцыферовой на ощущение благополучия и качество жизни в поздние годы влияют активность пожилого человека, сохранение и реализация своей позиции субъекта жизни, позитивная и организованная идентичность, способность к смыслопорождению, самоанализу, саморефлексии, умение противостоять неблагоприятным обстоятельствам жизни и ряд других факторов, характеризующих личностный потенциал человека¹.

В исследованиях отмечается, что самым важным фактором удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте является здоровье, но оно является, как правило, слабой стороной данной возрастной категории². Соответственно, необходимо актуализировать сильные стороны поздней взрослости, которые связаны с культурой, знаниями и опытом.

В исследованиях отмечается, что основными новообразованиями позднего возраста является жизненный опыт, за счет трансляции которого может осуществляться самореализация в старости, а также мудрость, которую определяют, как единство ума и добродетели, как свойство целостной личности³.

В заключение к своей книге «Психология старения» Ян Стюарт-Гамильтон пишет, что благополучная старость является наградой, а не безоговорочным правом и зависит от всего жизненного пути человека⁴.

Исходя из проведенного теоретического анализа проблемы психологического благополучия в пожилом возрасте, можно утверждать, что личностная активность является детерминантой развития и самореализации, необходимым условием личностного роста, формирования зрелой личности и

¹ Анцыферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. Институт психологии РАН. Москва, 2006. 85 с

² Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2000. 992 с.

³ Ермолаева М.В. Структура эмоциональных переживаний в старости // Мир психологии. 1999. №2. С. 123-133.

⁴ Стюарт-Гамильтон Я. Психология старения. СПб.: Питер, 2002. 256 с.

важным фактором продуктивного старения, что определяет необходимость отдельного рассмотрения активности и субъектной активности у лиц пожилого возраста.

1.2. Субъектная активность как ресурс психологического благополучия в пожилом возрасте

Существенное влияние на психическое и психологическое здоровье пожилого человека, как показали исследования, оказывают умонастроение и жизненные установки самой личности, а также позитивное отношение к своему возрасту, стремление узнавать новое, готовность видеть в новом источник непрерывного развития человека.

Часто о пожилом возрасте существуют различные стереотипы. К примеру, часто считают, что этот период непременно сопровождают увядание, физическая неполноценность, болезни, нетрудоспособность, зависимость, отсутствие интереса к новому и страх перед новым. В какой-то степени это так, хотя если рассматривать благополучное старение, то большинство этих ассоциаций не соответствуют действительности.

Согласно Л.И. Анцыферовой, в каждом человеке имеется потребность в непрерывном образовании, постижении нового, развитии своих способностей и талантов, однако существующий в обществе стереотип о том, что пожилые люди «застыли» в своем развитии, препятствует реализации личности на этом этапе жизни.

Открытость опыту связана с такими важными категориями как субъективная оценка значимости своей жизни, устремленность в будущее, жизнелюбие и жизнеспособность, установка на принятие собственной жизни со всеми хорошими и тяжелыми обстоятельствами, успехами и неудачами, которые в ней были. Стремиться к новому не означает избегать прошлого, а подразумевает устранять психологические барьеры, которые прошлое ставило перед настоящим и будущим человека.

Интерес к новому в пожилом возрасте помогает компенсировать трудности, неизбежно возникающие в период поздней взрослости, расширять социальные контакты и реализовать ресурсы социальной поддержки, чтобы найти помощь в получении новых знаний. В этом заключается психологический смысл стремления к новому.

Способность личности интегрировать и принимать свой опыт составляет основу ее психологического благополучия на протяжении всей жизни. Однако потребность в интеграции своего опыта и жизни особенно актуальны в пожилом возрасте и в старости. Оценка значимости своей жизни крайне важна, поскольку способствует сохранению позитивного контекста преемственности поколений.

Для обеспечения психического и психологического здоровья пожилого человека необходимо, чтобы социальная поддержка сочеталась с самоподдержкой, когда предлагаемая помощь частично реализуется самим субъектом. Для позитивного старения важно, чтобы субъект сам активно взаимодействовал с социальным окружением. Активизация жизни чаще всего является необходимым условием улучшения качества жизни.

Для долголетия пожилого человека значимы все виды активности: физическая, социальная, личностная, профессиональная, творческая. Они обеспечивают продуктивную самореализацию субъекта жизнедеятельности, высокую самоорганизацию, сознательную саморегуляцию своего образа жизни¹.

Согласно К.А. Абульхановой-Славской активность представляет собой высшее, поэтому достаточно устойчивое, сложившееся жизненное качество личности. Личностный фактор, выполняя организующую роль, может способствовать новообразованиям прогрессивного характера, что в свою очередь помогает преодолеть деструктивные изменения в геронтогенезе².

¹ Солодникова И. В. Социализация личности, сущность и особенности на разных этапах жизни // Социологические исследования. 2007. № 2. С. 32 - 40.

² Абульханова К. А. Психология и сознание личности. М.; Воронеж, 1999. С. 19.

К.А. Абульханова-Славская отмечает, что благодаря активности человек согласовывает, соизмеряет объективные и субъективные факторы развития, мобилизует активность в необходимые формы и нужное время, действует согласно собственным побуждениям, использует свои способности и ставит свои цели¹.

Способности пожилого человека преобразовывать действительность согласно собственным потребностям, взглядам, целям дают возможность приобрести особое качество личности – субъектность².

Традиционно в психологии под субъектом понимается «человек... на высшем... уровне деятельности, общения, целостности, автономности и т.д.»³. Как пишет А.В. Брушлинский, «Субъект - это прежде всего свободный человек»⁴. Быть субъектом - значит быть «творцом своей истории: инициировать и осуществлять изначально практическую деятельность, общение, познание, созерцание и другие виды специфически человеческой активности -творческой и нравственной»⁵.

Е.А. Сергиенко, говоря о субъекте и субъектности, связывает их с саморегуляцией. Субъект представляет собой качественно определенный способ, обеспечивающий самоорганизацию, саморегуляцию личности, согласовывающий внешние и внутренние условия реализации деятельности во времени. Кроме этого это способ, который координирует все психические процессы, состояния, свойства, а также способности, возможности и ограничения личности относительно объективных и субъективных целей, притязаний и задач деятельности⁶.

¹ Абульханова-Славская К. А. Типология активности личности // Психологический журнал. 1985. № 5. Т. 6. С. 3-18.

² Глуханюк Н. С, Гершкович Т. Б. Поздний возраст и стратегии его освоения. Изд. 2-е, доп. М.: Московский психолого-социальный институт, 2003. 112 с.

³ Психология индивидуального или группового субъекта /Под ред. А.В. Брушлинского, М.И. Воловиковой. М.: ПЕР СЭ,2002. С. 21.

⁴ Брушлинский А.В. Психология субъекта. М.: Институт психологии РАН; СПб.: Алетейя, 2003. С. 18.

⁵ Брушлинский А.В. Проблема субъекта в психологической науке. М.: Академический проект, 2000. С. 5.

⁶ Сергиенко Е.А. Природа субъекта: онтогенетический аспект // Проблема субъекта в психологической науке. М.: ИП РАН, 2000. С. 13- 27.

Связь понятия субъекта с такими категориями как активность, саморегуляция и организация деятельности, возможность влияния на ее осуществление подчеркивает и К.А. Абульханова-Славская. Хотя все обладают той или иной степенью активности и самоорганизации, как считает автор, для всех присуща неодинаковая степень субъектности. «Понятие субъекта имеет дифференциальный смысл: оно дает возможность различать людей по мере зависимости от них хода их жизни в целом и ее отдельных ситуаций, по мере владения этими ситуациями, по дальности жизненных перспектив и т.д.»¹.

К.А. Абульханова-Славская отмечает, что смысловую сущность понятия «субъект» определяет не его совершенство, а непрерывный процесс решения задач по совершенствованию, основанный на разрешении внутренних противоречий. При этом категория «субъект» подразумевает как психологическую, так и социально-психологическую активность личности².

Со взглядами Е.А. Сергиенко и К.А. Абульхановой-Славской согласуются идеи В.А. Петровского, связывающего с понятием субъекта такие категории как самодетерминация и субъективная причинность. перечисляя атрибуты субъекта он говорит о целеустремленности, рефлексии, свободе и ответственности, развитии³.

Часто «субъектность» в отечественной психологической науке рассматривают как синонимичное понятие «самодетерминации». Анализируя понятие субъектности, отечественными авторами подчеркивается волевой, осознанный аспект самоосуществления, а само понятие субъекта отражает самый высокий уровень активности человека. Отмечая роль субъекта в

¹ Абульханова К.А. Психология и сознание личности. Избранные психологические труды. М. ; Воронеж, 1999. С. 11; Абульханова-Славская К.А. Проблема определения субъекта в психологии // Субъект действия, взаимодействия, познания: психологические, философские, социокультурные аспекты ; отв. ред. Э.В. Сайко. М.; Воронеж, 2001. С. 36-53.

² Абульханова-Славская К.А. Психология и сознание личности. (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды. М., 1999. 224 с.

³ Петровский В.А. Логика «Я»: персонологическая перспектива. Самара, 2009. С. 19-20.

самоосуществлении, говорят о «субъекте жизни», «субъекте жизненного пути» и т. д.

Важно отметить, что проблема субъекта хорошо разработана в теоретическом аспекте в отечественной науке, и имеет длинную историю исследования. В частности, Б.Г. Ананьевым и В.С. Мерлиным изучалась способность человека к самоосуществлению и становлению индивидуальностью, в уникальной манере, присущей только конкретному человеку.

Согласно Б.Г. Ананьеву, в процессе развития личность выступает субъектом в познании, общении, труде и других видах деятельности. Существенная особенность, которая отличает зрелую личность как субъекта жизни, это способность создать собственную среду развития – способность к самодетерминации развития. Б.Г. Ананьев говорил о том, что человек – это не «пассивный носитель обстоятельств». С помощью активности он может создавать и изменять обстоятельства своей жизни. При этом подчеркивается, что в процессе старения не исчерпываются потенциалы личности и субъекта¹, другими словами, у активности личности могут появиться другой характер и формы, она может стать фактор развития и роста таких потенциалов человека как жизнеспособность, трудоспособность, специальные способности.

Как отмечает Л.И. Анцыферова, в утверждении и реализации всех высших ценностей личности присутствует субъект. «Эти функции, включающие реальное преобразование мира, адаптацию к нему, совладания с трудностями, самосозидание, рефлексивные "операции", и выполняет субъект...»².

Когда существует несколько векторов развития, благодаря индивидуальному своеобразию жизненного пути, личность может стать

¹ Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001. С. 161, 111, 324.

² Анцыферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтологии. М.: Изд-во ИП РАН, 2006. С. 227.

субъектом жизни, а не только быть объектом. При этом жизненный путь человека влияет на то, насколько он будет активен в старости.

Перед субъектом пожилого человека встает серьезная задача – все возможности и ограничения личности должны быть согласованы с условиями и требованиями жизни¹.

При этом подчеркивается возрастающая роль самосознания и саморегуляции в период старения, поскольку, чтобы разработать эффективные жизненные планы и стратегии необходимо наличие зрелых уровней личности, ее самооценивания, отношения к социальной среде и своим возможностям.

Степень активности личности намного больше оказывает влияние на онтогенетическую эволюцию в старости, чем в более ранние периоды жизни². В частности, об этом говорят результаты исследования Н.Х. Александровой, полученные при изучении характеристик субъектности пожилых и старых людей, а именно самосознания, самоидентичности, динамики и характера субъективного контроля, устойчивости Я-образа, уровня самопринятия. Н.Х. Александрова, основываясь на полученных данных, приходит к выводу о взаимосвязи уровня развития субъектности с активной адаптацией в пожилом и старческом возрасте³.

На сегодняшний день многие исследования, посвященные субъектности, говорят о ее росте в возрастном плане, а изучение временной перспективы показывает наличие более наполненной и осознанной картины жизни у пожилых людей, чем у представителей молодого поколения.

Исходя из этого, мы можем предположить, что субъектность представляет собой актуальный ресурс для этапа поздней взрослости.

¹ Александрова Н. Х. Субъектность на поздних этапах онтогенеза. Н. Новгород: Нижегород. гуманит. центр, 2000. С. 30.

² Рыбалко Е. Ф. Онтопсихология. СПб., 2003.

³ Александрова Н. Х. Субъектность на поздних этапах онтогенеза. Н. Новгород: Нижегород. гуманит. центр, 2000. С. 104.

Еще Б.Г. Ананьевым и М.Д. Александровой было отмечено, что пожилой человек имеет уникальный и специфический ресурс – собственный жизненный опыт. Данный ресурс влияет на разные стороны психической деятельности – когнитивные стили, совладающее поведение, когнитивное функционирование и физическое самочувствие. Благодаря жизненному пути создается «почерк старения» и обеспечивается более высокая вариативность результатов пожилых людей, нежели у молодежи. Чем старше становится человек, тем большее воздействие оказывает его жизненный опыт на развитие его психологических особенностей, и тем больше у человека возможностей стать субъектом собственной жизни. Таким образом, с возрастом субъектность усиливается, т.е. возрастает самоорганизация и саморегуляция своей жизни¹.

Самодетерминация личности, т.е. способность быть относительно свободным от заданных внешних и внутренних условий, представляет собой главный феномен личностной зрелости и форму проявления личностного потенциала.

Д.А. Леонтьев, опираясь на результаты исследований, раскрывает содержательную сущность феномена личностной зрелости, формой проявления которого выступает личностный потенциал как потенциал саморегуляции, заключающуюся в феномене самодетерминации личности, что подразумевает готовность личности к преодолению, преобразованию и изменению заданных обстоятельств и самого себя, способность к самоорганизации и созданию необходимых благоприятных условий. Личностный потенциал определяет «насколько психологическое благополучие и качество жизни зависит от нее самой, а не от благоприятного стечения обстоятельств»².

¹ Дерманова И. Б. Субъект и субъектность в структуре свойств человека: попытка комплексного подхода // Акмеология. 2004. № 3. С. 106-116.

² Личностный потенциал: структура и диагностика; под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. 675 с.

