

**МОЛДАВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ДОКТОРСКАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ НАУК**

**Консорциум: Молдавский Государственный Университет, Кагульский
Государственный Университет имени Богдана Петричейку Хашдеу,
Национальный институт Информации и Безопасности „Богдан,
основатель Молдовы”**

**На правах рукописи
С.З.У.: 159.922.6:613.88(043.2)=161.1**

СЛАВИНСКАЯ Марина

**СЕКСУАЛЬНОСТЬ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ**

**АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени доктора психологии**

Специальность: 511.01 – Общая психология

КИШИНЕВ, 2024

**Диссертация была выполнена в Докторской Школе Социальных Наук
Молдавского Государственного Университета**

КОМИССИЯ ПО ПУБЛИЧНОЙ ЗАЩИТЕ ДОКТОРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ:

1. **РАКУ Жанна, Председатель**, доктор хабилитат психологии, профессор, Молдавский Государственный университет
2. **ТОЛСТАЯ Светлана, научный руководитель**, доктор психологии, доцент, Молдавский Государственный университет
3. **ГЛАВАН Аурелия, официальный оппонент**, доктор хабилитат психологии, профессор, Государственный Педагогический университет им. И. Крянгэ
4. **БРИЧАГ Сильвия, официальный оппонент**, доктор психологии, доцент, Бэлцький Государственный университет им. Алеку Руссо
5. **ТАРНОВСКИ Анна, официальный оппонент**, доктор психологии, доцент, Молдавский Государственный университет
6. **БОДРУГ-ЛУНГУ Валентина, член комиссии**, доктор хабилитат педагогических наук, профессор, Молдавский Государственный университет

Защита диссертации состоится на заседании Докторской комиссии 11 октября 2024 г. в 12.00, в 507 кабинете, корпус 3 Молдавского Государственного университета, по адресу: г. Кишинев, ул. М. Когэлничану, 65, MD-2012.

С диссертацией и авторефератом можно ознакомиться в Национальной библиотеке Республики Молдова, в Научной библиотеке и на официальном сайте Молдавского Государственного Университета (www.usm.md), на официальном сайте Национального агентства по обеспечению качества образования и научных исследований (www.anacec.md).

Автореферат разослан 4 сентября 2024 г.

Председатель Докторской комиссии:

РАКУ Жанна,

доктор хабилитат психологии, профессор,
Молдавский Государственный университет



Научный руководитель:

ТОЛСТАЯ Светлана, доктор психологии, доцент



Автор:

СЛАВИНСКАЯ Марина



© Славинская Марина, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	4
СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ	8
ОБЩИЕ ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ	25
БИБЛИОГРАФИЯ	29
СПИСОК ПУБЛИКАЦИЙ АВТОРА ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	31
АННОТАЦИЯ (на румынском, английском и русском языках)	32

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Актуальность исследования определяется масштабным старением населения планеты, которое вызывает необходимость пересмотра понятий, в том числе, психологических, характеризующих старость и пожилой возраст в целом. По прогнозам ВОЗ за период с 2015 по 2050 гг. доля людей старше 60 лет в населении мире почти удвоится: с 12% до 22% [34]. Схожая статистика в Республике Молдова и Израиле. Предварительные данные Национального бюро статистики Республики Молдова за 2023 год указывают на увеличение коэффициента старения населения страны до 23,8%, что означает, что теперь каждому четвертому жителю Молдовы 60 и более лет, а к 2040 году каждый второй житель Молдовы будет старше 50 лет. Из общего числа пожилых людей 60,1% составляли женщины, каждый третий был в возрасте от 60 до 64 лет (32,6%), а 10,0% - люди старше 80 лет [35]. В 2020 году в Израиле насчитывалось около 1,1 миллиона мужчин и женщин в возрасте 65 лет и старше, и, по оценкам минздрава Израиля, в 2040 году их число удвоится [36]. Рост числа людей старших возрастных категорий вносит свои коррективы в характеристики и функциональность общества, поскольку старение населения становится проблемой человечества и несет с собой нерешенные социальные, экономические, медицинские, культурные задачи, которые должны способствовать созданию многочисленных возможностей для пожилых людей во многих сферах жизнедеятельности, что, повлияет на психологическое состояние человека. В связи с общей тенденцией увеличения продолжительности жизни и старения населения планеты, есть необходимость изучать факторы, влияющие на качество жизни пожилого человека, обеспечивающие ему не только физически комфортную, но и психологически благополучную старость.

