

УДК 37.015.3

DOI: 10.34670/AR.2023.72.62.046

Психолого-педагогическая работа по повышению психоэмоционального благополучия представителей старшего поколения

Кожевникова Эльвира Петровна

Кандидат психологических наук,
доцент кафедры педагогики, психологии и социального образования,
Тюменский государственный университет,
625003, Российская Федерация, Тюмень, ул. Володарского, 6;
e-mail: e.p.kozhevnikova@utmn.ru

Исследование проводилось при финансовой поддержке РФФИ и Тюменской области в рамках научного проекта № 20-413-720011 «Разработка модели профессиональной ориентации, самоопределения и самореализации населения Тюменской области в условиях трансформации социально-экономического пространства» (грант РФФИ-Тюменская область, договор № 20-413-720011(22)).

Аннотация

В статье представлено содержание психолого-педагогической работы в образовательной среде с представителями старшего поколения, направленной на актуализацию психоэмоциональных состояний, связанных с жизненными потребностями и перспективами дальнейшего развития. В качестве испытуемых выступили люди предпенсионного и пенсионного возраста в диапазоне от 55 до 65 лет (N=56). Проведена психодиагностика по обобщенным показателям качества жизни и основным жизненным ориентирам. Анализ эмпирических результатов показал, что испытуемые в целом положительно оценивают разные стороны своей жизни, значимыми жизненными ориентирами для них выступают активный отдых и получение радости, познание и духовное развитие, общение с семьей. В ходе психолого-педагогической работы с испытуемыми проводились диалоговые мини-лекции, интерактивные занятия с применением проективных методик и коучинговых упражнений. Психолого-педагогическая работа показала, что представители старшего поколения чаще всего связывают состояния своего психоэмоционального благополучия с профессиональной деятельностью, наличием жизненных перспектив, возможностью общаться и проявлением разных видов активности.

Для цитирования в научных исследованиях

Кожевникова Э.П. Психолого-педагогическая работа по повышению психоэмоционального благополучия представителей старшего поколения // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 2А. С. 414-421. DOI: 10.34670/AR.2023.72.62.046

Ключевые слова

Представители старшего поколения, психоэмоциональное благополучие, основные жизненные ориентиры, показатели качества жизни, психолого-педагогическая работа, актуализацию задач развития, диалоговая лекция, коучинговое упражнение, проективные методики.

Введение

В связи с концепцией непрерывного образования взрослых и тенденцией общества и государства к поддержанию активного долголетия в образовательной сфере повышается внимание к реализации различных видов психолого-педагогической работы по актуализации личностно-профессионального потенциала взрослых.

Особое внимание направлено на работу с представителями старшего поколения, к которым относятся люди предпенсионного и пенсионного возраста.

Представители старшего поколения нуждаются в поддержке специалистов психолого-педагогического профиля, направленной на оптимизацию психоэмоциональных состояний посредством создания благоприятной образовательной среды для полноценного общения, взаимодействия в процессе совместной деятельности.

Основная часть

В возрастной психологии период 55-65 лет принимают за условные границы старости, т.е. возраст ухода на пенсию. Выход на пенсию, как и сам возраст не может быть единственным маркером данного периода [Хухлаева, 2002, 10].

Важнейшими условиями непрерывного образования являются проявление культуры и уважения к человеку любого возраста, организация среды, чтобы она была социальной ситуацией развития, формирование потребности в производительном труде, творчестве, служении людям [Дубровина, 2015, 30-31].

Показатели компонентов психологического благополучия представителей старшего поколения являются предметом современных психолого-педагогических исследований [Глозман, Наумова, Мазуркевич, 2020; Иванкина, Михальчук, Новосельцева, 2016; Водяха, 2019; Регуш, 2006; Тест о борьбе со старением, www; Трошихина, Манукян, 2017; Шибалков и др., 2021].

Исследователи говорят о целесообразности выделения феномена психоэмоционального благополучия при характеристике личности современного человека. В общем контексте психоэмоциональное благополучие рассматривается как целостное образование, связывающее различные аспекты внутреннего благополучия посредством эмоциональных характеристик личности [Тест о борьбе со старением, www].

Выявлена связь актуального психологического благополучия с готовностью самостоятельно регулировать и организовывать жизненное пространство, находить способы актуализации ресурсов собственного развития. Актуальное психологическое неблагополучие характеризуется снижением контроля над происходящей реальностью, интереса к жизни, намерений, перспектив реализации жизненного опыта, тенденцией к пассивности и бесцельности существования [Глозман, Наумова, Мазуркевич, 2020, 81].