Личностный потенциал рассматривается как сложно организованная динамическая система коррелирующих «устойчивых, но поддающихся целенаправленному развитию и изменению индивидуально-психологических характеристик», связанных с успешностью самоопределения в ситуациях неопределенности и выбором цели, с организацией целенаправленной деятельности, с предотвращением и противостоянием неблагоприятным обстоятельствам, сохранением устойчивости личности¹. Соответственно, подструктурами личностного потенциала выступают: потенциал самоопределения, потенциал реализации, потенциал сохранения. Данные подструктуры взаимосвязаны и проявляются в разных сферах жизнедеятельности, но могут иметь разную степень развития. Отмечается, что выраженность автономной каузальности, толерантности к неопределенности в большей степени характеризует потенциал самоопределения; самоэффективности, контроля за действием – потенциал реализации, стратегий совладания – потенциал сохранения. К универсальным переменным личностного потенциала относится жизнестойкость и атрибутивный оптимизм, т.к. их роль проявляется и в ситуациях неопределенности, требующих конкретного определения, и в ситуациях достижения, поставленных целей, и в неблагоприятных ситуациях, требующих преодоления и сохранения целостности личности.

«Личностный потенциал не является одномерным», т.е. представляет собой многомерный конструкт, который связан с успешностью и разными формами жизнедеятельности, психологическим благополучием, с широким кругом жизненных отношений; имеет системную и функциональную организацию; характеризуется культурной инвариантностью, изменчивостью на протяжении жизни; «играет опосредующую роль во влиянии неблагоприятных обстоятельств среды и жизненных событий на нарушения функционирования и личностного развития». Д.А. Леонтьев, отмечая

¹ Личностный потенциал: структура и диагностика; под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011.С. 409.

врожденные предпосылки личностного потенциала, убедительно доказывает, что «главную роль в его становлении играет собственная активность развивающейся личности»¹, т.е. самодетерминация.

Категорию психологического благополучия также можно рассматривать в рамках личностного потенциала, поскольку благополучие, согласно К. Рифф, представляет собой не эмоциональное переживание, а объективную оснащенность нужными психологическими особенностями, которые позволяют человеку во всех отношениях более успешно функционировать.

Психологическое благополучие, как позитивная черта личности, будучи компонентом личностного потенциала, сопряжено с другими его компонентами. И при поиске ресурсов повышения психологического благополучия, мы обратились к тем личностным характеристикам, входящим в структуру личностного потенциала, которые, так же как и психологическое благополучие, отражают способность к самодетерминации личности, т.е. осуществление деятельности в относительной свободе от заданных условий этой деятельности – как внешних, так и внутренних условий.

Поскольку личностный потенциал является многомерным конструктом, и личностные ресурсы, входящие в него представляют собой систему, механизм развития психологического благополучия будет заключаться в развитии субъектной активности, т.е. тех составляющих личностного потенциала, которые обеспечивают саморегуляцию, осмысленность, уверенность в себе, в свои возможности справиться с различными жизненными обстоятельствами, дают чувство опоры, устойчивую самооценку и внутреннее право на активность и принятие решений.

Изложенные концептуальные положения и определили главную стратегию повышения психологического благополучия у лиц старшего

¹ Личностный потенциал: структура и диагностика; под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011.С. 409.

поколения – развитие субъектной активности, формой проявления которой выступает личностный потенциал человека.

Таким образом, учитывая значимость субъектной активности в психологическом благополучии у лиц пожилого возраста, требуется отдельное выделение условий для ее эффективного развития, что определило необходимость разработки психологической поддержки развития субъектной активности как ресурса психологического благополучия в пожилом возрасте.

1.3. Психологическая поддержка развития субъектной активности у лиц пожилого возраста

Для современного этапа развития науки стало характерным применение нового методологического и теоретического контекста изучения сильных сторон личности и ее ресурсов. Данный подход реализует позитивная психология, которая акцентирует внимание не на устранении отклонений, проблем и заболеваний, а на необходимости развития позитивных сторон личности. Позитивная психология считает, что освободить человека от проблем недостаточно, чтобы его жизнь была полноценной. Поэтому обеспечение хорошей, оптимальной, благополучной жизни и деятельности требует изучения и является отдельным полем психологических исследований.

Нехватка психологического благополучия может сделать личность уязвимой к возможным невздам. Согласно К. Рифф, чтобы обеспечить выздоровление и предупредить негативные последствия, необходимо усиливать позитивные черты, а не акцентироваться на излечении негативных симптомов.

Благодаря позитивным, сильным сторонам обеспечивается профилактическая, иммунная, «буферная» функция, снижается риск заболеваний и нарушений адаптации¹.

Проведенный теоретический анализ проблемы психологического благополучия в пожилом возрасте показал, значимость психологической поддержки развития субъектной активности, которые может выступить ресурсом психологического благополучия у лиц старшего поколения.

Важнейшим условием развития личностных ресурсов может выступить психологическая поддержка. Психологическая поддержка как форма психологического обеспечения личности, дает возможность создать безопасное пространство для развития, помогает преодолеть возрастные и индивидуальные проблемы, повышает веру в себя и свои силы, способствует раскрытию личностных ресурсов и более эффективному взаимодействию с окружающим миром.

Методологической основой нашего исследования выступила концептуальная модель личностного потенциала Д.А. Леонтьева.

В рамках концепции личностного потенциала относительно стабильные свойства личности, такие как черты, когнитивные и поведенческие стратегии, атрибутивные схемы, способствующие решению актуальных для личности задач, понимаются как личностные ресурсы².

Согласно Д.А. Леонтьеву, «ресурсы» представляют собой средства, которые помогают достигнуть цели и поддержать благополучие³.

В широком контексте личностные ресурсы – это те индивидуально-психологические особенности, которые помогают успешно осуществлять различные виды деятельности и поддерживать более высокий уровень

¹ Seligman M.E. Helplessness: On depression, development, and death. San Francisco: Freeman, 1975. 250 p.

² Личностный потенциал: структура и диагностика; под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 674.

³ Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. №62. С. 18-37.

психологического благополучия¹. Такими ресурсами выступают атрибутивные схемы, установки, ценности, личностные черты, стратегии поведения и др.

Если в рамках теории черт (Эммонс, 2004) личностные особенности рассматривались как ядро личности и подчеркивался их устойчивый характер, то современные подходы (А. Бандура, С. Мадди, С. Хобфолл и др.) рассматривают личностные ресурсы в качестве гибких свойств личности, имеющих прижизненный генезис и поддающихся развитию и коррекции. Формирование личностных ресурсов изучается в ходе экспериментальных работ: развитие оптимистического атрибутивного стиля (М. Селигман), развитие жизнестойкости (С. Мадди) и др.².

Различные ресурсы имеют различные функции, к примеру, ресурсы устойчивости обеспечивают чувство опоры и дают уверенность в себе, ресурсы саморегуляции способствуют динамическому взаимодействию с жизненными обстоятельствами, мотивационные ресурсы энергетически обеспечивают действия человека, а инструментальные ресурсы помогают выполнить определенный класс задач, благодаря входящим в их состав способностям, знаниям, умениям и навыкам³.

В группу психологических *ресурсов устойчивости* входят ценностно-смысловые ресурсы, дающие чувство опоры и уверенность в себе, обеспечивающие устойчивую самооценку и внутреннюю решимость.

К основным переменным ценностно-смысловых ресурсов относят удовлетворенность жизнью, осмысленность жизни, чувство связности (А. Антоновский), субъективную витальность как диспозицию (Р. Райан, К.

¹ Diener, E., Fujita, F. Resources, personal striving, and subjective wellbeing: A nomothetic and ideographic approach // Journal of Personality and Social Psychology. № 68. P. 926-935.

² Иванова Т.Ю., Леонтьев Д.А., Осин Е.Н., Рассказова Е.И., Кошелева Н.В. Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности // Организационная психология. 2018. №1. С.85-121.

³ Личностный потенциал: структура и диагностика; под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 674; Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. №62. С. 18-37.

Фредерик), самоотношение, оптимизм, а также базовые убеждения (Р. Янофф-Бульман).

В данных ресурсах, с одной стороны, отражается благополучие и качество жизни, а с другой стороны – они включают в себя те переменные, которые могут положительно влиять на жизнедеятельность и обеспечивать успешную жизнь.

Вторую группу ресурсов составляют *психологические ресурсы саморегуляции*. В зависимости от ситуации переменные ресурсов саморегуляции обеспечивают оптимальное динамическое взаимодействие с обстоятельствами, помогая проявить при необходимости гибкость или настойчивость, справляться с неопределенностью, брать контроль над обстоятельствами.

В качестве релевантных переменных можно рассматривать локус контроля (Дж. Роттер), каузальные ориентации (Э. Деси, Р. Райан), ориентацию на действие/состояние (Ю. Куль), самоэффективность (А. Бандура), полнезависимость, толерантность к неопределенности, склонность к риску, рефлексивность и др.

Третью группу ресурсов составляют *мотивационные ресурсы*. Они обеспечивают действия по преодолению стрессовой ситуации энергетически. К данной группе ресурсов можно отнести жизненные цели, смыслы, ценности и самоактуализацию.

Еще одну группу психологических ресурсов составляют *инструментальные ресурсы*. В данную группу входят навыки и компетенции, приобретенные в течение жизни и позволяющие обеспечить операциональную сторону деятельности.

Каждая группа ресурсов имеет свою специфику, при этом они между собой динамически взаимодействуют.

К примеру, ресурсы устойчивости дают надежную защиту от неблагоприятных жизненных обстоятельств, вместе с тем, не позволяют использовать более пластичные ресурсы саморегуляции. А ресурсы

саморегуляции в стрессовой или экстремальной ситуации могут компенсировать нехватку ресурсов устойчивости.

Разные группы личностных ресурсов имеют разный вклад в обеспечение психологического благополучия в зависимости от исследуемой выборки или ситуационных факторов.

Однако, анализ литературы позволяет отдать приоритет ключевым свойствам личности, выступающим в качестве предикторов качества жизни, психологического благополучия, успешного совладания с трудными жизненными ситуациями и эффективной деятельности.

Проведенный теоретический анализ по проблеме исследования показывает, что оптимистичное восприятие жизненных ситуаций, смысложизненные ориентации и жизнестойкость, будучи составляющими личностного потенциала и формой проявления субъектной активности, являются предикторами психологического благополучия (счастья, самоуважения, веры в будущее, эффективной саморегуляции и достижений в деятельности).

Важно отметить, что оптимизм и жизнестойкость могут одновременно выступать и как ресурс устойчивости, и как ресурс саморегуляции. В качестве ресурсов устойчивости они способствуют снижению общей уязвимости человека к стрессовым ситуациям, а в качестве ресурсов саморегуляции отвечают за решения, принимаемые при взаимодействии с жизненными обстоятельствами.

Оптимизм относится к основным переменным ценностно-смысловых ресурсов.

По определению С.И. Ожегова, «оптимизм – это бодрое и жизнерадостное мироощущение, при котором человек во всем видит светлые

стороны, верит в будущее, в успех, в то, что в мире господствует положительное начало, добро»¹.

М. Селигман рассматривает оптимизм как атрибутивный стиль. При оптимистическом атрибутивном стиле позитивные события объясняются устойчивыми во времени причинами, относятся к разным сферам жизни и к самому субъекту, а негативные события – наоборот, временными, частными и внешними причинами.

Работы М. Селигмана и других исследователей (Гордеева, Осин, Шевяхова, 2009) указывают на взаимосвязь успешности в различных видах деятельности с оптимистичным атрибутивным стилем, выступающим ресурсом мотивации. Оптимизм связан с благоприятным восприятием жизненных ситуаций, ощущением психологического благополучия (счастья, чувства самоуважения, веры в будущее) и уверенностью в успехе своей деятельности.

Гибкое восприятие неудач, объяснение их конкретными временными причинами, является признаком оптимизма. Даже при самых неблагоприятных обстоятельствах некоторым удается сохранить устойчивость и не переходить в беспомощное состояние. Они не теряют инициативы, и продолжают активно добиться успеха. Наблюдается стремление превратить неудачи в фактор успеха, выводя из неудач опыт и правила на будущее. неудача воспринимается оптимистом как вызов, трудная, но интересная задача, которую нужно решить. Они не воспринимают неудачи как опасность, и даже в случае проигрыша их самооценке не подвергается угрозе.

Русскому философу И.А. Ильину (1994) принадлежат слова о том, что подлинный оптимист не является легкомысленным весельчаком,

¹ Толковый словарь Ожегова [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://slovariki.org/tolkovyj-clovar-ozegova/20083>

находящимся всегда в хорошем настроении, а оптимист – это тот человек, у которого есть жизненная сила и воля к будущему¹.

Общепризнанной является роль *активности* в феномене оптимизма, при этом, под активностью понимают социально признанное целенаправленное поведение, в результате которого возникают социально полезные преобразования.

Как показывают исследования, оптимизм тесно связан с эффективной саморегуляцией, успешным психологическим функционированием, с такими личностными свойствами, характеризующими феномен психического благополучия как высокая самооценка, ощущением контроля над происходящим, а также низкий уровень тревожности, нейротизма и депрессии.

Возможный механизм, объясняющий взаимосвязь оптимизма и психологического благополучия, это вера оптимиста в роль усилий и настойчивости в преодолении трудностей, объяснения успехов своими усилиями.

Как отмечают исследователи, оптимизм, характеризующийся позитивным настроением по отношению к себе, миру, настоящему и будущему, отражает «хорошее старение», а обретению и поддержке оптимизма в относительно неблагоприятных обстоятельствах способствует новая жизненная позиция, которая вырабатывается благодаря переосмыслению, переработке и синтезу предыдущего жизненного опыта².

Результаты исследования в области геронтологии показывают, что среди пожилых людей тех, кто считает себя оптимистом, меньше, чем тех, кто считает себя пессимистом. Однако именно оптимистами легче принимаются процессы старения, среди оптимистов больше наблюдается удовлетворенность жизнью в целом и меньше встречаются нелегкие мысли о смерти. Пессимисты отличаются склонностью к экзистенциальной тревоге, а

¹ Ильин И.А. Поющее сердце. Собр. соч.: В 10 т. М.: Русская книга, 1994. Т. 3. С. 227-380.

