

Особенности эмоциональной сферы, религиозности и психологического благополучия пожилых людей

Научный руководитель – Покуль Евгения Борисовна

Белоброва-Калайджич Екатерина Александровна

Студент (магистр)

Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики, Кафедра психофизиологии и клинической психологии, Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: katewilms@mail.ru

Ключевые слова: психологическое благополучие пожилых людей, внешняя и внутренняя религиозность, особенности эмоциональной сферы пожилых людей

Введение. По состоянию на 2024 год существует дефицит комплексных исследований, которые бы охватывали не только медико-биологические, но и эмоционально-психологические потребности пожилых людей. На наш взгляд одной из причин такой низкой степени разработанности проблемы является табуированность в российском обществе темы старости. Но увеличение доли пожилых людей в современном обществе так или иначе будет способствовать повышению научного внимания к геронтологическим вопросам.

Обзор литературы. Психологическое благополучие рассматривается в науке как поликомпонентный феномен, который характеризует степень оптимального функционирования и включает преобладание положительных эмоций, субъективное ощущение счастья и удовлетворённости своими достижениями.

Н. Брэдбёрн[6] рассматривал психологическое благополучие как баланс положительных и негативных эмоций, в то время как Э. Динер в 1984 году ввёл в эту тематику понятие «субъективное благополучие», состоящее из трёх ключевых компонентов: удовлетворенность жизнью, совокупность положительных эмоций и наличие отрицательных переживаний[7].

Важным вкладом в формирование целостного понимания психологического благополучия стала теория К. Рифф, в которой она отходит от гедонистической ориентации психологического благополучия[14]. Она обобщила множество теорий (теории А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К.Г. Юнга, Э. Эриксона, Ш. Бюлер, М. Яходы и др.), представив в итоге шесть элементов, определяющих психологическое благополучие: автономия, управление окружающей средой, личностный рост, позитивные отношения с окружающими, наличие целей в жизни и самопринятие[15]. Каждый из этих компонентов оказывает непосредственное влияние на эмоциональную сферу пожилых людей, определяя их способность справляться с трудностями и адаптироваться к изменяющимся условиям.

Уровень психологического благополучия неразрывно связан с особенностями эмоциональной сферы пожилых людей, которая изучена многими отечественными исследователями, такими как О.Б. Краснова[2], Л.И. Анцыферова[1], и Н.Ф. Шахматов[4], что позволяет глубже понять психологические аспекты старения. Исследования показывают, что с возрастом личностные характеристики могут меняться — снижается эмоциональная реактивность и повышается способность к эмоциональной регуляции. Психологические проблемы, связанные с адаптацией к новым условиям жизни после выхода на пенсию, часто приводят к сложным эмоциональным состояниям, включая депрессию, одиночество и тревогу[4, 5]. Однако важно отметить и плюсы — многие пожилые люди, несмотря на свои ограничения, могут развивать активные способы переживания счастья и достижения внутреннего удовлетворения.

Недостаточно разработанной в геронтологии темой на наш взгляд является тема религиозности в контексте психологического благополучия пожилых людей. В виду своей собственной нерелигиозности многие исследователи считают эту тему недостаточно важной в анализе личности[8]. Д.А. Леонтьев указывает на то, что данные психологических исследований последнего времени во многом свидетельствуют скорее в пользу положительного влияния религиозности на психологическое благополучие, устойчивость и развитие (см.: Эммонс, 2004)[3]. Однако пока не решена важнейшая методологическая проблема — разделения «внутренней» и «внешней» религиозности (Г.Олпорт, 1950). В целом можно говорить о положительном влиянии на психологическое благополучие внутренней религиозности и негативном — внешней[13]. Внутренняя религиозность обнаруживает положительную корреляцию с психологическим здоровьем в целом, отрицательную — с депрессией[16]. Кроме того, внутренняя религиозность в отличие от внешней способствует существенному снижению страха смерти, так как через неё смерть обретает смысл [9]. Этот аспект представляет на наш взгляд особенно большой интерес в контексте изучения психологического благополучия пожилых людей.

ВЫВОДЫ. В заключение хотим отметить, что психологическое благополучие в пожилом возрасте зависит от множества факторов и необходимо более глубокое осмысление со стороны научного сообщества этого феномена. Пожилые люди нуждаются в психологическом сопровождении для благополучного преодоления кризиса поздней зрелости.

Источники и литература

- 1) Анциферова, Л. И. Новые стадии поздней жизни: время теплой осени или суровой зимы? 1994. № 3 (15). С. 99–105.
- 2) Краснова О.В., Лидерс А.Г. Социальная психология старения / Краснова О.В., Лидерс А.Г., Москва: Издательский центр «Академия», 2002. 288 с.
- 3) Леонтьев Д.А. Кесарю — кесарево 2007. № 2 (4).
- 4) Шахматов Н.Ф. Старение. Норма и патология / Шахматов Н.Ф., Самара: БАХРАХ М, 2004. 228–332 с.
- 5) Яремчук, С. В. Субъективное благополучие как компонент ценностно-смысловой сферы личности 2013. № 5 (34). С. 85–95.
- 6) Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. / Bradburn N., Chicago: Aldine Pub. Co.-e изд., 1969. 320 с.
- 7) Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95(3), 542–575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542.
- 8) Hill P.C., Pargament K.I. Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality: Implications for Physical and Mental Health Research 2006. № 1 (8)
- 9) Hui V. K.Y., Fung H.H. Mortality Anxiety as a Function of Intrinsic Religiosity and Perceived Purpose in Life 2009. № 1 (33).
- 10) LaMonica H. M. et al. Differential effects of emotional information on interference task performance across the life span 2010. № 141 (2). С. 1–5.
- 11) Marquez-Gonzalez M. et al. Emotional experience and regulation across the adult lifespan: Comparative analysis in three age groups 2008. № 4 (20). С. 616–620.
- 12) Mather M. The emotion paradox in the aging brain 2012. № 1 (1251). С. 33–49.
- 13) Pargament K.I. The Bitter and the Sweet: An Evaluation of the Costs and Benefits of Religiousness 2002. № 3 (13).

- 14) Ryff C. D. Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being.
- 15) Ryff C. D., Keyes C. L. M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited.
- 16) Smith T.B., McCullough M.E., Poll J. Religiousness and Depression: Evidence for a Main Effect and the Moderating Influence of Stressful Life Events 2003. № 4 (129)