

**ОПТИМИЗАЦИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ ПАЦИЕНТОВ КРАСНОЯРСКОГО КРАЕВОГО
ГОСПИТАЛЯ ВЕТЕРАНОВ ВОЙН ПОСРЕДСТВОМ ТРЕНИНГА**

М.М.Рассвет, Е.И. Стоянова, Ю. В.Живаева

Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.
Ф. Войно-Ясенецкого

Кафедра клинической психологии и психотерапии с курсом ПО

Аннотация. В статье исследуется формирование показателей психологического благополучия пациентов госпиталей ВОВ. Показатели, полученные в ходе исследования до и после тренинга, проводимого с использованием методик, направленных на изучение психологического благополучия. И сделайте выводы об исследованиях и эффективности проведенного обучения.

Ключевые слова: психологическое благополучие, оптимизация, тренинг, пожилой возраст, госпиталь ветеранов войн.

Актуальность.

Вопрос психологического благополучия личности считается одним из важных в психологии, по этой причине заинтересованность в нем сохраняется в течение всей истории психологической науки. Обычно психическое благосостояние рассматривалось посредством противодействия психологического нездоровья и плохого самочувствия. В настоящее время активно изучается взаимосвязь психологического благополучия с различными чертами личности (смысложизненные ориентации, суверенитет психологического пространства, жизненные стратегии и т. д.).

Психологическое благополучие – это жизнь, которая идет хорошо. Это сочетание хорошего самочувствия и эффективного функционирования. Устойчивое благополучие не требует, чтобы люди чувствовали себя хорошо все время; опыт болезненных эмоций (например, разочарования, неудачи, горя) является нормальной частью жизни, и возможность управлять этими негативными или болезненными эмоциями имеет важное значение для долгосрочного благополучия [4].

Объектом исследования является психологическое благополучие как психологический феномен. решены следующие задачи: проанализированы теоретические источники по исследовательской проблеме; были выбраны

психодиагностические инструменты, с помощью которых исследованы показатели психологического благополучия пациентов госпиталя ВОВ; разработан, реализован тренинг и выявлена его эффективность посредством повторного исследования, и в завершении сформулированы выводы. Выборка: представлена 20 исследуемыми пациентами госпиталя ВОВ, мужского и женского пола. Возраст исследуемых от 45 до 70 лет.

В целях исследования и дальнейшего сравнения первичных и повторных показателей психологического благополучия была использована методика К.Рифф «Шкалы психологического благополучия». В дальнейшем была описана используемая методика и на основе первичных результатов исследования, была выделена контрольная и экспериментальная группа для дальнейшего исследования. Экспериментальную группу составили исследуемые, с показателями ниже, чем у контрольной.

В ходе анализа результатов первичной диагностики было выявлено следующее: по шкале «Позитивное отношение с окружающими» 40% низких показателей, по шкале «Автономия» 45% низких показателей, по шкале

«Управление окружающей средой» 40% низких показателей, по шкале «Личностный рост» 55% низких показателей, по шкале «Цели в жизни» 35% низких показателей, и по шкале «Самопринятие» 30% низких показателей.

Тренинг, направленный на оптимизацию показателей психологического благополучия, состоит из девяти занятий. В каждом занятии преследуется достижение определенной цели. Общей целью тренинга служит повышение показателей психологического благополучия. При реализации тренинга мы стремимся выполнить следующие задачи: формирование автономии личности; определение целей в жизни; проработка тревог, страхов и внутренних конфликтов; раскрытие различных сторон личности; развитие позитивного мышления. После проведения разработанного тренинга, нами были количественно обработаны данные экспериментального исследования группы и были получены следующие результаты.

По данным шкалы «Позитивные отношения с окружающими», высокие (45%) и средние показатели (50%) свидетельствуют о наличии у испытуемых

близких, приятных, доверительных отношений с окружающими; желания проявлять заботу о других людях; способности к эмпатии; наличия навыков, помогающих устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми. Кроме этого, данная характеристика включает в себя желание быть гибким во взаимодействии с окружающими, умение прийти к компромиссу. Низкие показатели по данной шкале не превышают 5%.