² Васецкая Е.Н. Оптимизм как ресурс. Ресурсы оптимизма в старости // Горизонты зрелости. Сборник тезисов участников Пятой всероссийской научно-практической конференции по психологии развития. М., 2015. С. 548.

оптимисты стремлением к осознанному и полноценному проживанию каждого дня, «мужеством быть»¹.

Таким образом, психологическая поддержка развития оптимизма у лиц пожилого возраста чрезвычайно актуальна для обеспечения у них психологического благополучия, поскольку оптимизм, как форма субъектной активности, позволяет верить в лучшее, быть активным в преодолении возникающих трудностей, опираться на имеющийся опыт и позитивно воспринимать будущее.

В контексте изучения проблемы ресурсов психологического благополучия в пожилом возрасте важным является изучение особенностей смысложизненных ориентаций и жизнестойкости у лиц старшего поколения.

Смысложизненные ориентации представляют собой высший уровень смысловой регуляции, определяют устойчивость личности и перспективу ее развития, являются результатом осознания человеком целей и смысла своей жизни (А. Адлер, Б.С. Братусь, М.Р. Гинзбург, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, В. Франкл, Г.Э. Чудновский и др.).

Смысложизненные ориентации влияют как на формирование текущих задач, так и на деятельность личности в целом, а в итоге, отражаются и в отношениях к окружающему миру, характере, поведении и т.д.

Ценности и смысложизненные ориентации – это устойчивые регуляторы поведения, и основа для формирования потенциала личности (Л. С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев, Э. Шпрангер и др.).

Как пишет Е.А. Сергиенко, в пожилом возрасте наблюдается возрастание потребности интегрировать и оценить значимость собственной жизни. Субъективная оценка пожилыми людьми значимости жизни придает

¹ Сакоренко И.В., Костенко В.А., Донцов В.И., Цурикова Г.М., Грекова Т.И. Пациенты геронтологического центра "Переделкино": отношение к старению, смерти, удовлетворенность жизнью и оптимизм // Клиническая геронтология. 2009. №12. С. 37-40.

ей психологический смысл, установки на принятие самой жизни, выступая при этом личностным ресурсом¹.

Во многих исследованиях, посвященных позднему онтогенезу, авторы большое внимание уделяют проблемам осмысленности жизни, личностному росту и контролю над собственной жизнью. Так, Л.В. Сенкевич и А.Б. Шагидаева подчеркивают, что в пожилом возрасте смысл жизни, который основывается на ценностях и нравственных принципах, может рассматриваться как медиатор оптимизма и психологического благополучия².

Проводя рефлексию прожитой жизни, пересматривая жизненный путь в «возрасте осени» человек неизбежно приходит к вопросу смысла³.

По мнению Т.Н. Сахаровой, именно старость как возрастной этап развития обладает правом и необходимостью выбора смысла и цели жизни, а это, в свою очередь, определяет наличие прогрессивных или регрессивных изменений личности⁴.

Психологическая поддержка развития смысложизненных ориентаций у лиц пожилого возраста должна быть направлена на осознание своих ценностных позиций и их переоценку, поиск внутренних резервов и смысла собственной активной деятельности, укрепление и развитие ценностного отношения и ответственности за свое здоровье и жизнь.

Важнейшим личностным ресурсом, помогающим человеку справляться со стрессами и трудными жизненными ситуациями, является жизнестойкость как система убеждений о себе и мире (Рассказова, Леонтьев, 2011; Kobasa, 1979; Maddi, 2004)⁵.

¹ Сергиенко Е.А., Харламенкова Н.Е. Психологические факторы благополучного старения // Вестник С.-Петербург. гос. ун-та. Психология и педагогика. 2018. Т. 8. Вып. 3. С. 243-257.

² Сенкевич Л.В., Шагидаева А.Б. Экзистенциальные проблемы личности в современной зарубежной геронтопсихологии: результаты анализа исследований за последние пять лет [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. - 2017. Т. 6. № 3. С. 22-29.

³ Сапогова Е.Е. Экзистенциальная психология взрослости. М.: Смысл, 2013. 767с.

⁴ Сахарова Т.Н. Эмоционально-нравственная сфера пожилых людей (опыт психологического исследования). М.: Прометей, 2011.

⁵ Maddi S. Hardiness: an Operationalization of Existential Courage // J. of Humanistic Psychology. 2004. Vol. 44. № 3. P. 279-298.

Жизнестойкость характеризуется устойчивостью к стрессовым факторам, субъективной установкой на преодоление трудностей и стремлением к успешности совладания, активностью, субъектностью, адаптивностью, открытостью новому и смысловыми установками. Жизнестойкость помогает укрепить стремление и способность личности к изменениям.

Согласно многочисленным исследованиям, жизнестойкость – важнейший предиктор снижения риска соматических и психических нарушений при стрессогенных ситуациях (Рассказова, 2011; Maddi et al., 2006). Кроме этого жизнестойкость выступает фактором, поддерживающим качество жизни и субъективное благополучие при ограниченных возможностях здоровья (Александрова и др., 2014). Как показали исследования, жизнестойкость можно развивать и укреплять с помощью специально разработанных тренингов (Maddi, 1987). В свою очередь, на уровень жизнестойкости оказывает влияние уровень смысловой регуляции, благодаря которой жизненные трудности трансформируются в ситуации развития¹.

К снижению жизнестойкости людей пожилого возраста приводят ухудшение соматического здоровья, изменения эмоционального фона, снижение активности и самореализации и, вследствие этого, постепенное ограничение субъектности, ухудшение качества жизни и изменение субъективного восприятия своего возраста.

На жизнестойкость людей в пожилом возрасте влияют утрата родных и близких, уход от активной трудовой деятельности, депривация стремления к признанию, «застревание» в имеющихся проблемах, сужение сферы общения, одиночество и самоизоляция, дискомфорт от пребывания в

¹ Ахметова Н.А., Леоненко Н.О. Ценности и смысложизненные ориентации в структуре жизнестойкости российских и киргизских студентов // Педагогическое образование в России. 2014. №5. С. 185-190.

замкнутом пространстве, безразличие окружающих, «уход в себя», отсутствие четкого жизненного ритма¹.

Ресурсами жизнестойкости и источником удовлетворения для пожилых людей является не только собственное благополучие, но и благополучие семьи и близких людей. Важным для пожилых людей, у которых сформировались в течение жизни духовно-познавательные и, творческие планы, является их реализация. К личностным ресурсам жизнестойкости относится конструктивное принятие своего возраста и своего жизненного пути и мудрость.

Таким образом, психологическая поддержка развития жизнестойкости у лиц пожилого возраста является чрезвычайно актуальной и должна быть направлена на повышение уровня жизнестойких стратегий мышления и поведения, а также развитие способностей к совладанию со стрессовыми ситуациями.

При разработке психологической поддержки субъектной активности у лиц пожилого возраста представляется актуальным развитие у них адекватной, конструктивной реакции на изменения, происходящие в жизни, а также способности выдерживать чувство неизвестности и неопределенности.

Таким образом, проведенный анализ показал необходимость осуществления психологической поддержки развития субъектной активности как условия психологического благополучия в пожилом возрасте. Для того чтобы наиболее полно реализовать психологическую поддержку, как важнейшую форму психологического обеспечения личности, необходимо разработать программу, направленную на позитивное развитие личностных ресурсов у лиц пожилого возраста.

¹ Альперович В.Д. Социальная геронтология. Пожилым и молодым о старости и старении. Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. 557 с.

Выводы по главе 1

Как показал проведенный анализ, в течение последних лет все большую популярность приобретают исследования благополучного старения. Расширение представлений об особенностях развития человека в период поздней взрослости происходит постепенно. На смену дефицитарной модели пришли понятия эффективного, конструктивного, позитивного, успешного старения.

В современных научных исследованиях психологическое благополучие человека пожилого и старческого возраста рассматривается в соотношении с целой системой факторов. Тем самым заметно реконструируется традиционное понимание старения как процесса преимущественно физической и психической инволюции; изменяется представление о психологическом здоровье пожилого человека, которое в современной науке изучается уже с иных позиций, с позиции ресурсного подхода, с точки зрения исследования компенсаторных механизмов, стратегий совладания с трудностями и иных возможностей этого возраста. Парадокс старения заключается в том, что, несмотря на то что физическое здоровье с возрастом имеет тенденцию к ухудшению, субъективное благополучие, удовлетворенность старостью могут быть сохранены или даже улучшены.

В теории К. Рифф были выделены позитивные основания психологического благополучия, представляющие собой те характеристики, которые необходимы для полноценного, благополучного функционирования, удовлетворенности собой и собственной жизнью: самопринятие, позитивные отношения с другими, автономия, контроль над окружением, целенаправленность жизни, личностный рост. Согласно данному подходу, личностный потенциал рассматривается через позитивные черты личности, как «позитивный личностный ресурс», способствующий оптимальной, благополучной жизни и деятельности, успешной адаптации, препятствующий развитию личностных патологий

Методологической основой нашего исследования выступила концептуальная модель личностного потенциала Д.А. Леонтьева.

Личностный потенциал определяет то, в какой мере психологическое благополучие и качество жизни личности зависит от нее самой, а не от благоприятного стечения обстоятельств. Речь идет не столько о базовых личностных чертах или установках, сколько об особенностях системной организации личности в целом, о прижизненно складывающейся архитектонике, основанной на сложной схеме саморегуляции и опосредования (Леонтьев, 2007). Высокий показатель личностного потенциала говорит о способности личности формировать гибкие и эффективные паттерны саморегуляционных процессов для достижения конкретных целей.

Как показал проведенный анализ, на ощущение благополучия и качество жизни в поздние годы влияют активность пожилого человека, сохранение и реализация своей позиции субъекта жизни, позитивная и организованная идентичность, способность к смыслопорождению, самоанализу, саморефлексии, умение противостоять неблагоприятным обстоятельствам жизни и ряд других факторов, характеризующих личностный потенциал человека.

Психологическое благополучие, как позитивная черта личности, будучи компонентом личностного потенциала, сопряжено с другими его компонентами.

Теоретический анализ позволил выделить ресурсы повышения психологического благополучия – личностные характеристики, входящие в структуру личностного потенциала, которые, и так же как психологическое благополучие, отражающие способность к самодетерминации личности, т.е. осуществление деятельности в относительной свободе от заданных условий этой деятельности – как внешних, так и внутренних условий.

В ходе исследования установлено, что личностный потенциал является многомерным конструктом, и личностные ресурсы, входящие в него

представляют собой систему, механизм развития психологического благополучия будет заключаться в развитии субъектной активности, т.е. тех составляющих личностного потенциала, которые обеспечивают саморегуляцию, осмысленность, уверенность в себе, в свои возможности справиться с различными жизненными обстоятельствами, дают чувство опоры, устойчивую самооценку и внутреннее право на активность и принятие решений.

Была определена главная стратегия повышения психологического благополучия у лиц старшего поколения – развитие субъектной активности, формой проявления которой выступает личностный потенциал человека.

Было установлено, что важнейшим личностным ресурсом повышения психологического благополучия в пожилом возрасте является личностный потенциал, и в частности такие его переменные как оптимизм, смысложизненные ориентации и жизнестойкость, что определило необходимость их целенаправленного развития и гармонизации, что требует разработки и реализации программы психологической поддержки, направленной на позитивное развитие личностных ресурсов у лиц пожилого возраста.

ГЛАВА 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СУБЪЕКТНОЙ АКТИВНОСТИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ В РАМКАХ КОНЦЕПЦИИ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА

2.1. Организация и методы исследования

Достижение цели научного исследования и реализация выделенных задач осуществлялись в ходе опытно-экспериментальной работы.

С целью формирования положительного отношения к выполнению экспериментального задания и большей объективности его результатов предварительно были проведены беседы с группой испытуемых, разъяснены цели и задачи исследования.

Исследование проводилось на базе ГБУСО «Пятигорский комплексный центр социального обслуживания населения». В качестве испытуемых выступили пожилые люди - получатели социальных услуг в возрасте от 55 до 79 лет. Выборка состояла из 52 человек. Из них 16 человек принимали участие в формирующем эксперименте.

На первом этапе систематизировалась и изучалась литература по теме исследования; определялись концептуальные подходы к разработке проблемы, цели, задачи, гипотеза, объект и предмет исследования; ознакомление с базой исследования и контингентом испытуемых; разрабатывалась программа эмпирического исследования; подбирались диагностический инструментарий, адекватный целям исследования.

На втором этапе было проведено психодиагностическое исследование, направленное на изучение оптимизма, психологического благополучия и личностных ресурсов у лиц пожилого возраста: шкала психологического благополучия К. Рифф; тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева; тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой; опросник стиля объяснения успехов и неудач для взрослых (СТОУН-В) Т. О. Гордеевой, Е. Н. Осина и В. Ю. Шевяковой; методика

«Самоактуализация личности» (САМОАЛ) Э. Шострома; опросник «Стили реагирования на изменения» Базарова Т.Ю., М.П. Сычевой.

На третьем этапе – проведен количественный и качественный анализ результатов полученных на констатирующем этапе исследования; разработана и реализована Психологическая программа повышения психологического благополучия у лиц пожилого возраста.

На четвертом этапе – проведено обобщение полученных данных; подведены общие итоги; сформулированы основные выводы экспериментального исследования; оформлена рукопись выпускной квалификационной работы.

Для исследования актуального психологического благополучия человека на данном жизненном этапе использовалась методика «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф). Методика позволяет изучить следующие показатели.

Показатель 1. Положительные отношения с другими

Определяет степень доверительности отношений человека с окружающими, способность быть открытым, проявлять теплоту и заботиться о других.

Показатель 2. Автономия

Склонность к самостоятельности и независимости, способность противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

Показатель 3. Управление средой

Способность контролировать всю внешнюю деятельность, эффективно использовать предоставляющиеся возможности, улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

Показатель 4. Личностный рост

Состояние, при котором человек обладает чувством непрекращающегося развития, воспринимает себя «растущим» и

самореализовывающимся, открыт новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала.