В нашем исследовании участвовало 56 испытуемых в возрасте от 57 до 65 лет. С участниками проводилась психолого-педагогическая работа, направленная на определение показателей качества жизни и основных жизненных ориентиров, актуализацию задач развития, повышение уровня психоэмоционального благополучия.

Исследование проводилось при финансовой поддержке РФФИ и Тюменской области в рамках научного проекта № 20-413-720011 «Разработка модели профессиональной ориентации, самоопределения и самореализации населения Тюменской области в условиях трансформации

социально-экономического пространства» (грант РФФИ-Тюменская область, договор № 20-413-720011\22).

С целью проверки общей осведомленности пожилых людей по вопросам, связанным с процессами старения, был проведен «Тест о борьбе со старением» [Регуш, 2006]. Тест включает 10 вопросов. Процедура выполнения теста требовала выразить свое согласие или несогласие с предлагаемыми утверждениями. Содержание вопросов включает такие аспекты как продолжительность жизни и факторы, влияющие на нее; болезнь Альцгеймера и факторы, предрасполагающие к ней.

Результаты тестирования показали достаточную осведомленность представителей старшего поколения об особенностях процессов старения. Большая часть опрошенных (80%) дали правильные ответы на вопросы теста. Люди старшего поколения понимают влияние внешних и внутренних факторов на продолжительность жизни, имеют представление о болезни Альцгеймера и причинах, повышающих риск ее возникновения. Однако 16% опрошенных имеют иллюзорные представления и верят в создание лекарства от старости, не видят ведущую роль самого человека в поддержании и сохранении психического и физического здоровья во второй половине жизни.

Для определения направленности личности испытуемым был предложен перечень из 12 наименований основных жизненных ориентиров, ранее выделенных в исследовании на пожилых людях [там же].

Данный перечень содержит различные виды направленности личности и позволяет ранжировать их в порядке значимости по собственному выбору испытуемого, при этом испытуемый мог дополнять список самостоятельно, включив в него те ориентиры и ценности, которые не вошли в предлагаемый перечень (см. таблицу 1).

Таблица 1 - Основные жизненные ориентиры у представителей старшего поколения

№ п/п	Вид ориентации	Ранг	Кол-во испытуемых (%)
1	На познание и духовную культуру как главную ценность жизни	1	83
2	На опеку детей и внуков	1	83
3	На продолжение жизни в любых формах приложения сил	4	16
4	На продолжение профессиональной жизни в прежней сфере	3	33
5	На прикладную деятельность	2	50
6	На погружение в прошлое	4	10
7	Накопительская ориентация	3	33
8	На социальную активность	2	50
9	Уход в религию	4	16
10	Уход в болезнь	3	33
11	На активный отдых и получение радости жизни	1	100
12	Жизнь сегодняшним днем	2	36

Исследование показало, что наибольшую выраженность среди пожилых людей имеет ориентация на активный отдых и получение радости жизни (100%). Данная ориентация занимает первое место среди ориентаций, которым был присвоен 1 ранг. Это может свидетельствовать, что многие представители старшего поколения в предпенсионном и пенсионном возрасте понимают значимость различных видов активности, многие еще физически работают на приусадебных участках, поэтому, данный вид деятельности люди

воспринимают как активный отдых. Часть людей занимается скандинавской ходьбой, лыжами.

Ориентации на познание и духовную культуру как главную ценность жизни, опеку детей и внуков, продолжение жизни в любых формах приложения сил также находятся в группе 1 ранга. Это свидетельствует о том, что пожилые люди еще не задумываются о смерти, настроены на продолжение жизни и сохранение познавательной активности. У них еще есть интересы, то, что они хотели бы узнать, достичь. Опека над детьми и внуками выступает жизненной необходимостью, так как большинство имеют семьи и продолжают заботиться о внуках.

Во вторую группу (2 ранг) вошли такие ценности как прикладная деятельность и социальная активность. Человек в пожилом возрасте получает положительные эмоции в прикладных видах деятельности, привлекает рисование, шитье, вязание и другие современные виды художественного дизайна и декоративно-прикладного искусства. У многих к данным видам деятельности есть определенные способности, которые человек не смог реализовать в жизни. И сейчас испытывает колоссальное удовольствие, у него рождаются творческие замыслы, задумки, а результаты труда приносят удовлетворение и вызывают чувство гордости за себя. Пример: женщина 65 лет испытывает почти детский восторг от того, что ее работу поместили на выставке. Социальная активность проявляется на уровне отношений с ближайшим окружением, членами семьи, друзьями, знакомыми, коллегами.