Соответствие темы международным, национальным, региональным интересам исследовательской группы в меж- и трансдисциплинарном контексте, степень разработанности проблемы. Проблема старения не находится в компетенции одной какой-либо науки, а является меж- и трансдисциплинарной. Можно проследить как менялось представление об этом этапе жизни человека от медико-биологической модели старения, которая предусматривает концепцию дефицитарности и угасания функций организма до психолого-социальной (холистической) модели старения, которая прежде всего опирается на психологическую сторону, описывая старение, скорее, как вершину развития человеческой психики [11]. Так к началу XXI века в науке сложилась тенденция рассматривать старость как продуктивный этап онтогенеза, и все чаще стали появляться концепции «активной старости» [37, 38], понятие «успешного старения» [28], «счастливой старости» [21, 30] и др.

На сегодняшний день психологическое благополучие представляет собой общепризнанную концепцию, получившую широкое распространение в современной психологии. Психоаналитические теории трактовали психологическое благополучие как отсутствие неврозов [19], отсутствие выраженных механизмов психологической защиты личности [20], способность устанавливать и поддерживать социальные взаимоотношения [24] и способность к целостности и индивидуации [23]. Представители гуманистической психологии больше акцентировали свое внимание на развитие личности, а не на отсутствие выраженных дефектов [14, 15, 29]. Ряд исследователей связывают психологическое благополучие с удовлетворенностью жизнью и определяется переживанием человека и степенью выраженности негативного и позитивного эффекта [16, 17, 27, 32]. Значительный

вклад в исследования психологического благополучия внесла С. D. Ryff [33], дифференцировав и выделив такие аспекты психологического благополучия как самопринятие, позитивное отношение с другими людьми, автономность, управление окружением, наличие цели в жизни и личностный рост. Молдавские авторы Т. Turchină, С. Platon, Z. Volea [8] рассматривают психологическое благополучие человека в контексте качества жизни личности, подчеркивая его значимость в определении этого понятия. Большой интерес представляют работы J. Răcu и F-M. Voicu об осмысленности и удовлетворенностью жизнью людей пожилого возраста [9]. S. Rusnac [5], S. Tolstaia [7] указывает на значимость профессиональной жизни человека. A. Glavan [4] в своих исследованиях рассматривает важность эмоциональной сферы при лечении физических заболеваний в старости. N. Balode, I. Grecu-Stăvilă [1] поднимают вопрос о роли осознанности жизни, а также демонстрации своей сексуальности.

Однако несмотря на многочисленные исследования психологического благополучия разных гендерно-возрастных категорий, социальных статусов и т.д., вопросы, связанные с сексуальным аспектом жизни людей старшей возрастной группы остаются на периферии научного интереса и знания. При этом необходимо подчеркнуть, что сексуальное благополучие является значимым компонентом психологического благополучия. Подобное положение дел требует более тщательного изучения вопроса соотношения сексуальности и психологического благополучия в пожилом возрасте.

В контексте старения населения нашей планеты возрастает необходимость изучения соотношения сексуальности и психологического благополучия в пожилом возрасте, в том числе и для совершенствования механизмов реализации социальной политики в данной сфере. Таким образом, обнаруживаются противоречия: между требованиями государственных политик в области продвижения программ активного и здорового старения и отсутствием исследований сексуальности, как одного из компонентов здоровья и психологического благополучия в пожилом возрасте; между необходимостью изучения сексуальной сферы и отсутствием диагностического инструментария, позволяющего исследовать особенности сексуальности у пожилых людей; между необходимостью создания среды, способствующей проживанию чувства субъективного психологического благополучия и отсутствием научно-обоснованной практики психологического сопровождения и оптимизации психологического благополучия людей пожилого возраста. Все вышеизложенное представляется нам значимой **научной проблемой**, которая заключается в необходимости: изучения сексуальности в пожилом возрасте и ее взаимосвязи с субъективным переживанием чувства психологического благополучия с учетом пола, возраста, уровня образования и семейного статуса; разработки диагностического инструментария, позволяющего исследовать особенности сексуальности пожилых людей; разработки и внедрения программы по формированию положительного образа сексуальности пожилых людей, способствующей повышению уровня психологического благополучия. Таким образом, **предметом** нашего исследования выступает сексуальность как фактор психологического благополучия пожилых людей.