Из результатов, полученных по шкале «Автономия» можно сказать, что 65% высокие показатели, а 25% - средние. Исходя из этого, можно говорить о том, что испытуемые имеют такие качества, как независимость, способность противостоять социальному давлению в своих мыслях и поступках. А также способны регулировать собственное поведение и оценивать себя исходя из собственных стандартов. Низкие показатели по данной шкале – 10%.

Анализируя полученные результаты по шкале «Управление средой», можно сделать следующие выводы: чувство уверенности и компетентности в управлении повседневными делами, способность эффективно использовать различные жизненные обстоятельства, умение самому выбирать и создавать подходящий контекст для реализации личных потребностей и ценностей, а также умение осуществлять разнообразные виды деятельности присущи 95% респондентам, причем у 60% испытуемых эти качества находятся на более высоком уровне. Низкие показатели приравнялись к 10%.

По шкале «Личностный рост» у 55 % респондентов высокие и у 40% средние значения. Из этого следует, что испытуемые обладают чувством продолжающегося развития и реализации своего потенциала, видят свой рост и экспансию, открыт новому опыту, наблюдает все большее совершенствование себя и своего поведения с течением времени. У исследуемых этот компонент психологического благополучия находящийся на низком уровне составляет 5%.

Полученные результаты по шкале «Цели в жизни», свидетельствуют о высоком уровне психологического благополучия у 55% респондентов и среднем у 35%. Из этого следует, что наличие целей в жизни и чувства осмысленности своего прошлого и настоящего им присуще. У них сформированы убеждения, придающие жизни цель, а также есть основания и

причины для того, чтобы жить. Для исследуемых нами людей данной выборки характерны низкие баллы по данной шкале в 10%.

Результаты по шкале «Самопринятие». Высокие 45% и средние 40% значения. Это означает, что они обладают позитивным отношением к себе и своему прошлому, осознают и принимают разные стороны своего Я, включая как положительные, так и отрицательные качества. Для исследуемых нами людей данной выборки низкие баллы по данной шкале стали характерны лишь для 15%.

В ходе реализации повторной диагностики были получены данные, которые мы сравнили с результатами первичной диагностики.

Данные повторной диагностики свидетельствуют о том, что показатели изменились по всем шкалам в сторону повышения. Показатели выше или равные 50% стали наблюдаться в шкалах «Автономия», «Управление средой», «Личностный рост», «Цели в жизни» и «Самопринятие». Средние показатели также повысились и стали в основном одинаковыми по всем шкалам, однако, показатели по шкале «Позитивные отношения» стали равны 50%. Шкалы с низкими показателями уменьшились. Максимальный процент по этому показателю стал равный 15% «Самопринятие».

Мы считаем позитивным результатом проведения тренинговой работы, увеличение процентного соотношения средних и высоких показателей психологического благополучия у пациентов госпиталя ВОВ.

Для выявления эффективности тренинга, полученные результаты были обработаны при помощи U-критерия Вилкоксона, позволяющего выявить достоверность полученных результатов. Статистически достоверно различаются с вероятностью допустимой ошибки меньше 0,05 по всем шкалам методики Кэрл Рифф «Шкалы психологического благополучия». На основании результатов статистической обработки можно сделать вывод о том, что статистический анализ выявляет значимость различий между показателями первичной и повторной диагностик. Это свидетельствует о том, что для формирования показателей компонентов психологического благополучия пациентов Красноярского краевого госпиталя ветеранов войн необходимо

проводить регулярную, организованную коррекционно-профилактическую работу.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Большаков В.Ю. Психологический тренинг. СПб., 1996
2. Брэдберн, Н. Структура психологического благополучия/ Н. Брэдберн.-Ярославль.: Инфра. 2005.- 13с.
3. Живаева, Ю.В., Стоянова, Е.И., Рассвет М.М. Оптимизация показателей психологического благополучия пациентов госпиталя ВОВ (статья) 2020г.
4. Шевеленкова, Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. №. 3. С. 95-129
5. Фесенко П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности / Москва, 2005.- 206 с.