Средний уровень выраженности (3 ранг) имеют такие ориентации как продолжение профессиональной жизни в прежней сфере, накопительская ориентация, уход в болезнь, жизнь сегодняшним днем. Часть лиц пожилого возраста еще работает. Для многих зарабатывание денег еще остается насущной потребностью, так как они не готовы жить на пенсию. Уход в болезнь говорит о том, что у части людей все же есть проблемы со здоровьем, как правило, это наличие хронических заболеваний, которые отнимают много сил и времени. Жизнь сегодняшним днем говорит о том, что человек учится в этом возрасте получать удовольствие от каждого прожитого дня и не строит долгосрочных планов. Положительные эмоции связывают с каждым прожитым днем.

Для выявления оценки испытуемыми качества своей жизни использовался краткий опросник ВОЗ для оценки качества жизни (WHOQOL-BREF). Качество жизни оценивалось респондентами по 26 показателям по отношению к периоду жизни в течение последних 4 недель [Краткий опросник ВОЗ..., www].

Обобщенными показателями качества жизни выступили: 1. Как вы оцениваете качество вашей жизни? 2. В какой степени вы испытывали определенные состояния? 3. Насколько полно вы ощущали или были в состоянии выполнять определенные функции? 4. Насколько часто вы ощущали и переживали определенные состояния?

Анализ результатов исследования по обобщенным показателям качества жизни у представителей старшего поколения показал, что в целом 80% представителей старшего поколения оценивают качество своей жизни в течение последних недель оценкой «хорошо» и 40% оценкой «ни плохо, ни хорошо»; в отношении переживания отрицательных эмоциональных состояний у 60% испытуемых отмечаются оценки «умеренно» и у 40% – «немного», в отношении положительных состояний и наполненности жизни смыслами у 60% преобладают оценки «в значительной степени»; 80% респондентов оценили умеренными оценками степень своей безопасности, состояние физической среды, способность концентрировать внимание; по показателю степени полноты ощущений и способности выполнять определенные функции у 60% испытуемых выражены средние оценки «умеренно», «в основном»; 100% испытуемых принимают свой внешний вид и способны с ним смириться. Наиболее тревожным сигналом в

оценке качества жизни стал эмоциональный стресс, а именно частота возникновения отрицательных эмоциональных состояний (80% испытуемых) и не удовлетворенность людей доступностью медицинского обслуживания (60% испытуемых).

Психолого-педагогическая работа была направлена на актуализацию задач развития через осознание своего актуального психологического состояния. Использовались разные формы работы: диалоговые мини-лекции, интерактивные занятия с применением проективных методик и коучинговых упражнений.

При проведении диалоговых мини-лекций с последующей рефлексией по вопросам, связанным с основными задачами старения, испытуемые показали понимание важности позитивного отношения к себе и своему возрасту, выстраивания гармоничных отношений в семье, сохранения биологической, психологической и социальной, активности. Большая часть пожилых людей видят свое предназначение в помощи семье, в заботе о внуках, ведущую роль в благополучии пожилого человека приписывают семье, поддержке со стороны близких людей, отдают предпочтение посильной хозяйственно-бытовой деятельности, считают источником позитивных эмоций возможность заниматься творчеством и хобби-увлечениями.

В процессе работы с пожилыми людьми применялись методики «Колесо жизненного баланса» и «Дерево жизни». При выполнении данных упражнений испытуемые с листом бумаги и цветными карандашами. При использовании таких методик создается особая творческая атмосфера, человек раскрепощается, переносит на лист бумаги, в рисунок свои истинные эмоции, неосознаваемые переживания и стремления, значимые и ценные аспекты жизни, проблемы и тревоги.