Целью данного диссертационного исследования является изучение сексуальности как фактора психологического благополучия в пожилом возрасте.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих **задач**:

1. Проанализировать существующие в современном научном знании подходы к проблеме психологического благополучия, феномена сексуальности, социально-психологическим особенностям пожилого возраста.

2. Разработать и апробировать диагностический опросник, направленный на исследование сексуальности в пожилом возрасте.

3. Эмпирически исследовать уровень психологического благополучия и особенности сексуальности пожилых людей.

4. Выявить значимость сексуальности в субъективном переживании чувства психологического благополучия пожилых людей в зависимости социально-биологических факторов.

5. Разработать и апробировать программу тренинга, направленного на повышение уровня психологического благополучия путем формирования положительного образа сексуальности.

6. Сформулировать выводы и разработать рекомендации для пожилых людей, для психологов и специалистов помогающих профессий, для учреждений и органов, принимающих решения.

Нами была сформулирована основная **гипотеза исследования**: пожилые люди, которые остаются сексуально активными и демонстрируют высокий уровень сексуальности характеризуются более высоким уровнем психологического благополучия.

Положения, выносимые на защиту:

1. Активное сексуальное поведение в пожилом возрасте сопровождается активной жизненной позицией.

2. Положительное отношение к своему телу способствует активному сексуальному поведению пожилых людей.

3. Чрезмерная оценка важности проникающего секса в пожилом возрасте ведет к неуверенности в себе, потере смысла сексуальности. Расширению репертуара любовных занятий помогает поддерживать и увеличивать удовольствие и сексуальную активность.

4. С возрастом отмечается тенденция к снижению уровня самопринятия, что связано с тем, что человеку сложно принимать факт собственного старения и связанного с ним факта ограничения привычного образа жизни.

Синтез методологии исследования и обоснование избранных методов исследования. Теоретико-методологическую основу исследования составили: теоретические подходы к возрастным изменениям психики человека; концепции сексуальной активности человека на протяжении жизни; теория психологического благополучия; теории о сущности позитивного функционирования человека; концепция ВОЗ о сексуальности и сексуальном здоровье; принцип социальной обусловленности психики; принципы социокультурного подхода в сексологии.

Для реализации поставленных задач и проверки исходных предположений использовался комплекс **методов исследования**: *методы теоретического уровня*: анализ, сравнение, систематизирование, обобщение и интерпретация; *методы эмпирического уровня*: метод экспертной оценки, опрос, тестирование с использованием методик: опросник «Шкала психологического благополучия Рифф», в адаптации Н.Н. Лепешинского; авторский опросник «Сексуальность людей пожилого возраста (60+)»; *статистико-математические методы*: табличное и графическое представление, однофакторный дисперсионный анализ ANOVA, Т-критерий Стьюдента, коэффициент корреляции Пирсона.

Апробирование и внедрение результатов исследования. Теоретические и эмпирические данные, полученные в ходе исследования, обсуждались на международных и национальных научных конференциях; на методических семинарах Ассоциации сексологов Израиля; были использованы в практической деятельности в качестве психотерапевта, специалиста-сексолога; в рамках групповой терапии с пожилыми людьми в центре "Эла"; в лекционных курсах *Общая психология, Возрастная психология, Психология здоровья, Основы психологического консультирования, Позитивная и нарративная психотерапия.*

Структура и содержание работы. Работа состоит из аннотации на румынском, английском и русском языках, содержания, введения, трех глав, выводов и рекомендаций, библиография (300 источников) и 5 приложений, декларация об ответственности и CV автора. Работа содержит 28 рисунков, 38 таблиц. Содержание работы изложено на 148 страницах основного текста.

Публикации по теме исследования. По результатам исследования опубликовано 9 научных работ: 6 статей в научных журналах и 3 публикации в сборниках научных конференций.

Ключевые-слова: пожилой возраст, психологическое благополучие, сексуальность, сексуальная активность, сексуальное здоровье, сексуальное поведение, стереотипы о сексуальности.

СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **Введении** аргументируется актуальность и значимость исследования в международном, национальном, региональном, меж- и трансдисциплинарном контексте с представлением результатов предыдущих исследований по выбранной теме; определяются цель, гипотеза и задачи исследования; описывается синтез методологии исследования и выбранные методы исследования; определены научная новизна и оригинальность работы, теоретическая и практическая значимость; включена информация об апробации полученных результатов и представлено краткое содержание разделов диссертации.