Показатель 5. Цель в жизни

Наличие цели в жизни и чувства направленности; преобладание мнения, что прошлая и настоящая жизнь имеют смысл.

Показатель 6. Самопринятие

Позитивное отношение к себе, принятие своих различных сторон, включая хорошие и плохие качества, положительное оценивание своего прошлого.

Показатель 7. Психологическое благополучие

Отражает субъективное самоощущение целостности и осмысленности личностью своей жизни.

Дальнейшая диагностика была направлена на исследование личностных ресурсов у лиц пожилого возраста.

С целью диагностики оптимистического атрибутивного стиля у лиц пожилого возраста использовался «Опросник стиля объяснения успехов и неудач для взрослых» (СТОУН-В) Т. О. Гордеевой, Е. Н. Осина и В. Ю. Шевяховой. Опросник включает восемь шкал.

Показатель 8. Общий показатель оптимизма

При оптимистическом атрибутивном стиле успехи воспринимаются как стабильные, глобальные и контролируемые, а неудачи как временные (случайные), локальные (затрагивающие лишь небольшую часть жизни) и изменяемые (контролируемые).

Показатель 9. Параметр стабильности

Хорошие события воспринимаются как постоянные, а плохие – как временные.

Показатель 10. Параметр глобальности

Хорошие события воспринимаются как универсальные и внутренние, а плохие – как внешнезаданные и носящие случайный характер.

Показатель 11. Параметр контроля

Показатель указывает на то, что человек считает, что происходящее находится под контролем, зависит от него. Низкие показатели указывают на ощущение неподконтрольности происходящего, которое приводит к беспомощности и депрессии.

Показатель 12. Оптимизм в ситуации успеха

Успехи воспринимаются как стабильные, глобальные и контролируемые. Обычно успехи считаются личной заслугой и рассматриваются как то, что случается всегда и почти везде.

Показатель 13. Оптимизм в ситуации неудачи

Неудачи воспринимаются как временные (случайные), локальные (затрагивающие лишь небольшую часть жизни) и изменяемые (контролируемые). В неудаче видится вызов, то есть интересная и трудная задача, которую предстоит решить, а не опасность или угрозу (например, угроза своей самооценке в случае возможного проигрыша).

Показатель 14. Оптимизм в ситуации достижения

Активность в достижении целей, настойчивость, работоспособность и готовность доводить начатое дело до конца.

Показатель 15. Оптимизм в межличностных ситуациях

Межличностные отношения воспринимаются как надежные и стабильные.

Для изучения осмысленности жизни, наличия целей, удовлетворенности при их достижении, уверенности в собственной способности управлять жизнью применялась методика «Тест смысложизненных ориентаций Д.А.Леонтьева» (СЖО). Данная методика позволяет определить следующие показатели.

Показатель 16. Общий показатель осмысленности жизни

Интегральный показатель, отражающий смысложизненные ориентации человека.

Показатель 17. Цели в жизни

Отражает наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу.

Показатель 18. Процесс жизни

Отражает то, насколько человек воспринимает сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Низкие баллы по этой шкале – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем.

Показатель 19. Результативность жизни

Отражает удовлетворенность самореализацией, оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Низкие баллы - неудовлетворенность прожитой частью жизни.

Показатель 20. Локус контроля – Я

Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

Показатель 21. Локус контроля – жизнь

При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Для определения уровня сформированности у лиц пожилого возраста жизнестойкости, как способности противостоять стрессовым ситуациям, нами применялась методика «Тест жизнестойкости», разработанная С. Мадди, и адаптированная Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой.

Методика включает в себя 45 утверждений, на каждый из которых предполагается один из вариантов ответа: «нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да».

Тест жизнестойкости включает четыре шкалы: вовлеченность, контроль, принятие риска и общий балл жизнестойкости.

Показатель 22. Вовлеченность

Физическое, эмоциональное и интеллектуальное состояние, характеризующееся получением удовольствия от собственной деятельности.

Показатель 23. Контроль

Убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего. Наличие ощущения, что человек сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Показатель 24. Принятие риска

Убежденность в том, что все происходящее способствует развитию – за счет извлекаемых из опыта (неважно, позитивного или негативного) знаний. Готовность действовать в отсутствие надежных гарантий успеха.

Показатель 25. Общий балл жизнестойкости

Система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации.

Для определения уровня самоактуализации личности использовалась методика Э. Шострома «Самоактуализация личности» (САМОАЛ). Методика позволяет изучить следующие показатели.

Показатель 26. Шкала ориентации во времени

Показывает, насколько человек живет настоящим, не откладывая свою жизнь на «потом» и не пытаясь найти убежище в прошлом. Высокий результат характерен для лиц, хорошо понимающих экзистенциальную ценность жизни «здесь и теперь», способных наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов. Низкий результат показывают люди,

невротически погруженные в прошлые переживания, с завышенным стремлением к достижениям, мнительные и неуверенные в себе.

Показатель 27. Шкала ценностей

Высокий балл по этой шкале свидетельствует, что человек разделяет ценности самоактуализирующейся личности, к числу которых А.Маслоу относил такие, как истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простота, легкость без усилия, игра, самодостаточность. Предпочтение этих ценностей указывает на стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, далекое от желания манипулировать ими в своих интересах.

Показатель 28. Взгляд на природу человека

Эта шкала описывает веру в людей, в могущество человеческих возможностей. Высокий показатель может интерпретироваться как устойчивое основание для искренних и гармоничных межличностных отношений, естественная симпатия и доверие к людям, честность, непредвзятость, доброжелательность.

Показатель 29. Высокая потребность в познании

Характерна для самоактуализирующейся личности, всегда открытой новым впечатлениям. Эта шкала описывает способность к бытийному познанию – бескорыстную жажду нового, интерес к объектам, не связанный прямо с удовлетворением каких-либо потребностей. Такое познание, считает Маслоу, более точно и эффективно, поскольку его процесс не искажается желаниями и влечениями, человек при этом не склонен судить, оценивать и сравнивать. Он просто видит то, что есть и ценит это.

Показатель 30. Стремление к творчеству или креативность

Непременный атрибут самоактуализации, которую попросту можно назвать творческим отношением к жизни.

Показатель 31. Автономность

Это понятие тяготеет к таким чертам, как жизненность и самоподдержка у Ф.Перлза, направляемость изнутри у Д.Рисмена, зрелость у К.Роджерса. Самоактуализирующаяся личность автономна, независима и свободна, однако это не означает отчуждения и одиночества. В терминах Э.Фромма автономность – это позитивная «свобода для» в отличие от негативной «свободы от».

Показатель 32. Спонтанность

Это качество, вытекающее из уверенности в себе и доверия к окружающему миру, свойственных самоактуализировавшимся людям. Высокий показатель по шкале спонтанности свидетельствует о том, что самоактуализация стала образом жизни, а не является мечтой или стремлением. Способность к спонтанному поведению фрустрируется культурными нормами, в естественном виде ее можно наблюдать разве что у маленьких детей. Спонтанность соотносится с такими ценностями, как свобода, естественность, игра, легкость без усилия

Показатель 33. Самопонимание.

Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о чувствительности, сензитивности человека к своим желаниям и потребностям. Такие люди свободны от психологической защиты, отделяющей личность от собственной сущности, они не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами. Показатели по шкалам самопонимания, спонтанности и аутосимпатии, как правило, связаны между собой. Низкий балл по шкале самопонимания свойственен людям неуверенным, ориентирующимся на мнение окружающих – Д.Рисмен называл таких «ориентированными извне» в отличие от «ориентированных изнутри».

Показатель 34. Аутосимпатия

Естественная основа психического здоровья и цельности личности. Низкие показатели имеют люди невротичные, тревожные, неуверенные в

себе. Аутосимпатия вовсе не означает тупого самодовольства или некритичного самовосприятия, это просто хорошо осознаваемая позитивная Я-концепция, служащая источником устойчивой адекватной самооценки.

Показатель 35. Шкала контактности

Измеряет общительность личности, ее способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими. В вопроснике САМОАЛ контактность понимается не как уровень коммуникативных способностей личности или навыки эффективного общения, но как общая предрасположенность к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми, необходимая основа синергической установки личности.

Показатель 36. Шкала гибкости в общении

Соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении. Высокие показатели свидетельствуют об аутентичном взаимодействии с окружающими, способности к самораскрытию. Люди с высокой оценкой по этой шкале ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивают самораскрытие личности с самопредъявлением – стратегией и тактикой управления производимым впечатлением. Низкие показатели характерны для людей ригидных, не уверенных в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие.

Для выявления предпочитаемого типа отношения к изменениям и нововведениям применялся опросник «Стили реагирования на изменения» (Базаров Т.Ю., Сычева М.П.).

Показатель 37. Консервативный стиль

Редко видят необходимость в изменениях. Стабильность предпочитают изменениям. Для того чтобы принять изменения, необходимо аргументированно, в деталях описать их необходимость. Представляется сложным переубедить консерваторов в необходимости изменений, поскольку

старый порядок по определению лучше нового. И даже при понимании объективной необходимости консерваторам свойственно долго перестраиваться. При внедрении изменений скорее продолжают работать по тем же правилам, что и раньше. Позже всех начинают работать по-новому (скрытое сопротивление). Изменения вызывают скорее негативные эмоции.

Показатель 38. Реактивный стиль

Воспринимают изменения эмоционально. Стабильность предпочитают изменениям. Для того чтобы принять изменения, необходимо показать их личную выгоду, сопереживать им, помогать преодолеть им стресс и дискомфорт. Ярко выражены эмоциональные реакции, что проявляется в открытом сопротивлении.

Показатель 39. Инновационный стиль

С легкостью принимают изменения, готовы быть инициаторами изменений. Эмоционально вовлекаются в любые новые начинания и инициативы, даже если не видят объективной необходимости.

Показатель 40. Реализующий стиль

Поддерживают и принимают изменения, если видят объективную необходимость или личную выгоду. Предпочитают нововведения стабильности, однако не готовы принимать любую идею. Могут быть инициаторами перемен, если видят потребность и необходимость. Рассудительны при работе в новых условиях. Хорошие реализаторы изменений. Заключают в себе готовность к новому, характерную для инноваторов, и рассудительность, характерную для консерваторов.

ОБЩИЙ ПЕРЕЧЕНЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Шкала психологического благополучия К. Рифф

Показатель 1. Положительные отношения с другими

Показатель 2. Автономия

Показатель 3. Управление средой

Показатель 4. Личностный рост

Показатель 5. Цель в жизни

Показатель 6. Самопринятие

Показатель 7. Психологическое благополучие

**Опросник стиля объяснения успехов и неудач для взрослых
(СТОУН-В) Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина и В.Ю. Шевяховой**

Показатель 8. Общий показатель оптимизма

Показатель 9. Параметр стабильности

Показатель 10. Параметр глобальности

Показатель 11. Параметр контроля

Показатель 12. Оптимизм в ситуации успеха

Показатель 13. Оптимизм в ситуации неудачи

Показатель 14. Оптимизм в ситуации достижения

Показатель 15. Оптимизм в межличностных ситуациях

Тест смысловых ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева

Показатель 16. Общий показатель осмысленности жизни

Показатель 17. Цели в жизни

Показатель 18. Процесс жизни

Показатель 19. Результативность жизни

Показатель 20. Локус контроля – Я

Показатель 21. Локус контроля – жизнь

Тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И.

Рассказовой

Показатель 22. Вовлеченность

Показатель 23. Контроль

Показатель 24. Принятие риска

Показатель 25. Общий балл жизнестойкости

Методика Э. Шострома «Самоактуализация личности» (САМОАЛ)

Показатель 26. Шкала ориентации во времени

Показатель 27. Шкала ценностей

Показатель 28. Взгляд на природу человека

Показатель 29. Высокая потребность в познании

Показатель 30. Стремление к творчеству или креативность

Показатель 31. Автономность

Показатель 32. Спонтанность

Показатель 33. Самопонимание.

Показатель 34. Аутосимпатия

Показатель 35. Шкала контактности

Показатель 36. Шкала гибкости в общении

**Опросник «Стили реагирования на изменения» Т.Ю. Базарова,
М.П. Сычевой**

Показатель 37. Консервативный стиль

Показатель 38. Реактивный стиль

Показатель 39. Инновационный стиль

Показатель 40. Реализующий стиль

2.2. Исследование переменных личностного потенциала, влияющих на психологическое благополучие в пожилом возрасте

В процессе теоретического анализа было установлено, что оптимистичное восприятие жизненных ситуаций, смысложизненные ориентации, жизнестойкость и стили реагирования на изменения, будучи составляющими личностного потенциала и формой проявления субъектной активности, являются предикторами психологического благополучия в пожилом возрасте.

Анализ результатов исследования переменных личностного потенциала у лиц пожилого возраста осуществлялся по отдельным показателям в процентном соотношении, а также с помощью корреляционного анализа.

**Результаты исследования психологического благополучия у лиц
пожилого возраста (в %)**

Показатели	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Позитивные отношения	5	25	70
Автономия	2,5	50	47,5
Управление средой	2,5	52,5	45
Личностный рост	0	27,5	72,5
Цели в жизни	2,5	17,5	80
Самопринятие	7,5	47,5	45
Психологическое благополучие	2,5	10	87,5

Как видно из таблицы 2.1, по показателю «положительные отношения с другими», определяющему степень доверительности отношений человека с окружающими, способность быть открытым, проявлять теплоту и заботиться о других, высокий уровень развития наблюдается только у 5% испытуемых, тогда как у 70% отмечается низкий уровень данного показателя, что указывает на то, что для подавляющего большинства пожилых людей не свойственны доверительные отношения с окружающими, а общение не является комфортным и конструктивным.

Почти у половины испытуемых показатели «автономия» и «управление средой» (47,5% и 45%, соответственно) имеют низкие значения, что свидетельствует о недостаточной самостоятельности и независимости лиц пожилого возраста, неспособности сопротивляться мнениям и действиям, к которым общество подталкивает человека, а также нехватке способности контролировать всю внешнюю деятельность и эффективно пользоваться имеющимися возможностями.