Методика «Колесо жизненного баланса» – эффективное коучинговое упражнение, которое дает возможность человеку понять, из чего состоит его жизнь, что для него действительно важно, изменение в какой области повлекут кардинальные улучшения во всей его жизни, какие шаги он может сделать, чтобы уже в ближайшем будущем улучшить свою жизнь. Результаты работы по данной методике показали, что у 83% испытуемых нет резких перепадов в определении себя и своего места в различных сферах жизни, таких как семья, досуг, здоровье, отдых, работа и др. Каждая сфера жизни оценивалась по 10-ти бальной шкале по показателям своей роли и своего участия в данной сфере. Наиболее высокие оценки (8-10 баллов) своей роли испытуемые выделили в сфере семейных отношений; средний уровень оценок (5-6 баллов) отмечается в сфере здоровья; возможности активного отдыха получила оценки ниже среднего уровня (3-4 балла); занятия творчеством, хобби-увлечения (оценки 4-5 баллов); наименьшие оценки даны в сфере карьеры, работы (1-3 балла). Данное упражнение позволило испытуемым увидеть общие тенденции и проблемные зоны (западание) в некоторых сферах жизни, чтобы наметить задачи по их корректировке и улучшению.

Проективная методика «Дерево жизни» дает возможность человеку осознать цель и смысл своей жизни; актуализировать представление о себе; определить качества, которые он хотел бы иметь, мечты и желания; качества, которые человек уже имеет, исполненные мечты и желания; проанализировать связь между всеми составляющими жизни. При выполнении методики испытуемые задумались над тем, что держит их в жизни и придает ей смысл. Большинство испытуемых целями и смыслами своей жизни считают семью, дом, отношения с людьми, опыт, признание и достижения в профессии. Дальнейшие перспективы жизни связывают с творчеством, занятиями по интересам и освоением нового.

Заключение

Таким образом, психолого-педагогическая работа с представителями старшего поколения, организуемая в форме интерактивных и рефлексивных занятий с применением диалоговых лекций, коучинговых упражнений и проективных методик позволила актуализировать психоэмоциональные состояния, связанные с насущными жизненными потребностями, а также видение перспектив своего дальнейшего развития. Испытуемые анализировали свои психоэмоциональные состояния путем выделения значимых жизненных ориентиров, оценивая качество своей жизни и определяя задачи развития в различных сферах жизни. Выбор значимых жизненных ориентиров и оценка качества своей жизни представителями старшего поколения показали, что состояние психоэмоционального благополучия представители старшего поколения чаще всего связывают с профессиональной деятельностью, наличием жизненных перспектив, возможностью общаться и проявлением разных видов активности.

Библиография

1. Водяха С.А. (ред.) Психологическое благополучие современного человека. Екатеринбург, 2019. URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/13352/1/konf000329.pdf>
2. Глозман Ж.М., Наумова В.А., Мазуркевич А.В. Особенности переживания и отношения к одиночеству на этапе геронтогенеза // Сибирский психологический журнал. 2020. № 75. С. 75-96.
3. Дубровина И.В. Истоки формирования потребности в непрерывном образовании // Психология личностного и профессионального развития субъектов непрерывного образования. М., СПб.: НесторИстория, 2015. С. 27-31.
4. Иванкина Л.И., Михальчук А.А., Новосельцева Д.А. Статистический анализ эмоционального благополучия пожилых людей // Векторы благополучия: экономика и социум. 2016. № 3 (22). С. 34-41.
5. Краткий опросник ВОЗ для оценки качества жизни (WHOQOL-BREF). URL: <https://ppt-online.org/493612>
6. Регуш А.А. Проблемы психического развития и их предупреждение (от рождения до пожилого возраста). СПб: Речь, 2006. 320 с.
7. Тест о борьбе со старением. URL: <https://postnauka.ru/tests/154721>
8. Трошихина Е.Г., Манукян В.Р. Тревожность и устойчивые эмоциональные состояния в структуре психоэмоционального благополучия // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. 2017. № 3. С. 211-223.
9. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость. М.: Академия, 2002. 208 с.
10. Шибалков И.П. и др. Удовлетворенность качеством жизни в регионах в контексте реализации ресурсного потенциала пожилых людей // Успехи геронтологии. 2021. Том 34. № 3. С. 454-460.

Psychological and pedagogical work to increase the psycho-emotional well-being of the older generation

El'vira P. Kozhevnikova

PhD in Psychology,
Associate Professor of the Department of Pedagogy,
Psychology and Social Education,
Tyumen State University,
625003, 6, Volodarskogo str., Tyumen, Russian Federation;
e-mail: e.p.kozhevnikova@utmn.ru

