

Заключение. В результате качественной обработки данных можно сделать вывод, что между уровнем субъективного благополучия и уровнем профессионального благополучия имеется взаимосвязь. По результатам видно, что чем выше уровень профессиональной востребованности и профессионального самоотношения личности, тем выше уровень субъективного благополучия.

Количественная обработка данных проводилась с использованием метода ранговой корреляции Спирмена. Её результаты указывают на то, что в результате повышения или понижения уровня профессионального благополучия происходит соответствующее изменение уровня субъективного благополучия личности у мужчин зрелого возраста.

В заключении можно сказать, что проблема изучения субъективного благополучия не теряет своей актуальности, это обусловлено тем, что наше непростое время повышен интерес к факторам которые способствуют повышению качества жизни, помогают чувствовать себя счастливее, а также могут влиять на субъективное благополучие личности.

Список использованной литературы:

1. Жуковская, Л.В. Шкала психологического благополучия К. Рифф / Л.В. Жуковская, Е.Г. Трошихина // Психологический журнал. – 2011. – №2. – С. 82–93.

2. Позднякова, Е.Н. Понятие феномена «психологическое благополучие» в современной психологии личности / Е.Н. Позднякова // Психологический журнал. – 2007. – № 3 – С. 23–50.

Герасимова Н.В., Белая Ю.В. (Научный руководитель – Косаревская Т.Е., канд. психол. наук, доцент)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА: ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Введение. В нашей стране, как и во всем мире, в последнее десятилетие наблюдается значительное увеличение численности пожилых людей. Тенденция к росту численности пожилых людей требует коренного изменения социально-психологической политики в отношении этой, наиболее социально незащищенной категории общества.

Проблемы их социально-психологической защищенности становятся особенно актуальными в современных условиях, когда старые формы и методы социально-психологической поддержки оказались, по существу, непригодными, а новая система социально-психологической защиты, соответствующая требованиям рыночной экономики, еще только создается. Важнейшая задача – поддержание уровня жизни пожилых людей, содействие их адаптации в социуме. В современном мире. Продолжительность жизни человека после выхода на пенсию составляет в среднем 20 лет [1]. В связи с постоянным увеличением количества пожилых граждан, отмечается явная тенденция старения населения. Увеличение численности пожилых людей, требует изучения проблем данной категории населения, особенностей их развития, социально-психологических проблем, биологических потребностей.

Есть много неизученных фактов о самой личности пожилого человека, о его самооценке, самопринятии, эмоциональном состоянии [2].

Изменения, которые происходят у человека в пенсионный период, условно можно разделить на 2 группы:

1) внутренние: осознание происходящих изменений, как физических, так и психологических, зависимость от родных и близких, потеря самостоятельности;

2) внешние: изменение досуга, большое количество свободного времени, новая социальная роль.

Бесспорно, выход человека на пенсию – это стрессовая ситуация. Одни адаптируются длительное время, негативно реагируют на происходящие изменения, болезненно все воспринимают, не могут найти новые увлечения, утрачивают прежние социальные контакты. Другие максимально легко адаптируются к изменениям, происходящим в их жизни, принимают свой статус, больше общаются с семьей и близкими людьми, приобретают новые увлечения. Изменение образа жизни, новая социальная роль, утрата прежних социальных контактов, все это приводит к психологическим изменениям.

Также у граждан пожилого возраста отмечаются личностные изменения: пропадает прежняя двигательная активность, ослабевает деятельность органов чувств, человек становится более спокойным, сужает круг своего общения [3].

Несомненно, физическая активность уменьшается с возрастом, и это более свойственно для занятий, требующих внезапных всплесков энергии (например, атлетической метание различных спортивных снарядов), чем для занятий, требующих более равномерного распределения энергии (например, бег на средние и длинные дистанции). Тем не менее, некоторые исследования обнаружили, что пожилые люди, которые постоянно выполняют физические упражнения, имеют более быструю реакцию и лучше справляются с психомоторными заданиями (Spirduo and MacRae, 1990). Таким образом, если человек выбирает физическую активность, он может существенно улучшить физическое и психологическое самочувствие, а так же увеличить свою продолжительность жизни [4].