По показателю «личностный рост», отражающем чувство постоянного, непрерывного развития, а также восприятие себя как «растущего» и самореализовывающегося человека, открытого новому опыту и чувствующего реализацию своего потенциала, высоких значений в выборке не выявляется. При этом процент испытуемых с низким уровнем развития этого показателя достигает 72,5%.

Столь же значительный процент (80%) низкого уровня развития наблюдается при оценке показателя «цель в жизни», который отражает

наличие цели в жизни и чувства направленности; преобладание мнения, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл. Данные результаты указывают на то, что у подавляющего большинства пожилых людей не хватает ощущения наличия цели и смысла жизни.

Высокий уровень «самопринятия», включающего позитивное отношение к себе, принятие своих хороших и плохих качеств, положительную оценку своего прошлого, наблюдается у 7,5% испытуемых, у 45% пожилых наблюдается низкий уровень данного показателя, что, в свою очередь, указывает на нехватку самопринятия и положительного отношения к своей жизни.

Низкий уровень развития общего показателя «психологическое благополучие», отражающего субъективное самоощущение целостности и осмысленности личностью своей жизни, также наблюдается у значительного количества испытуемых – у 87,5%. Таким образом, только у 12,5% пожилых людей уровень психологического благополучия имеет средние и высокие значения. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости принятия мер по психологической поддержке развития психологического благополучия в пожилом возрасте.

Таким образом, результаты диагностического анализа показали, что у подавляющего большинства испытуемых психологическое благополучие имеет низкий уровень развития.

Таблица 2.2

Результаты исследования оптимистического атрибутивного стиля у лиц пожилого возраста (%)

Показатели	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Общий показатель оптимизма	-	20	80
Стабильность	-	7,5	92,5
Глобальность	-	22,5	77,5
Контроль	12,5	62,5	25
Ситуация успеха	10	55	35
Ситуация неудачи	-	12,5	87,5
Сфера достижения	-	27,5	72,5
Межличностная сфера	-	37,5	62,5

При исследовании оптимистического атрибутивного стиля у лиц пожилого возраста (табл. 2.2) было обнаружено отсутствие высокого уровня общего показателя оптимизма, характеризующегося тем, что успехи воспринимаются как стабильные, глобальные и контролируемые, а неудачи как временные (случайные) и локальные.

При этом необходимо отметить, что средний уровень этого показателя выявлен только у 20% испытуемых, тогда как у 80% пожилых людей наблюдается низкий уровень общего оптимизма.

Из полученных результатов мы видим, что подавляющее большинство пожилых людей склонны относиться к успехам как к временным, случайным, не поддающимся их контролю явлениям, а неудачи считать закономерными, постоянными и захватывающими большую часть жизни.

Дальнейший анализ продемонстрировал отсутствие высокого уровня показателя «параметр стабильности», который указывает на то, что хорошие события воспринимаются как постоянные, а плохие – как временные, и показателя «параметр глобальности», который отражает восприятие хороших событий как универсальных и внутренних, а плохих – как внешнезаданных и носящих случайный характер.

Низкий уровень развития этих показателей отмечается у 92,5% и 77,5%, соответственно, что свидетельствует о том, что для лиц пожилого возраста не свойственно воспринимать хорошие события как постоянные и универсальные.

Высокий уровень показателя «параметр контроля», который указывает на то, что человек считает, что происходящее находится под контролем, зависит от него, наблюдается у 12,5% испытуемых, тогда как низкие значения, указывающие на ощущение неподконтрольности происходящего, которое приводит к беспомощности и депрессии, встречается у 25% участников.

Высокий уровень показателя «оптимизм в ситуации успеха», при котором успехи воспринимаются как контролируемые, стабильные и

глобальные; считаются личной заслугой и рассматриваются как то, что случается всегда и почти везде, наблюдается у 10% пожилых людей, тогда как у 35% испытуемых наблюдается низкий уровень развития данного качества, что указывает на склонность воспринимать удачи как случайное, не зависящее от человека явление.

По показателю «оптимизм в ситуации неудачи» у лиц пожилого возраста не отмечается высоких значений, которые могли бы указывать на то, что неудачи воспринимаются как временные (носящие случайный характер), локальные (затрагивающие лишь отдельные стороны жизни) и изменяемые (поддающиеся контролю). Высокие значения данного показателя характеризуют восприятие неудачи не как опасности или угрозы, а как вызова, то есть интересной и трудной задачи, требующей решения.

У большинства испытуемых (87,5%) отмечается низкий уровень развития этого показателя, который указывает на противоположные тенденции в восприятии неудач, а именно в склонности винить себя в неудачах, избегать ситуаций и задач, которые потенциально могут привести к неудаче.

Высокие значения отсутствуют и в значениях шкал «оптимизм в ситуации достижения» и «оптимизм в межличностных ситуациях», которые отражают активность в достижении целей, настойчивость, работоспособность и готовность доводить начатое дело до конца, а также восприятие межличностных отношений как надежных и стабильных.

Низкий уровень значения этих показателей встречается у 72,5% и 62,5%, соответственно. Полученные результаты указывают на то, что большинству лиц пожилого возраста свойственно терять активность и настойчивость в достижениях целей, а также не воспринимать межличностные отношения как надежные.

Таким образом, полученные результаты указывают на то, что большинство пожилых людей воспринимают удачи как временное,

случайное, внешнезаданное явление, не зависящее от них, тогда как неудачи воспринимаются ими как универсальные и происходящие постоянно.

Таблица 2.3

**Результаты исследования смысложизненных ориентаций у лиц
пожилого возраста (%)**

Показатели	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Общий показатель осмысленности жизни	10	62,5	27,5
Цели жизни	10	75	15
Процесс жизни	10	77,5	12,5
Результативность жизни	22,5	60	17,5
Локус контроля - Я	17,5	67,5	15
Локус контроля - жизнь	7,5	47,5	45

Диагностический анализ показал (табл. 2.3), что лишь у незначительного количества пожилых людей выявляются высокие значения смысложизненных ориентаций. Так, по шкалам «общий показатель осмысленности жизни», «цели в жизни», «процесс жизни» высокие значения, которые свидетельствуют о том, что у человека есть цели, насыщающие жизнь осмысленностью, направленностью и временной перспективой, а сам процесс собственной жизни воспринимается как интересный и наполненный смыслом, наблюдается только у 10% пожилых людей.

Только у 7,5% испытуемых отмечаются высокие значения по шкале «локус контроля – жизнь», свидетельствующие об убежденности в возможности контроля своей жизни, свободном принятии решений и воплощении их в жизнь.

При этом низкие значения этого показателя, которые указывают на фатализм, убежденность в том, что человеку не дано сознательно контролировать жизнь и бессмысленно на будущее что-либо загадывать, отмечается у 45% испытуемых. Анализ результатов шкалы «результативность жизни» указывают на то, что у 22,5% пожилых людей наблюдается удовлетворенность самореализацией, они оценивают пройденный отрезок жизни как продуктивный и осмысленный.

Высокие баллы по шкале «локус контроля – Я», отражающие представление о себе как о сильной личности, имеющей достаточную

свободу выбора для построения своей жизни согласно своим целям, задачам и представлениям о ее смысле, наблюдаются у 17,5% испытуемых.

У большинства испытуемых показатели смысложизненных ориентаций имеют средние значения. Однако обращает внимание, что более, чем у четверти испытуемых (27,5%) имеют низкие значения по общему показателю осмысленности жизни, и как отмечалось выше, почти у половины (45%) наблюдаются низкие значения по показателю «локус контроля – жизнь».

Таким образом, полученные данные указывают на то, что смысложизненные ориентации являются той сферой, которая требует дальнейшего исследования, проведения психопрофилактической и психокоррекционной работы, направленной на укрепление жизненных целей, насыщающих жизнь осмысленностью, направленностью и временной перспективой.

Таблица 2.4

Результаты исследования жизнестойкости у лиц пожилого возраста (%)

Показатели	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Вовлеченность	5	27,5	67,5
Контроль	2,5	77,5	20
Принятие риска	22,5	75	2,5
Жизнестойкость	5	55	40

Если проанализировать уровень развития компонентов жизнестойкости, как видно из таблицы 4, у 67,5% испытуемых отмечается низкий уровень развития показателя «вовлеченность», характеризующего физическое, эмоциональное и интеллектуальное состояние получения удовольствия от собственной деятельности.

По показателям «контроль» и «принятие риска» преобладают средние значения – 77,5% и 75%, соответственно, что говорит о том, что у большинства испытуемых убежденность о возможности влияния борьбы на результаты происходящего, и выбора самим человеком собственной деятельности, своего пути, а также убежденность в том, что все

происходящее способствует развитию, за счет извлекаемых из опыта, сформировано на среднем уровне.

При этом необходимо отметить, что «общий балл жизнестойкости», который отражает систему убеждений о себе, мире, отношениях с ним, позволяющих человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации, имеет высокий уровень у 5% лиц пожилого возраста, средний уровень – у 55%, низкий уровень – у 40%.

Для определения уровня самоактуализации личности использовалась методика Э. Шострома «Самоактуализация личности» (САМОАЛ). Результаты, полученные по методике, представлены в таблице 2.5.

Таблица 2.5

**Результаты исследования самоактуализации личности у лиц
пожилого возраста (%)**

Показатели	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Ориентация во времени	0	40,0	60,0
Ценности	20,0	52,5	27,5
Взгляд на природу человека	0	50,0	50,0
Потребность в познании	0	47,5	52,5
Креативность	2,5	75,0	22,5
Автономность	20,0	80,0	0
Спонтанность	22,5	65,0	12,5
Самопонимание	0	45,0	55,0
Аутосимпатия	7,5	87,5	5,0
Контактность	0	57,5	42,5
Гибкость в общении	0	45,0	55,0

Как видно из таблицы 7, у 60% испытуемых отмечается низкий уровень показателя «ориентация во времени», что указывает на то, что более чем для половины лиц пожилого возраста свойственна погруженность в прошлые переживания, завышенное стремление к достижениям, мнительность и неуверенность в себе. Высокий результат, характеризующийся хорошим пониманием экзистенциальной ценности жизни «здесь и теперь», способностью наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с

прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов, не встречается в данной выборке ни у одного из респондентов.

Дальнейший анализ результатов, полученных по методике, показывает, что у лиц пожилого возраста наблюдаются трудности в выстраивании гармоничных межличностных отношений, недостаточность доверия к окружающим. Так, в выборке нет испытуемых с высокими показателями по шкалам «взгляд на природу человека», «контактность» и «гибкость в общении», при этом у 50% и 55% лиц пожилого возраста выявляется низкий уровень развития показателей «взгляд на природу человека» и «гибкость в общении». Полученные данные свидетельствуют, что у пожилых людей отмечается нехватка естественной симпатии и доверия к людям, честности, непредвзятости, доброжелательности, общей предрасположенности к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми. Низкие показатели «гибкости в общении» указывают на ригидность, неуверенность в своей привлекательности, в том, что человек интересен собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие.

Преобладают низкие значения «потребности в познании» (у 52,5%), как открытости новым впечатлениям, бескорыстной жажды нового, интереса к объектам, не связанным прямо с удовлетворением каких-либо потребностей, и «самопонимания» (у 55%), как чувствительности, сензитивности человека к своим желаниям и потребностям. Низкий балл по шкале самопонимания свойственен людям неуверенным, ориентирующимся на мнение окружающих.

По шкалам «креативность», «автономность» и «аутосимпатия» преобладает средний уровень значений.

Таким образом, анализ результатов методики САМОАЛ показывает, что для лиц пожилого возраста свойственна погруженность в прошлые события, нехватка естественной симпатии и доверия к людям, ригидность, неуверенность в себе, ориентация на мнение окружающих.

Для выявления предпочитаемого типа отношения к изменениям и нововведениям применялся опросник «Стили реагирования на изменения» (Базаров Т.Ю., Сычева М.П.).

Таблица 2.6

**Результаты исследования стилей реагирования на изменения у лиц
пожилого возраста (%)**

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Консервативный	32,5	67,5	-
Инновационный	10	57,5	32,5
Реактивный	42,5	45	12,5
Реализующий	15	45	40

Как видно из таблицы 2.6, у 32,5% испытуемых наблюдается высокий уровень развития показателя «консервативный стиль», что свидетельствует о том, что примерно одна треть пожилых людей редко видят необходимость в изменениях, стабильность предпочитают изменениям. Представляется сложным переубедить консерваторов в необходимости изменений, поскольку старый порядок по определению лучше нового. И даже при понимании объективной необходимости консерваторам свойственно долго перестраиваться. При внедрении изменений скорее продолжают работать по тем же правилам, что и раньше. Позже всех начинают работать по-новому (скрытое сопротивление). Изменения вызывают скорее негативные эмоции. При этом необходимо отметить, что низкого уровня развития консервативного стиля среди пожилых людей вообще не наблюдается.

Высокий уровень инновационного стиля, характеризующегося легкостью принятия изменений, готовностью быть инициаторами изменений, наблюдается у 10% испытуемых, а низкий уровень – у 32,5%.

Высокий уровень «реализующего стиля» наблюдается у 15% испытуемых, а низкий уровень у 40%. Представители данного стиля поддерживают и принимают изменения, если видят объективную необходимость или личную выгоду. Могут быть инициаторами перемен, если

видят потребность и необходимость, рассудительны при работе в новых условиях, хорошие реализаторы изменений. Заключают в себе готовность к новому, характерную для инноваторов, и рассудительность, характерную для консерваторов.

Таким образом, проведенный диагностический анализ показал низкий уровень развития психологического благополучия, оптимизма, смысложизненных ориентаций и жизнестойкости у лиц пожилого возраста, что подтверждает актуальность изучаемой проблемы и необходимость оказания психологической поддержки, направленной на повышение психологического благополучия и качества жизни в пожилом возрасте.