В **первой главе *Теоретические подходы к изучению сексуальности и психологического благополучия в пожилом возрасте*** проанализированы современные подходы к проблеме пожилого возраста. Рассмотрена концепция сексуальности в пожилом возрасте, преобладающая в современной психологии, описаны психологические особенности сексуальности в пожилом возрасте, а также особенности сексуального здоровья и сексуальных отношений в пожилом возрасте; представлены социальные факторы, влияющие на сексуальную жизнь, пожилых людей. Определены подходы к пониманию термина «психологическое благополучие», выявлены основные факторы, влияющие на психологическое благополучие в пожилом возрасте.

По проблеме *сексуальности* были проанализированы различные теоретические подходы. С точки зрения теоретического подхода, фокусирующегося на влиянии медицинских факторов сексуальности, предполагается, что снижение с возрастом ментальных, физических и социальных ресурсов человека неизбежно ведет к снижению сексуальной активности. Исследования, выполненные в рамках этой парадигмы, демонстрируют, с какими сексуальными проблемами сталкиваются люди в пожилом возрасте [12]. Важно отметить, что в рамках медицинского дискурса, предполагается понимать проникающий секс как норму на протяжении всей жизни человека, что исключает из рассмотрения разнообразие сексуального опыта, которое существует в золотом возрасте. [26]. Однако *сексуальность* не просто психофизиологическая данность, она тесно связана с нормами культуры, придающей ей тот или иной смысл и создающей язык, с личностной индивидуальностью, особенностями личной жизни, с социально-психологическими характеристиками, включая межличностные отношения и т.д. Несмотря на то, что в современном обществе сексуальность, близость и сексуальные отношения считаются центральными и важными в личной жизни и на фундаментальном уровне составляют одну из наших основных человеческих потребностей и одно из основных прав, до относительно недавнего времени большая часть литературы и дискуссий по этим вопросам не имела отношения к пожилым людям, и тема сексуальности у пожилых оставалась табуированной. Негативные возрастные стереотипы могут привести к дискриминации по возрасту – эйджизму. Исследования показали, что пожилые люди усваивают негативные стереотипы, которые влияют на их физическое, когнитивное и психологическое здоровье [31]. Таким образом, происходит конструирование пожилого возраста через механизмы контроля над сексуальностью и отказ в праве на сексуальную активность. Негативный эффект этого отвержения часто приводит к тому, что пожилые люди теряют уверенность в себе, подавляют свои эротические чувства и перестают стремиться к контакту, любви, теплу и близости. При этом сексуальность - явление на всю жизнь и существует в каждом человеке от момента его рождения и до конца его жизни.

Сексуальность – это совокупность психических и физиологических реакций, переживаний и поступков, связанных с проявлением и удовлетворением полового влечения [34]. Исходя из вышесказанного *сексуальность в пожилом возрасте*, по нашему мнению, – это понятие, которое включает в себя желание иметь сексуальный контакт вне зависимости от физиологических возможностей, способность и готовность принять возрастные изменения в сексуальном поведении (найти новые альтернативы для достижения сексуального удовлетворения); позитивное отношение к своему телу; и способность не поддаваться негативному общественному мнению о сексуальности в пожилом возрасте.

Концепция *психологического благополучия* берет свое начало в древнегреческой философии: эвдемонизме и продолжается в позитивной психологии. В настоящее время существует несколько концепций, направленных на уточнение и объяснение феномена психологического благополучия. Основные подходы могут быть структурированы по 4 группам. Первое направление описывает психологическое благополучие с позиции процесса удовлетворенности и неудовлетворенности [27, 29], которые акцентируют свое внимание на балансе положительных и отрицательных эмоций. Вторая группа теорий включает в себя идеи о позитивном функционировании личности, индивидуализации, самореализации, и другие феномены, описанные в работах А. Maslow [14], С. Rogers [15], G. Allport [25], С. Jung [23]. Третья группа рассматривает феномен психологического благополучия с точки зрения психофизиологического функционирования [28]. Четвертая группа включает в себя концепции, рассматривающие психологическое благополучие как общее переживание, выражающееся в счастье, удовлетворенности собой и своей жизнью, а также субъективных ощущениях, связанных с основными человеческими потребностями и ценностями [17].

С.Д. Ryff [33] успешно объединила в единую модель различные подходы к пониманию этого феномена, а именно: теории, рассматривающие независимость, самодостаточность и личностный рост как определяющие критерии нормально функционирующей личности; концепции, подчеркивающие важность позитивных межличностных отношений для субъективного ощущения благополучия и счастья; подходы, рассматривающие поиск смысла жизни и реализацию жизненных целей как детерминанты развития личности.