Abstract

Concerning the concept of continuous adult education and the tendency of society and the state to maintain active longevity in the educational sphere, attention is being paid to the implementation of various types of psychological and pedagogical work to update the personal and professional potential of adults. The article presents the content of psychological and pedagogical work in the educational environment with representatives of the older generation, aimed at updating the psycho-emotional states associated with vital needs and prospects for further development. The subjects were people of pre-retirement and retirement age ranging from 55 to 65 years (N=56). Psychodiagnostics was carried out according to generalized indicators of the quality of life and the main life guidelines. The analysis of the empirical results showed that the subjects generally positively assess different aspects of their lives, active rest and joy, knowledge and spiritual development, communication with the family are significant life guidelines for them. In the course of psychological and pedagogical work with the subjects, interactive mini-lectures, interactive classes using projective techniques and coaching exercises were conducted. Psychological and pedagogical work has shown that representatives of the older generation most often associate the state of their psycho-emotional well-being with professional activities, the presence of life prospects, the ability to communicate and the manifestation of various types of activity.

For citation

Kozhevnikova E.P. (2023) Psikhologo-pedagogicheskaya rabota po povysheniyu psikhooemotsional'nogo blagopoluchiya predstavitelei starshego pokoleniya [Psychological and pedagogical work to increase the psycho-emotional well-being of the older generation]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (2A), pp. 414-421. DOI: 10.34670/AR.2023.72.62.046

Keywords

Representatives of the older generation, psycho-emotional well-being, basic life guidelines, indicators of quality of life, psychological and pedagogical work, actualization of development tasks, dialogue lecture, coaching exercise, projective methods.

References

1. Dubrovina I.V. (2015) Istoki formirovaniya potrebnosti v nepreryvnom obrazovanii [The origins of the formation of the need for continuous education]. In: *Psikhologiya lichnostnogo i professional'nogo razvitiya sub"ektov nepreryvnogo obrazovaniya* [Psychology of personal and professional development of subjects of continuous education]. Moscow, St. Petersburg: NestorIstoriya Publ.
2. Glozman Zh.M., Naumova V.A., Mazurkevich A.V. (2020) Osobennosti perezhivaniya i otnosheniya k odinochestvu na etape gerontogeneza [Features of experience and attitude to loneliness at the stage of gerontogenesis]. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal* [Siberian psychological journal], 75, pp. 75-96.
3. Ivankina L.I., Mikhal'chuk A.A., Novosel'tseva D.A. (2016) Statisticheskii analiz emotsional'nogo blagopoluchiya pozhilykh lyudei [Statistical analysis of the emotional well-being of older people]. *Vektory blagopoluchiya: ekonomika i sotsium* [Vectors of well-being: economics and society], 3 (22), pp. 34-41.
4. Khukhlaeva O.V. (2002) *Psikhologiya razvitiya: molodost', zrelost', starost'* [Psychology of development: youth, maturity, old age]. Moscow: Akademiya Publ.
5. *Kratkii oprosnik VOZ dlya otsenki kachestva zhizni (WHOQOL-BREF)* [WHO Brief Questionnaire for Quality of Life (WHOQOL-BREF)]. Available at: <https://ppt-online.org/493612> [Accessed 05/05/2023]
6. Regush A.A. (2006) *Problemy psikhicheskogo razvitiya i ikh preduprezhdenie (ot rozhdeniya do pozhilogo vozrasta)* [Problems of mental development and their prevention (from birth to old age)]. St. Petersburg: Rech' Publ.
7. Shibalkov I.P. et al. (2021) Udovletvorennost' kachestvom zhizni v regionakh v kontekste realizatsii resursnogo potentsiala pozhilykh lyudei [Satisfaction with the quality of life in the regions in the context of the implementation of

-
- the resource potential of older people]. *Uspekhi gerontologii* [Advances in Gerontology], 34, 3, pp. 454-460.
8. *Test o bor'be so starenim* [Anti-aging test]. Available at: <https://postnauka.ru/tests/154721> [Accessed 05/05/2023]
 9. Troshikhina E.G., Manukyan V.R. (2017) Trevozhnost' i ustoichivye emotsional'nye sostoyaniya v strukture psikhoemotsional'nogo blagopoluchiya [Anxiety and stable emotional states in the structure of psycho-emotional well-being]. *Vestnik SPbGU. Seriya 16: Psikhologiya. Pedagogika* [Bulletin of St. Petersburg State University. Series 16: Psychology. Pedagogy], 3, pp. 211-223.
 10. Vodyakha S.A. (ed.) (2019) *Psikhologicheskoe blagopoluchie sovremennogo cheloveka* [Psychological well-being of modern man]. Yekaterinburg. Available at: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/13352/1/konf000329.pdf> [Accessed 05/05/2023]