Материал и методы. Гипотезой нашего эмпирического исследования стало предположение о том, что двигательная активность (физические упражнения) непосредственно влияют на эмоциональное состояние пожилого человека, после занятий физическими упражнениями (например, аэробика, суставная гимнастика) настроение и жизненный тонус повышается. Наше исследование было проведено на базе ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Первомайского района г. Витебска». В исследовании принимали участие 50 человек в возрасте от 58 до 83 лет, 13 мужчин, 37 женщин. Время проведения исследования – две недели. Во время исследования была использована методика САН. Тесты раздавались до и после занятия в той же группе.

Результаты и их обсуждение. Анализ результатов, полученных по методике САН, позволяет сделать вывод, что самочувствие, активность и настроение повышается у большинства испытуемых. Следует отметить, что испытуемые это социально-активные люди, которые настроены оптимистично по жизни. Различие между оценками состояния можно объяснить только настроением, с которым испытуемый пришел на занятие. Если пожилой человек был чем-то расстроен или взволнован, то после занятия эмоциональное состояние изменялось в позитивную сторону. Если настроение было хорошим, то в большинстве случаев испытуемые отмечали еще более позитивное эмоциональное состояние и желание двигаться дальше.

Заключение. Важно осознавать и понимать множество проблем психологического характера, которые возникают у пожилых граждан, необходимо владеть новейшими технологиями и методами, которые смогут помочь в практической социально-психологической работе. Так же нужно отметить важность двигательной активности и систематических занятий физическими упражнениями. Необходимо привить пожилому человеку желание выполнять упражнения ежедневно. Так же следует отметить тот факт, что двигательной активности на бытовом уровне недостаточно, важны систематические занятия зарядкой, суставной гимнастикой, аэробикой, то есть упражнениями, способствующими развитию подвижности суставов и эластичности мышц, тогда мы можем ожидать позитивный эффект воздействия на эмоциональный фон пожилого человека.

Для эффективной помощи в решения важных проблем пожилых людей необходимо наличие квалифицированных специалистов на всех уровнях.

Список использованной литературы:

1. Толстых, А.В. Возрасты жизни / А.В.Толстых. – М.: Молодая гвардия, 1998. – 195 с.
2. Александрова, Н.Х. Особенности субъективности человека на поздних этапах онтогенеза / Н.Х. Александрова. – М.: Москва, 2000. – 212 с.
3. Яцемирская, Р.С. Адаптация к старости / Р.С. Яцемирская. – М.: 1999. – С. 143–160.
4. Стюарт-Гамильтон, Я. Психология старения / Я. Стюарт-Гамильтон. – М.: Питер, 2002. – 141 с.

Гиро А.Г., Синькевич В.А.

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ГАРДЕНОТЕРАПИЯ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ АФФИЛИАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Введение. Проблемы людей с ограниченными возможностями являются актуальными последнее десятилетие. Реализуя приоритетные направления государственной политики на местном уровне, Территориальные центры социального обслуживания населения оказывают не только материальную помощь, но и психологическое сопровождение данной категории. Возникающие новые формы и методы работы в социальной работе, позволяют расширить спектр предлагаемых услуг и помочь людям с ограниченными возможностями адаптироваться и социализироваться в обществе. В современной научной литературе проблема социальной реабилитации рассматривается в инновационных направлениях: игротерапия, танцтерапия, арт-терапия, музыкотерапия, библиотерапия, гарденотерапия и др.

Целью исследования является изучение потенциала гарденотерапии в развитии аффилиации людей с ограниченными возможностями.

Материал и методы. Базой исследования было выбрано ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения г. Рогачева» Гомельской области. Общее количество респондентов составило 62 человек. Из них 22 клиента Отделения дневного пребывания для инвалидов в возрасте 19–45 лет (10 женщин и 12 мужчин); 40 специалистов ТЦСОН г. Рогачева и Рогачевского района в возрасте 25–50 лет. Для реализации цели исследования использовались следующие мето-