Анализируя работы, посвященные психологическому благополучию в пожилом возрасте, можно отметить, что авторы делают акцент на таких аспектах, как физиологические ограничения организма [10], которые могут проявляться более значимо, чем в молодом возрасте и оказывать влияние на психологическое благополучие и проявление сексуальности [13].

С конца 60-х годов в изучении *особенностей развития пожилого человека* важное место стали занимать такие теории, как теория геронтогенеза [10]; теория жизненного пути, знаменовавшие появление новых научных представлений о возможностях развития в поздний период жизни и подчеркивавшие сохранность личности пожилого человека [22]. Как отмечает S. Briceag, о психологическом и социальном возрасте судят по функционированию психологических процессов (интеллектуальных, аффективно-мотивационных и т. д.), качеству социальных отношений, восприимчивости к новому, разнообразию интересов. Все это связано с физиологическим состоянием организма в целом и центральной нервной системы в частности. Они также зависят от жизненного опыта пожилого человека, его

материального положения и семейных отношений [3]. Процесс старения обусловлен различными внутренними и внешними факторами. Внутренние факторы старения заключаются в особом положении заложенного генотипа, внешние факторы старения заключаются в определенном образе жизни, уровне физической активности, вредных привычках, подверженности стрессам и болезням [10]. Несмотря на большое количество негативных аспектов старения, существуют и положительные стороны в плане познания, например, Е. Erikson называет мудрость, являющуюся мерой опыта, сильной стороной и главным достоинством пожилых людей [22]. В свою очередь ВОЗ [34] во всемирном докладе о старении дает определение термину *здоровое старение* как процессу развития и поддержания функциональной способности, обеспечивающей благополучие в пожилом возрасте. Для сохранения личности в этот период человеку важно противостоять социальным стереотипам, касающимся образа жизни пожилых людей, в том числе сексуальной жизни.

Исходя из обзора и анализа проведенных исследований, можно заключить, что старость и старение — это не только период угасания физиологических функций, но и огромный по времени и возможностям, период жизни современного человека, в котором можно и нужно быть психологически здоровым и благополучным; в пожилом возрасте психологическое благополучие имеет свои особенности, зависящие, как от состояния здоровья, так и от оценки человеком своего жизненного пути, от внутренних стандартов, убеждений, а также от наличия поддержки со стороны значимых других и возможности эффективно функционировать в изменившихся социальных условиях; сексуальность и сексуальные отношения представляют собой движущую силу социальной активности человека в любом возрасте, поскольку она направлена на достижение не только сексуального удовлетворения, но и социально-психологического состояния и источником получения положительных эмоций, и как следствие являются одним из важных компонентов, влияющих на психологическое благополучие.

Во второй главе *Эмпирическое исследование сексуальности как фактора психологического благополучия в пожилом возрасте* обозначены предмет, цели, задачи и этапы экспериментального исследования; описаны использованные методики; результаты разработки, апробирования, оценки валидности и надежности авторского опросника «Сексуальность людей пожилого возраста (60+)»; показаны результаты, полученные в ходе констатирующего эксперимента, осуществлен их анализ, на основе чего сформулированы основные выводы.

Целью констатирующего эксперимента является исследование сексуальности в пожилом возрасте как фактора психологического благополучия.

Гипотезами исследования является предположение о том, что пожилые люди, которые остаются сексуально активными и демонстрируют высокий уровень сексуальности характеризуются более высоким уровнем психологического благополучия, в частности существуют различия в проявлении уровня психологического благополучия и особенностей сексуальности у пожилых людей в зависимости от пола, возраста, уровня образования и семейного статуса; существует взаимосвязь между проявлениями сексуальности и уровнем психологического благополучия в пожилом возрасте.

В исследовании были использованы следующие *методики*: авторский опросник «Сексуальность людей пожилого возраста (60+)»; методика «Шкала психологического благополучия Рифф» в адаптации Н.Н. Лепешинского.

Обработка полученных данных производилась с использованием *статистических методов исследования* – описательной статистики (определение средних, стандартного отклонения, процентных соотношений), а также индуктивной статистики (определение коэффициента корреляции Пирсона, выявление различий между группами данных с помощью Т-критерия Стьюдента, установление различий между группами с помощью однофакторного дисперсионного анализа ANOVA).