При этом важно выяснить, связан ли уровень психологического благополучия у лиц пожилого возраста с личностным потенциалом, или полученные данные имеют случайный характер.

Для определения сил и характера взаимосвязей между переменными личностных ресурсов и психологическим благополучием был осуществлен корреляционный анализ.

Таблица 2.7

Описательные статистики интеркорреляций переменных психологического благополучия и оптимистического атрибутивного стиля у лиц пожилого возраста

Переменные психологического благополучия	Переменные оптимизма			
	Параметр стабильности	Параметр глобальности	Оптимизм в ситуации неудачи	Оптимизм в межличностных ситуациях
Психологическое благополучие	0,615***	0,598***	0,521***	0,337*
Положительные отношения с другими	0,475**	0,490**	0,465**	-
Автономия	-	0,575***	0,518***	0,486**
Управление средой	0,407**	0,481**	0,399*	0,337*
Личностный рост	0,524***	0,410**	0,356*	-
Цель в жизни	0,462**	0,407**	0,394*	-
Самопринятие	0,601***	0,466**	0,327*	-

* - уровень достоверности $p < 0,05$; ** - уровень достоверности $p < 0,01$; *** - уровень достоверности $p < 0,001$

Проведенный корреляционный анализ (табл. 2.7) показал статистическую взаимосвязь высокой степени достоверности ($p < 0,001$ и $p < 0,01$) между всеми показателями психологического благополучия и такими показателями оптимизма, как «параметр глобальности», «параметр стабильности» и «оптимизм в ситуации неудачи». Показатель «оптимизм в межличностных ситуациях» коррелирует с общим показателем психологического благополучия ($p < 0,05$), а также с показателями «автономия» ($p < 0,01$) и «управление средой» ($p < 0,05$).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что восприятие хороших событий как универсальных и внутренних, имеющих постоянный характер, а плохих – как внешнезаданных, временных и случайных, оказывает существенное влияние на психологическое благополучие и отсутствие депрессии в пожилом возрасте.

Таблица 2.8

Описательные статистики интеркорреляций переменных психологического благополучия и смысложизненных ориентаций у лиц пожилого возраста

Переменные	Общий показатель СЖО	Цели в жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	Локус контроля-Я	Локус контроля-жизнь
Психологическое благополучие	0,571***	0,431**	0,521***	0,499**	-	0,384*
Положительные отношения с другими	0,463**	0,319*	0,480**	0,392*	-	0,346*
Автономия	-	-	-	-	-	-
Управление средой	0,597***	0,408**	0,463**	0,533***	0,380*	0,307*
Личностный рост	0,482**	-	0,457**	0,429***	-	0,373*
Цель в жизни	0,456**	0,383*	0,455**	0,361*	-	0,377*
Самопринятие	0,390*	0,372*	0,330*	0,348*	-	-

* - уровень достоверности $p < 0,05$; ** - уровень достоверности $p < 0,01$; *** - уровень достоверности $p < 0,001$

Корреляционный анализ показал (табл. 2.8), что психологическое благополучие имеет взаимосвязь с такими переменными смысложизненных ориентаций, как «общий показатель» ($p < 0,001$), «цели в жизни» ($p < 0,001$),

«процесс жизни» ($p < 0,001$), «результативность жизни» ($p < 0,01$) и «локус контроля – жизнь» ($p < 0,05$).

Обладая смыслами, целями в жизни, а также верой в свои силы и возможность контролировать свою жизнь, пожилой человек, с одной стороны, может ответить себе на вопрос о том, зачем ему нужно быть активным, преодолевать трудные обстоятельства, а с другой стороны, может верить, что его решения и действия оказывают влияние на жизнь, и он может контролировать события. Поэтому ценностно-смысловые категории чрезвычайно значимы для повышения психологического благополучия и качества жизни пожилого человека.

Таблица 2.9

Описательные статистики интеркорреляций переменных психологического благополучия и жизнестойкости у лиц пожилого возраста

Переменные	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
Психологическое благополучие	0,749***	0,594***	0,463**	0,729***
Положительные отношения с другими	0,583***	0,482**	0,353*	0,573***
Автономия	0,467**	0,334*	0,374*	0,462**
Управление средой	0,537***	0,431**	-	0,515***
Личностный рост	0,497**	0,438**	-	0,499**
Цель в жизни	0,645***	0,489**	0,373*	0,612***
Самопринятие	0,666***	0,515***	0,398*	0,640***

** - уровень достоверности $p < 0,01$; *** - уровень достоверности $p < 0,001$

Взаимосвязь высокой степени статистической достоверности ($p < 0,001$ и $p < 0,01$) также обнаружена между психологическим благополучием и всеми переменными жизнестойкости (табл. 2.9). Полученные данные свидетельствуют о том, что устойчивость личности в ситуациях риска и неопределенности, открытость новому опыту, более адекватной реакции на события жизни тесно связана с психологическим благополучием.

При исследовании взаимосвязи между психологическим благополучием и показателями самоактуализации, статистически значимых корреляций не обнаружено. Полученные результаты могут говорить о том, что в пожилом возрасте актуальность самоактуализации не так высока, и она не так сильно отражается на психологическом благополучии. Однако, чтобы можно было сделать более корректные выводы, полученные результаты требуют более детального изучения, что может стать предметом дальнейших исследований.

Корреляционный анализ также показал (табл. 2.10), что психологическое благополучие имеет взаимосвязь с реактивным и реализующим стилями реагирования на изменения.

Таблица 2.10

Описательные статистики интеркорреляций переменных психологического благополучия и стилей реагирования на изменения у лиц пожилого возраста

Переменные	Консервативный	Инновационный	Реактивный	Реализующий
Психологическое благополучие	-	-	-0,365*	0,367*
Положительные отношения с другими	-	-	-0,394*	0,387*
Автономия	-	-	-	-
Управление средой	-	-	-0,367*	0,376*
Личностный рост	-	-	-	-
Цель в жизни	-	-	-	-
Самопринятие	-	-	-	-

* - уровень достоверности $p < 0,05$

При этом необходимо отдельно отметить, что взаимосвязь с реактивным стилем реагирования носит отрицательный характер, что указывает на то, что характерное для реактивного стиля эмоциональное реагирование на изменения, предпочтение стабильности не согласуется с психологическим благополучием, как позитивным личностным ресурсом.

При этом реализующий стиль реагирования, который характеризуется поддержкой и принятием изменений, предпочтением нововведений стабильности, с сочетанием сохранения рассудительности при новых условиях и хорошей реализацией идей, положительно коррелирует с психологическим благополучием.

Полученные данные еще раз подтверждают, что психологическое благополучие у лиц пожилого возраста связано с личностными переменными, которые характеризуют субъектную активность личности. Таким образом, для повышения психологического благополучия в пожилом возрасте, необходимо целенаправленно развивать те личностные переменные личностного потенциала, которые, так же как и психологическое благополучие, отражают способность к самодетерминации личности, т.е. осуществление деятельности в относительной свободе от заданных внешних и внутренних условий. К таким переменным личностного потенциала, оказывающим влияние на развитие психологического благополучия, и выступающим формой проявления субъектной активности, относятся оптимизм, смысложизненные ориентации, жизнестойкость и стили реагирования на изменения. Полученные результаты определили необходимость разработки программы, направленной на развитие у лиц пожилого возраста данных личностных ресурсов.

Выводы по главе 2

Для достижения поставленных целей и задач исследования был использован комплекс научно-исследовательских методов: метод теоретического анализа, беседа, тестирование, констатирующий и формирующий эксперименты, методы диагностического и статистического анализа полученных результатов.

С целью исследования у лиц пожилого возраста уровня развития различных групп личностных ресурсов, и определения их взаимосвязи с

психологическим благополучием, был подобран комплекс психодиагностических методик. Были изучены психологическое благополучие, а также переменные личностных ресурсов (оптимистический атрибутивный стиль, смысложизненные ориентации, жизнестойкость, самоактуализация и стили реагирования на изменения).

Результаты диагностического анализа показали, что только у 12,5% пожилых людей уровень психологического благополучия, отражающего субъективное самоощущение целостности и осмысленности личностью своей жизни, имеет средние и высокие значения, тогда как у подавляющего большинства испытуемых (87,5%) психологическое благополучие имеет низкий уровень развития. Проведенный диагностический анализ продемонстрировал также низкий уровень развития оптимизма, смысложизненных ориентаций и жизнестойкости у лиц пожилого возраста, что подтвердило актуальность изучаемой проблемы.

Было выявлено, что взаимосвязь между уровнем психологического благополучия у лиц пожилого возраста с личностным потенциалом не носит случайный характер: корреляционный анализ показал наличие статистической взаимосвязи высокой степени достоверности между психологическим благополучием и показателями оптимизма, смысложизненных ориентаций, жизнестойкости и стилей реагирования на изменения.

Полученные результаты определили необходимость разработки программы психологической поддержки, направленной на развитие составляющих личностного потенциала (личностные ресурсы), выступающих формой проявления субъектной активности, и способствующих повышению психологического благополучия.

ГЛАВА 3. ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СУБЪЕКТНОЙ АКТИВНОСТИ КАК РЕСУРСА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

3.1. Программа психологической поддержки развития субъектной активности как ресурса психологического благополучия в пожилом возрасте

На основе полученных в ходе исследования результатов, свидетельствующих о взаимосвязи личностных ресурсов и уровня психологического благополучия, нами была разработана программа психологической поддержки, в которой мы определили главную стратегию повышения психологического благополучия у лиц пожилого возраста – развитие субъектной активности, формой проявления которой выступает личностный потенциал человека.

Целью реализации программы является эффективное развитие у лиц старшего поколения субъектной активности, как ресурса психологического благополучия.

Задачи программы:

1. Углубление способностей к самоанализу, осмыслению смысложизненных ориентаций и смысла собственной активной деятельности, развитие ответственности за свою жизнь и здоровье.
2. Развитие у лиц старшего поколения активных форм саморегуляции, обеспечивающих успешное самоопределение, реализацию и противостояние неблагоприятным жизненным обстоятельствам.
3. Развитие конструктивных коммуникативных навыков взаимодействия с окружающими людьми и умения адекватно реагировать на возникающие социальные изменения.

Программа имеет три основных блока: ценностно-смысловой, функционально-ориентированный и социально-ориентированный.

Ценностно-смысловой блок обеспечивает осознание своих ценностных позиций и их переоценку; поиск внутренних резервов и смысла собственной активной деятельности; принятие себя и своего окружения; укрепление ценностного отношения к своей жизни и здоровью.

Функционально-ориентированной блок предполагает повышение у лиц пожилого возраста субъектной активности; личностной автономии; уровня жизнестойких стратегий мышления и поведения; развитие способностей к совладанию со стрессовыми ситуациями.

Социально-ориентированной блок нацелен на принятие социальной активной позиции; развитие эффективных коммуникативных компетенций, направленных на конструктивное взаимодействие с окружающими при оказании и принятии социальной поддержки; формирование адекватных стилей реагирования на возникающие социальные изменения.

Условия реализации программы

Для ее эффективной реализации необходимо предоставление отдельного тренингового помещения с соответствующим материально-техническим оснащением.

Программа состоит из 14 занятий. Занятия проводятся психологом с периодичностью два раза в неделю, продолжительность каждого занятия составляет 90 мин.

Основные требования к реализации программы

Наиболее оптимальными являются группы, состоящие из 10-12 человек.

Не следует применять программу для лиц с умственной отсталостью, психотическими состояниями.

Принципы реализации программы

При проведении занятий должны соблюдаться следующие принципы: постоянство; конфиденциальность; активность; искренность в общении и право сказать «нет»; доверительный стиль общения; недопустимость оценочных суждений в отношении другого человека.

Форма реализации программы

Работа с лицами пожилого возраста по развитию личностных ресурсов в рамках программы может проходить в форме тренинговых занятий и фокусированного интервью (фокус-группы), а проведение индивидуальных консультаций будет способствовать повышению эффективности реализации программы.

При составлении программы были использованы приемы когнитивного переструктурирования, упражнения и техники на развитие самосознания и ценностно-смысловой сферы личности, личностной автономии и ответственности за свою жизнь, формирование конструктивных поведенческих навыков преодоления различных жизненных обстоятельств.

Организация реализации программы

Для построения занятий предпочтительно использовать следующую схему.

1. Каждое занятие начинать с ритуала приветствия, что дает возможность участникам тренинга настроиться на активную работу, сплотить группу и создать благоприятный психологический климат.

2. Работа по теме занятия. В его содержание входят различные упражнения и техники по намеченной теме, которые способствуют достижению целей и задач данного занятия.

3. Рефлексивный анализ - позволяет оценить опыт, полученный каждым участником на протяжении занятий.

4. Ритуал прощания - завершает занятие, позволяет ассимилировать полученный опыт, создает ощущение завершенности и целостности проведенной работы.

Содержание программы повышения психологического благополучия у лиц пожилого возраста

№	Содержание занятия	Что развивается	Продолжительность занятия	Блок программы
1	– Знакомство;	– Самопринятие	45 мин.	