Исследование проводилось в период август 2019 – октябрь 2021 гг. на базе организации "Эла" - Израильский центр психологической помощи в жизненных кризисах. В констатирующем эксперименте приняли участие 202 человека, из которых 107 женщин и 95 мужчин в возрасте от 60 лет и старше, с разным семейным статусом и уровнем образования.

1. В соответствии с целями и задачами исследования нами был разработан **опросник «Сексуальность людей пожилого возраста (60+)»**, направленный на исследование сексуальной сферы пожилых людей с учетом биологических и социально-психологических особенностей данного возраста, а также в соответствии с этическими нормами психодиагностики и научных исследований. Опросник состоит из 30 утверждений, с которыми человек может согласиться или не согласиться с помощью пяти альтернативных ответов по типу Лайкерта. Опросник включает в себя 4 шкалы, каждая из которых состоит из 6 подпунктов (вопросы с 1 по 24). Вопросы с 25 по 30 ориентированы на тех пожилых людей, которые остаются сексуально активными. В рамках пилотного исследования было роздано 100 опросников. Часть респондентов (около 20% - 19 человек) вернули незаполненные бланки или не вернули вовсе, таким образом для оценки валидности опросника обрабатывались результаты по 81 опроснику [43]. Все респонденты были когнитивно-сохранны, гетеросексуальны и являлись русскоговорящими выходцами из стран бывшего СССР, проживающими на момент исследования в Израиле.

Для определения *конструктивной валидности* опросника мы использовали метод выявления внутренней согласованности Альфа Кронбаха. Размер выборки >80 человек удовлетворяет критерию Альфа Кронбаха и составляет показатель больше 0,7 для всех 30 утверждений. Согласно расчетам, показатель внутренней согласованности Альфа Кронбаха опросника на выборке, состоящей из 81 человека, составил 0,943, что указывает на то, что опросник «Сексуальность людей пожилого возраста (60+)» обладает внутренней согласованностью и все вопросы методики выявляют единый конструкт. Для шкал опросника мы получили следующие коэффициенты внутренней согласованности Альфа Кронбаха, представленные в таблице 1.

Таблица 1. Результаты расчета коэффициентов внутренней согласованности Альфа Кронбаха для шкал опросника «Сексуальность людей пожилого возраста (60+)»

Шкала	Номера утверждений	Коэффициент
Стереотипы о сексуальности	1, 4, 5, 12, 17, 21	0.857
Сексуальное поведение	6, 8, 9, 15, 18, 24	0.865
Сексуальное здоровье	3, 11, 14, 16, 20, 22	0.787
Отношение к телу	2, 7, 10, 13, 19, 23	0.739
Активная половая жизнь	25, 26, 27, 28, 29, 30	0.764

Для оценки *содержательной валидности* мы применили метод экспертной оценки. В состав экспертной комиссии вошли 8 человек: ученые со степенью

доктора и доктора хабилитат в области психологии, медицины, сертифицированные сексологи и психотерапевты из Республики Молдова и Израиля. В результате были получены заключения, в которых эксперты высоко оценили опросник и подтвердили возможность его применения на выборке людей в возрасте от 60 лет и старше.

Надежность методики «Сексуальность людей пожилого возраста (60+)» определялась на основе оценки однородности (гомогенности) опросника с помощью метода «расщепления» и при помощи ретестового метода. Полученный коэффициент корреляции Спирмена-Браун составил 0,912, что является высоким показателем и свидетельствует о высоком уровне гомогенности методики. Для определения ре-тестовой надежности, нами была проведена повторная диагностика спустя 3 месяца после первичной диагностики. Полученный коэффициент корреляции между первым и вторым обследованием позволяет судить о стабильности результатов методики, при этом коэффициент корреляции должен быть не ниже 0,80. В таблице 2. представлены коэффициенты корреляции Спирмена (тест-ретест) по шкалам опросника и общим показателем.

Таблица 2. Результаты расчета коэффициента корреляции Спирмена (тест-ретест)

Шкалы опросника	Коэффициент корреляции	Уровень достоверности
Стереотипы о сексуальности	0.912	$p \leq 0.05$
Сексуальное поведение	0.952	$p \leq 0.05$
Сексуальное здоровье	0.96	$p \leq 0.05$
Отношение к телу	0.933	$p \leq 0.05$
Активная половая жизнь	0.927	$p \leq 0.05$
Общая сексуальность	0.975	$p \leq 0.05$

Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, что опросник «Сексуальность людей пожилого возраста (60+)» обладает высокой ретестовой надежностью, результаты методики стабильны и не подвержены случайным изменениям спустя время.