	<ul style="list-style-type: none"> – Правила работы в группе; – Информирование о программе; – Упражнение «Моя вселенная»; – Техника «Мой портрет в лучах солнца»; – Упражнение «Ларец счастья»; – Упражнение «Комплименты». 	– Самоэффективность		
2	<ul style="list-style-type: none"> – Упражнение «Именно сегодня»; – Упражнение «Что хорошего есть в моей жизни»; – Упражнение «Поиск позитивного». 	– Позитивные установки	45 мин.	Функционально-ориентированный
3	<ul style="list-style-type: none"> – Упражнение «Точка опоры»; – Упражнение «Три на три». 	<ul style="list-style-type: none"> – Самопринятие – Позитивные установки 	45 мин.	Функционально-ориентированный
4	<ul style="list-style-type: none"> – Упражнение «Мудрец»; – Упражнение «Польза от неудачи». 	<ul style="list-style-type: none"> – Позитивные установки – Преодоление трудностей 	45 мин.	Функционально-ориентированный
5	– Просмотр и обсуждение фильма «Человек, который сажал деревья».	<ul style="list-style-type: none"> – Субъектная активность – Временная перспектива – Ценности и смыслы 	45 мин.	Ценностно-смысловой
6	– Фокус-группа «Ценности жизни».	– Ценности и смыслы	55 мин.	Ценностно-смысловой
7	– Фокус-группа «Качество и образ жизни».	– Ценности и смыслы	55 мин.	Ценностно-смысловой
8	<ul style="list-style-type: none"> – Упражнение «Аукцион»; – Упражнение «Преодоление»; – Упражнение «Правила заботы о себе»; – Упражнение «Маяк». 	<ul style="list-style-type: none"> – Преодоление трудностей – Регуляция самочувствия 	50 мин.	Функционально-ориентированный

9	<ul style="list-style-type: none"> – Упражнение «Мое настроение»; – Техника «Роспись на стекле». 	<ul style="list-style-type: none"> – Регуляция самочувствия – Забота о себе 	50 мин.	Функционально-ориентированный
10	<p>Мастерская «Премудрости мастерства»</p> <p>Участники группы готовят и проводят мастер-классы по выбранным ими заранее темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Кулинарное мастерство»; – «Организация пространства и эффективная уборка в доме»; – «Как сделать уютнее свою жизнь»; – «Секреты фотографирования» и т.д. <p>Темы мастер-классов можно выбирать, исходя из интересов участников группы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Самоэффективность – Взаимодействие с окружающими 	45 мин.	Социально-ориентированный
11	<ul style="list-style-type: none"> – Упражнение «Что я не умел 20 лет назад, а сейчас умею»; – Упражнение «Задачи на будущее»; – Упражнение «Источники вдохновения». 	<ul style="list-style-type: none"> – Самоэффективность – Субъектная активность – Принятие активной жизненной позиции – Преодоление откладывания и пассивности – Временная перспектива 	45 мин.	Функционально-ориентированный
12	Фокус-группа «Краски жизни».	<ul style="list-style-type: none"> – Субъектная активность – Временная перспектива 	50 мин.	Социально-ориентированный
13	Фокус-группа «Жизненные диалоги».	<ul style="list-style-type: none"> – Взаимодействие с окружающими – Преодоление трудностей – Субъектная активность 	50 мин.	Социально-ориентированный
14	<p>Завершение работы группы</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Подарки»; – Рефлексия 	<ul style="list-style-type: none"> – Обобщение приобретенного в работе опыта 	45 мин.	

Реализация психологической поддержки в рамках программы происходила посредством следующих методов: психологический тренинг, фокусированное интервью, игровые методы, арт-терапия, фильмотерапия, метод групповой дискуссии, мастер-классы, когнитивные техники, рефлексивный анализ и др.

3.2. Результаты исследования субъектной активности как ресурса психологического благополучия у лиц пожилого возраста в условиях реализации программы психологической поддержки

После проведения констатирующего эксперимента, результаты которого описаны в параграфе 2.1, была осуществлена реализация программы психологической поддержки. Группа, участвующая в формирующем эксперименте, состояла из 16 человек, и была обозначена как «экспериментальная группа».

Для более достоверного анализа влияния психологической поддержки на развитие субъектной активности у лиц пожилого возраста были отдельно подсчитаны результаты экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента, что позволило проследить изменения, произошедшие в развитии личностных ресурсов в условиях психологической поддержки.

Были подробно рассмотрены изменения в уровне психологического благополучия, и таких переменных личностного потенциала, как оптимизм, смысложизненные ориентации и жизнестойкость, поскольку, как было обнаружено в ходе проведенного нами исследования, с одной стороны, именно эти личностные ресурсы имеют наибольшую взаимосвязь с психологическим благополучием, а с другой стороны, их показатели находятся в зоне риска, и указывают на необходимость психологической поддержки, направленной на их позитивное развитие.

Рассмотрим более подробно изменения по данным показателям в экспериментальной группе в первом и втором срезах.

Таблица 3.1

Результаты сравнительного анализа уровня психологического благополучия у лиц пожилого возраста до и после формирующего эксперимента (в%)

Показатели	Экспериментальная группа					
	1 срез			2 срез		
	Выс.	Ср.	Низ.	Выс.	Ср.	Низ.
Позитивные отношения	6,25	62,5	31,25	68,75	31,25	0
Автономия	6,25	50,0	43,75	50,0	25,0	25,0
Управление средой	0	43,75	56,25	37,5	62,5	0
Личностный рост	0	31,25	68,75	6,25	87,5	6,25
Цели в жизни	0	25,0	75,0	68,75	31,25	0
Самопринятие	6,25	62,5	31,25	75,0	25,0	0
Психологич. благополучие	6,25	12,5	81,25	75,0	25,0	0

Как видно из таблицы 3.1, уровень психологического благополучия у лиц пожилого возраста значительно вырос после реализации программы психологической поддержки. Так, до формирующего воздействия высокий уровень общего показателя психологического благополучия составлял 6,25%, а после реализации программы – 75%, а низкий уровень, наоборот, снизился с 81,25% до 0. Такие же значимые изменения наблюдаются и по остальным переменным психологического благополучия: наблюдается рост значений высокого уровня по показателям «позитивные отношения» и «самопринятие» с 6,25%, до 31,25% и 75%, соответственно. Обращает на себя внимание значительное снижение низких значений показателей «личностный рост» и «цели в жизни» с 68,75% и 75% до 6,25% и 0, соответственно.

Таким образом, полученные по методике результаты указывают на то, что разработанная программа оказалась эффективной в развитии психологического благополучия у лиц пожилого возраста: повысился уровень доверительных отношений с окружающими, возросло ощущение, что прошлая и настоящая жизнь имеют смысл, события прошлого и самого

себя можно положительно оценить и принять, а также можно констатировать повышение ощущения общей целостности и осмысленности жизни.

Далее рассмотрим динамику развития других переменных личностного потенциала, связанных с психологическим благополучием, в условиях психологической поддержки.

Таблица 3.2

Результаты сравнительного анализа уровня оптимистического атрибутивного стиля у лиц пожилого возраста до и после формирующего эксперимента (в %)

Показатели	Экспериментальная группа					
	1 срез			2 срез		
	Выс.	Ср.	Низ.	Выс.	Ср.	Низ.
Общий показатель оптимизма	0	12,5	87,5	6,25	87,5	6,25
Стабильность	0	6,25	93,75	12,5	81,25	6,25
Глобальность	0	31,25	68,75	25,0	68,75	6,25
Контроль	6,25	50,0	43,75	6,25	87,5	6,25
Ситуация успеха	12,5	37,5	50,0	25,0	75,0	0
Ситуация неудачи	0	18,75	81,25	0	75,0	25,0
Сфера достижения	0	87,5	12,5	0	93,75	6,25
Межличностная сфера	0	37,5	62,5	25	68,75	6,25

Уровень общего показателя оптимизма вырос с 0 до 6,25%, но более значимыми являются изменения, касающегося снижения низкого уровня данного показателя – с 87,5% до 6,25%, и роста среднего уровня с 12,5% до 87,5%, что может указывать на то, что значения показателя гармонизируются, а сам оптимистический атрибутивный стиль, как система интерпретаций успехов и неудач, является достаточно устойчивым образованием. Такая же тенденция наблюдается и при анализе динамики других показателей оптимистического атрибутивного стиля. В частности, низкий уровень показателей «стабильность» и «глобальность» снизился с 93,75% и 68,75% до 6,25%, а показателей «ситуация неудачи» и «межличностная сфера» с 81,25% и 62,5% до 25% и 6,25%, соответственно. Полученные результаты указывают на то, что у испытуемых появилась положительная динамика в восприятии происходящих событий, т.е. хорошие

события стали восприниматься как более стабильные и носящие постоянный характер.

Обращает внимание рост среднего уровня показателя «контроль» с 50% до 87,5%, и снижение низкого уровня с 43,75% до 6,25%, что указывает на снижение у лиц пожилого ощущения неподконтрольности происходящего, приводящего к унынию и депрессии, и повышение ощущения, что происходящее зависит от них.

Таблица 3.3

Результаты сравнительного анализа уровня смысложизненных ориентаций у лиц пожилого возраста до и после формирующего эксперимента (в%)

Показатели	Экспериментальная группа					
	1 срез			2 срез		
	Выс.	Ср.	Низ.	Выс.	Ср.	Низ.
Общий показатель осмысленности жизни	0	31,25	68,75	68,75	31,25	0
Цели жизни	18,75	75,0	6,25	56,25	43,75	0
Процесс жизни	18,75	75,0	6,25	56,25	43,75	0
Результативность жизни	50,0	37,5	12,5	75,0	25,0	0
Локус контроля - Я	25,0	68,75	6,25	68,75	31,25	0
Локус контроля - жизнь	12,5	43,75	43,75	12,5	62,5	25,0

Значительные положительные изменения обнаружены и при оценке у лиц пожилого возраста уровня развития смысложизненных ориентаций (табл.3.3). Так, высокий уровень общего показателя осмысленности жизни вырос с 0 до 68,75%, показателей «цели в жизни» и «процесс жизни» с 18,75% до 56,25%. Полученные результаты свидетельствуют о том, что под воздействием программы повысилась осмысленность и направленность жизни в будущее, а также вырос уровень удовлетворенности жизнью в настоящем.

Положительную динамику в показателях смысложизненных ориентаций, которая появилась в условиях реализации программы психологической поддержки, можно объяснить не столько тем, что у участников появились новые смыслы и жизненные цели, а тем, что

произошла их актуализация, осознание и повышение веры в возможность их осуществления.

Таблица 3.4

Результаты сравнительного анализа уровня жизнестойкости у лиц пожилого возраста до и после формирующего эксперимента (в%)

Показатели	Экспериментальная группа					
	1 срез			2 срез		
	Выс.	Ср.	Низ.	Выс.	Ср.	Низ.
Вовлеченность	6,25	37,5	56,25	43,75	43,75	12,5
Контроль	6,25	81,25	12,5	68,75	31,25	0
Принятие риска	31,25	62,5	6,25	68,75	31,25	0
Жизнестойкость	6,25	68,75	25,0	68,75	25,0	6,25

При анализе результатов исследования уровня развития жизнестойкости у лиц пожилого возраста (табл. 3.4) обнаружено, что высокий уровень жизнестойкости вырос с 6,25% до 68,75%, такие же изменения наблюдаются и в значениях показателя «контроль». Высокий уровень показателя «вовлеченность» вырос с 6,25% до 43,75%. Полученные результаты указывают на появление у лиц пожилого возраста под воздействием программы психологической поддержки убеждений, позволяющих человеку выдерживать и эффективно преодолевать трудные ситуации, а также убежденности в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего и что происходящее способствует развитию за счет извлекаемого опыта.

Таким образом, анализ полученных результатов указывает на положительные изменения у лиц пожилого возраста личностных ресурсов, характеризующих субъектную активность, а именно: возрастание готовности к изменениям и преодолению трудностей, убежденности в возможности влиять на происходящие в их жизни события, а также повышение осмысленности жизни и веры в успех.

Значимые положительные изменения в показателях психологического благополучия и личностных ресурсов у участников экспериментальной группы, возникшие в результате реализации программы психологической

поддержки, подтверждают результаты теоретического, диагностического, статистического и корреляционного анализа о важной роли субъектной активности для повышения психологического благополучия в пожилом возрасте. При этом необходимо отметить, что пожилые люди, участвуя в программе психологической поддержки, уже проявили такие качества субъекта, как активность, высокий уровень готовности к изучению нового и дисциплинированность. На протяжении реализации всей программы можно констатировать сохранение высокого уровня мотивации и активности всех участников, отсутствие пропусков и опозданий, а также готовности продолжать участие в проектах подобной направленности, что позволяет говорить о значимости и востребованности психологического обеспечения личности в пожилом возрасте.

Результаты статистического анализа развития личностных ресурсов у лиц пожилого возраста до и после реализации программы психологической поддержки, проведенного с помощью t-критерия Стьюдента, показали, что в экспериментальной группе в результате формирующих воздействий произошли существенные изменения в развитии всех изучаемых переменных: психологического благополучия, оптимистического атрибутивного стиля, смысложизненных ориентаций и жизнестойкости.

Проведенный анализ показал, что в экспериментальной группе статистически значимые различия высокой степени достоверности ($p \leq 0,001$) между средними значениями изучаемых показателей до и после формирующих воздействий составили 96%.

Таким образом, полученные данные позволяют говорить о том, что реализация программы психологической поддержки способствовала эффективному развитию субъектной активности как ресурса психологического благополучия у лиц пожилого возраста.

Выводы по главе 3

Проведенное исследование показало, что инструментом повышения психологического благополучия у лиц пожилого возраста является программа психологической поддержки, направленная на развитие субъектной активности и состоящая из трех основных блоков: ценностно-смыслового, функционально-ориентированного и социально-ориентированного.

При реализации психологической поддержки в рамках программы были использованы приемы когнитивного переструктурирования, упражнения и техники на развитие самосознания и ценностно-смысловой сферы личности, личностной автономии и ответственности за свою жизнь, формирование конструктивных поведенческих навыков преодоления различных жизненных обстоятельств.

Было установлено, что программа психологической поддержки способствовала позитивному развитию у лиц пожилого возраста психологического благополучия, оптимистического атрибутивного стиля, смысложизненных ориентаций и жизнестойкости.

Результаты проведенного исследования позволили сделать вывод о том, что психологическое благополучие, будучи само компонентом личностного потенциала, у лиц пожилого возраста сопряжено с другими его компонентами, а именно с оптимизмом, смысложизненными ориентациями и жизнестойкостью, и позитивное развитие этих личностных переменных стало важнейшим личностным ресурсом повышения психологического благополучия в пожилом возрасте.

Было установлено, что программа психологической поддержки, направленная на развитие субъектной активности, способствовала повышению психологического благополучия у лиц пожилого возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье населения представляет собой безусловную общественную ценность, приоритет государственной политики, основу национального богатства и национальной безопасности России, отражает жизнестойкость и геополитические перспективы нации. Наличие психологически здоровых людей оздоравливает общество, является гарантом мира, достижений и социального благополучия.