2. Для исследования **особенностей сексуальности людей пожилого возраста** мы провели диагностику с помощью авторского опросника «Сексуальность людей пожилого возраста (60+)», который позволяет нам определить, как общий уровень сексуальности, так и особенности данного феномена, проявляющиеся в таких шкалах как *стереотипы о сексуальности*, *сексуальное поведение*, *сексуальное здоровье* и *отношение к телу*. Анализируя представленные результаты, можно сделать вывод о том, что сексуальность в пожилом возрасте все еще остается актуальной сферой жизни [41]. Мы обнаружили, что больше половины респондентов характеризуются средним уровнем общей сексуальности (52,7% от общей выборки), кроме того, почти треть пожилых людей (31,1%) обладают высоким уровнем сексуальности. Средний показатель общей сексуальности по выборке составил 3,51 (стандартная ошибка 0.068, среднеквадратичное отклонение – 0.840), что говорит о том, что сексуальность в пожилом возрасте не утрачивается полностью, эта сфера все еще остается значимой. Анализ процентного соотношения уровней выраженности результатов по шкалам опросника представлен на рисунке 1.

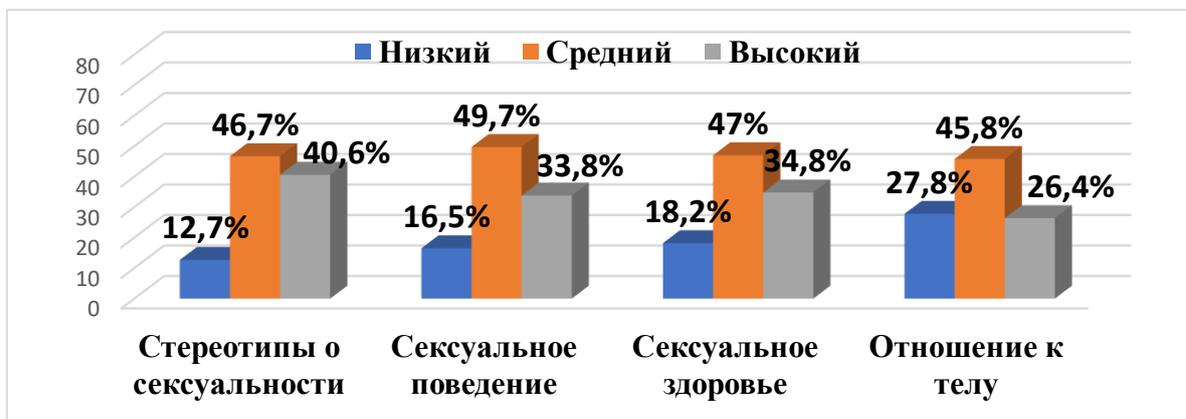


Рис. 1. Процентное соотношение показателей по шкалам опросника «Сексуальность людей пожилого возраста (60+)» (в общей выборке)

Результаты опросника по шкале *стереотипы о сексуальности* показали, что больше трети респондентов (40,6%) обладают положительными стереотипами о сексуальной жизни в пожилом возрасте, они считают, что секс важен не только для молодых, но и для их возрастной группы и он не видит препятствий со стороны других людей или общества в целом для выражения своей собственной сексуальности. Негативные стереотипы о сексуальной жизни характерны только для 12,7% пожилых людей, принявших участие в исследовании, что указывает на значительный уровень зависимости мнения о сексуальности респондента от стереотипов, общественного дискурса; что в свою очередь может сдерживать проявление сексуальности респондента.

Результаты, полученные по шкале *сексуальное поведение* авторского опросника, позволяют сделать вывод о том, что треть респондентов (33,8%) демонстрируют высокие показатели по данной шкале, т.е. считают себя сексуально привлекательными и проявляют свою сексуальную активность, сексуальные отношения для них приемлемы и желательны. При этом они оценивают свою сексуальную жизнь как успешную и открыты к использованию различных сексуальных техник при необходимости. Низкий балл по данной шкале характерен для 16,7% респондентов, которые демонстрируют свою неудовлетворенность сексуальной жизнью или отсутствием таковой, а также сложность установления контакта с потенциальным партнером.