Исследование проблем старения является одним из наиболее приоритетных направлений развития современной науки, при этом все большую популярность приобретают исследования благополучного старения.

Несмотря на достаточно широкие исследования в геронтопсихологии, посвященные «благополучному старению», проводимые за рубежом и в нашей стране, личностным ресурсам психологического благополучия у лиц пожилого возраста не уделялось достаточного внимания.

Недостаток психологического благополучия делает личность уязвимой к возможным невзгодам. Поэтому восстановление, выздоровление и предупреждение негативных последствий должно проходить не столько путем излечения самих негативных симптомов, сколько усилением позитивных черт личности.

Объективным основанием психологического благополучия выступают личностные характеристики, необходимые для благополучного функционирования: самопринятие, позитивные отношения с другими, автономия, контроль над окружением, целенаправленность жизни, личностный рост. Это те личностные черты, которые помогают человеку успешно приспосабливаться к окружающему миру, и выполняют важную буферную функцию, то есть служат препятствием для развития психической патологии, личностных нарушений, отклоняющегося поведения.

В результате проведенного исследования был сделан вывод о том, что психологическое благополучие, будучи само компонентом личностного потенциала, у лиц пожилого возраста сопряжено с другими его компонентами, а именно с оптимизмом, смысложизненными ориентациями и жизнестойкостью.

Анализ результатов, полученных экспериментальным путем, позволил выявить, что программа психологической поддержки способствовала позитивному развитию личностных ресурсов - оптимизма, смысложизненных ориентаций, жизнестойкости, и как результат – повышению уровня психологического благополучия у лиц пожилого возраста.

Проведенное диссертационное исследование подтвердило выдвинутые гипотезы, правильность постановки задач и положения, выносимые на защиту. Итоги исследования позволили сделать вывод о том, что развитие субъектной активности в условиях психологической поддержки способствовало повышению у лиц пожилого возраста психологического благополучия.

Материалы и результаты проведенного исследования позволили сформулировать следующие **выводы**:

1. Психологическое благополучие, будучи само компонентом личностного потенциала, у лиц пожилого возраста сопряжено с другими его компонентами, а именно с оптимизмом, смысложизненными ориентациями и жизнестойкостью.

2. Развитие субъектной активности служит ресурсом психологического благополучия в пожилом возрасте.

3. Составляющими личностного потенциала (личностными ресурсами), выступающими формой проявления субъектной активности, и способствующими повышению психологического благополучия в пожилом возрасте, являются оптимизм, смысложизненные ориентации и жизнестойкость.

4. Программа психологической поддержки, состоящая из ценностно-смыслового, функционально-ориентированного и социально-ориентированного блоков, и направленная на эффективное развитие составляющих личностного потенциала (личностных ресурсов), выступающих формой проявления субъектной активности, способствует повышению психологического благополучия у лиц пожилого возраста.

5. Результаты экспериментального исследования показали, что в экспериментальной группе в условиях психологической поддержки у лиц пожилого возраста произошли качественные изменения в развитии личностных ресурсов - психологического благополучия, оптимизма, смысложизненных ориентаций, жизнестойкости.

6. Психологическая поддержка способствовала эффективному развитию у лиц пожилого возраста субъектной активности, что выступило ресурсом повышения психологического благополучия в пожилом возрасте.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абульханова К.А. Психология и сознание личности / К.А. Абульханова. М.: Моск. психол.-соц. ин-т ; Воронеж : МОДЭК, 1999. 224с.
2. Абульханова К.А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, П.Н. Березина. СПб.: Алетейя, 2001. 304 с.
3. Абульханова-Славская К.А. Проблема определения субъекта в психологии / К.А. Абульханова-Славская // Субъект действия, взаимодействия, познания: психологические, философские, социокультурные аспекты; отв. ред. Э.В. Сайко. М.; Воронеж: МПСИ, 2001. С. 36-53.
4. Абульханова-Славская К.А. Типология активности личности / К.А. Абульханова-Славская // Психологический журнал. 1985. № 5. Т. 6. С. 3-18.
5. Александрова М.Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии / М.Д. Александрова. Л.: Изд-во ЛГУ, 1974.
6. Александрова Н.Х. Субъектность на поздних этапах онтогенеза / Н.Х. Александрова. Н. Новгород: Нижегород. гуманит. центр, 2000. С. 30.
7. Альперович В.Д. Социальная геронтология. Пожилым и молодым о старости и старении / В.Д. Альперович. Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. 557с.
8. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. Т.1. / Б.Г. Ананьев. М.: Педагогика, 1980. 229с.
9. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. СПб.: Питер, 2001. 288с.
10. Ананьев Б.Г. Некоторые проблемы психологии взрослых / Б.Г. Ананьев. М.: Знание, 1973. 32с.
11. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтологии / Л.И. Анцыферова. М.: Изд-во ИП РАН, 2006. С. 227.

12. Анцыферова Л.И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал 2001. Т. 22. № 3. С. 86-99.
13. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии / Л.И. Анцыферова. М.: Институт психологии РАН, 2006. 85 с.
14. Ахметова Н.А. Ценности и смысло-жизненные ориентации в структуре жизнестойкости российских и киргизских студентов / Н.А. Ахметова, Н.О. Леоненко // Педагогическое образование в России. 2014. №5. С. 185-190.
15. Базаров Т.Ю. Создание и апробация опросника «Стили реагирования на изменения» / Т.Ю. Базаров, М.П. Сычева // Психологические исследования. 2012. Т.5. № 25. С. 12.
16. Басов И.А. Взаимосвязь смысла жизни и субъективного благополучия в позднем возрасте / И.А. Басов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 5А. С. 3-12.
17. Брушлинский А.В. Проблема субъекта в психологической науке / А.В. Брушлинский, М.И. Воловикова, В.Н. Дружинин. М.: Академический проект, 2000. 320 с.
18. Брушлинский А.В. Психология субъекта / А.В. Брушлинский; отв. ред. В.В. Знаков. М.: Институт психологии РАН; СПб.: Алетейя, 2003. 272с.
19. Васецкая Е.Н. Оптимизм как ресурс. Ресурсы оптимизма в старости / Е.Н. Васецкая // Горизонты зрелости. Сборник тезисов участников Пятой всероссийской научно-практической конференции по психологии развития. М., 2015. С. 548.
20. Вестендорп Р. Стареть, не старея. О жизненной активности и старении / Р. Вестендорп; пер. с нидерл. Д.В. Сильвестрова. СПб.: Изд-во Ивана Лимбаха, 2017.

21. Глуханюк Н.С., Гершкович Т.Б. Поздний возраст и стратегии его освоения. Изд. 2-е, доп. / Н.С. Глуханюк, Т.Б. Гершкович. М.: Московский психолого-социальный институт, 2003. 112 с.
22. Головей Л.А. К вопросу о характеристиках субъективного мира личности в период поздней взрослости / Л.А. Головей, А.В. Криулина // Вестник С.-Петерб. гос. ун-та. Психология и педагогика. 2014. № 2. С. 41-50.
23. Головей Л.А. Позитивное функционирование личности в пожилом возрасте: комплексный подход [Электронный ресурс] / Л.А. Головей, О.Ю. Стрижицкая, А.В. Криулина // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2014. Т. 7. № 36.
24. Дерманова И.Б. Субъект и субъектность в структуре свойств человека: попытка комплексного подхода / И.Б. Дерманова // Акмеология. 2004. № 3. С. 106-116.
25. Ермолаева М.В. Структура эмоциональных переживаний в старости / М.В. Ермолаева // Мир психологии. 1999. №2. С. 123-133.
26. Зараковский Г.М. Качество жизни населения России: психологические составляющие / Г.М. Зараковский. М.: Смысл, 2009. 319 с.
27. Зинина А.А. Престарелые люди и психологическое благополучие в старческом возрасте в социальных представлениях разных групп общества / А.А. Зинина // Научные труды Московского гуманитарного университета. 2017. №1. С. 53-61.
28. Иванова Т.Ю. Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности / Т.Ю. Иванова, Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова, Н.В. Кошелева // Организационная психология. 2018. №1. С.85-121.
29. Ильин И.А. Поющее сердце. Собр. соч.: В 10 т. / И.А. Ильин. М.: Русская книга, 1994. Т. 3. С. 227-380.
30. Кон И.С. Ребенок и общество. М.: Академия, 2003. 336 с.
31. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. СПб.: Питер, 2000. 992с.

32. Леонтьев Д.А. Опыт структурной диагностики личностного потенциала / Д.А. Леонтьев, Е.Ю. Мандрикова, Е.Н. Осин, А.В. Плотникова, Е.И. Рассказова // Психологическая диагностика. 2007. № 1. С. 8-31.
33. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 3-е изд., доп. М.: Смысл, 2007. 487с.
34. Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал / Д.А. Леонтьев // Сибирский психологический журнал. 2016. №62. С. 18-37.
35. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО) / Д.А. Леонтьев. М.: Смысл, 1992. 16 с.
36. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. М.: Смысл, 2006.
37. Личностный потенциал: структура и диагностика; под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. 675 с.
38. Мелёхин А.И. Психологические модели успешного старения (обзор зарубежных исследований) / А.И. Мелёхин // Психол. журн. Междунар. ун-та природы, общества и человека «Дубна» (Dubna Psychological Journal). 2014. № 2. С. 44-61.
39. Петровский В.А. Логика «Я»: персонологическая перспектива / В.А. Петровский. Самара, 2009. С. 19-20.
40. Психология индивидуального или группового субъекта; под ред. А.В. Брушлинского, М.И. Володиковой. М.: ПЕР СЭ, 2002. С. 21.
41. Рыбалко Е.Ф. Онтопсихология / Е.Ф. Рыбалко. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003. 278 с.
42. Сакоренко И.В., Костенко В.А., Донцов В.И., Цурикова Г.М., Грекова Т.И. Пациенты геронтологического центра "Переделкино": отношение к старению, смерти, удовлетворенность жизнью и оптимизм / И.В. Сакоренко, В.А. Костенко, В.И. Донцов, Г.М. Цурикова, Т.И. Грекова // Клиническая геронтология. 2009. №12. С. 37-40.

43. Сапогова Е.Е. Экзистенциальная психология взрослости / Е.Е. Сапогова. М.: Смысл, 2013. 767с.
44. Сахарова Т.Н. Эмоционально-нравственная сфера пожилых людей (опыт психологического исследования) / Т.Н. Сахарова. М.: Прометей, 2011. 220с.
45. Сенкевич Л.В. Экзистенциальные проблемы личности в современной зарубежной геронтопсихологии: результаты анализа исследований за последние пять лет [Электронный ресурс]/ Л.В. Сенкевич, А.Б. Шагидаева // Современная зарубежная психология. 2017. Т. 6. № 3. С. 22-29.
46. Сергиенко Е.А. Субъективный возраст человека как предиктор жизнедеятельности // Психология человека и общества: науч. -практ. исслед.; под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко, Н.В. Тарабриной. - М.: Институт психологии РАН, 2015. С. 262-281.
47. Сергиенко Е.А. Природа субъекта: онтогенетический аспект / Е.А. Сергиенко // Проблема субъекта в психологической науке. М.: ИП РАН, 2000. С. 13- 27.
48. Сергиенко Е.А. Психологические факторы благополучного старения / Е.А. Сергиенко, Н.Е. Харламенкова // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. 2018. №3. С. 243-257.
49. Солодникова И.В. Социализация личности, сущность и особенности на разных этапах жизни / И.В. Солодникова // Социологические исследования. 2007. № 2. С. 32-40.
50. Стрижицкая О.Ю. Геротрансцендентность: психологическое содержание и теоретические модели / О.Ю. Стрижицкая // Вестник С.-Петербург. гос. ун-та. Психология и педагогика. - 2017. Т. 7. Вып. 3. С. 268-280.
51. Стюарт-Гамильтон Я. Психология старения / Стюарт-Гамильтон Я. СПб.: Питер, 2002. 256 с.
52. Толковый словарь Ожегова [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://slovariki.org/tolkovyj-clovar-ozegova/20083>

53. Толстых А. На старости лет / А. Толстых // Психология старости. Самара: Издательский дом БАРАХ-М, 2004. С. 3-33.
54. Харламенкова Н.Е. Копинг-ресурсы и ресурсность социальной поддержки в период поздней взрослости // Горизонты зрелости: сб. тез. участников Пятой всерос. науч.-практ. конф. по психологии развития / под ред. Л.Ф. Обуховой, И.В. Шаповаленко, М.А. Одинцовой. М.: МГППУ, 2015. С.328-333.
55. Diener E. Resources, personal striving, and subjective wellbeing: A nomothetic and ideographic approach / E. Diener, F. Fujita // Journal of Personality and Social Psychology. № 68. P. 926-935.
56. Peterson C. Catastrophizing and untimely death / C. Peterson, M.E.P. Seligman, K.H. Yurko, L.R. Martin, H.S. Friedman // Psychological Science. 1998. Vol. 9. P. 127-130.
57. Ryff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / C. Ryff // Journal of Personality and social Psychology. 1989. Vol. 57. P. 1069–1081.
58. Ryff C.D. The contours of positive human health / C.D. Ryff, B. Singer // Psychological Inquiry. 1998. Vol. 9. P. 1-28.
59. Keyes C.L.M., Shmotkin D., Ryff C.D. Optimizing well-being The empirical encounter of two traditions / C.L.M. Keyes, D. Shmotkin, C.D. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. 2002. Vol. 82. P. 1007-1022.
60. Maddi S. Hardiness: an Operationalization of Existential Courage / S. Maddi // J. of Humanistic Psychology. 2004. Vol. 44. № 3. P. 279-298.
61. Maddi S.R. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context / S.R. Maddi // Military Psychology, 2007, 19(1), 61-70.
62. Ryff C.D. The contours of positive human health / C.D. Ryff, B. Singer // Psychological Inquiry. 1998. Vol. 9. P. 1-28.
63. Seligman M.E. Helplessness: On depression, development, and death / M.E. Seligman. San Francisco: Freeman, 1975. 250 p.