Почти половина выборки (49,7%) проявляют средний уровень сексуального поведения, таким образом, они не против сексуальных отношений в этом возрасте, но могут сталкиваться с определенными сложностями, например, отсутствие партнера или плохое состояние здоровья, но при этом у них сохраняется желание вступать в сексуальные и романтические отношения. Анализируя результаты опросника по шкале *сексуальное здоровье*, следует отметить, что треть респондентов отличаются высоким уровнем сексуального здоровья (34,8%) несмотря на то, что с возрастом в организме человека происходят физиологические изменения, которые непосредственно влияют на сексуальную активность. Согласно данным нашего исследования те или иные проблемы в состоянии здоровья, препятствующие сексуальной жизни, встречаются у 18,2% респондентов, что является достаточно низким процентом, возможно большую роль тут играет уровень жизни и медицины в стране, где проживают респонденты [40].

Анализируя результаты по показателю *отношение к телу*, мы обнаружили, что 27,8% респондентов указывают на то, что недовольны своим телом и считают его непривлекательным. Однако, 45,8% пожилых людей нашей выборки проявляют умеренное, а 26,4% отмечают позитивное отношение к своему телу, т.е. оценивают положительно возможность сексуального контакта, готовы принимать комплименты и участвовать во флирте.

Обращаясь к результатам сравнения особенностей сексуальности у пожилых людей разных *возрастных групп*, мы можем отметить вполне ожидаемую тенденцию снижения уровня сексуальности по всем шкалам опросника с возрастом. Статистический анализ, проведенный с помощью однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA), подтвердил наличие значимых различий по всем шкалам опросника: *сексуальное поведение* ($F=10.70$, $p=0$); *сексуальное здоровье* ($F=7.90$, $p\leq 0.01$); *отношение к телу* ($F=7.20$, $p\leq 0.05$). При этом важно отметить, что сексуальные стереотипы у представителей всех изучаемых групп находятся на высоком уровне, а у группы людей в возрасте от 80 лет показатели выше, чем в остальных группах ($F=5.64$, $p\leq 0.01$), что, возможно, связано с пересмотром ценностей в этом возрасте, анализе своей жизни и появлению сожалений о том, что было не сделано в молодом возрасте.

Для выявления различий между *мужчинами и женщинами* использовался Т-критерий Стьюдента для независимых выборок. Полученные результаты свидетельствуют о том, что между мужчинами и женщинами существуют значимые различия по таким шкалам как *стереотипы о сексуальности* ($t=-5.468$, $p\leq 0.001$), *сексуальное поведение* ($t=-6.931$, $p=0$), *сексуальное здоровье* ($t=-2.478$, $p\leq 0.05$), а также по *общему уровню сексуальности* ($t=-6.782$, $p=0$). Анализируя полученные различия, можно отметить, что мужчинам пожилого возраста свойственны более высокие показатели по обозначенным шкалам опросника и общему уровню сексуальности, чем женщинам того же возраста. Проблематичным для людей пожилого возраста представляет не состояние здоровья, а стареющее тело, при этом женщине важнее как она выглядит, она боится критики со стороны партнера, а для мужчин возможность вести активную сексуальную жизнь важнее самочувствия [45].

Полученные в результате расчета данные в зависимости от *уровня образования* свидетельствуют об отсутствии различий в уровне сексуальности пожилых людей в зависимости от уровня их образования. Предполагаем необходимость проведения исследования по данному вопросу на более обширной выборке, а также на выборке респондентов разных возрастных групп.

Анализируя полученные данные о существовании различий в особенностях сексуальности пожилых людей в зависимости от их *семейного положения*, можно отметить, что по всем параметрам у пожилых людей, находящихся в разводе более высокие баллы. В то же время пожилые люди, которые потеряли своего супруга, проявляют меньший интерес к сексуальной сфере жизни. Статистический анализ (ANOVA) показал, что состоящие в браке и разведенные пожилые люди отличаются более активным *сексуальным поведением* ($F=6.675$, $p\leq 0.05$), чем их овдовевшие сверстники, и больше заботятся о своем *сексуальном здоровье* ($F=4.726$, $p\leq 0.05$). Потеря постоянного сексуального партнера в пожилом возрасте часто приводит к прекращению сексуальной жизни. В противовес к этому опыт продолжительных отношений между партнерами позволяет в пожилом возрасте актуализировать разнообразные возможности сексуального выражения.

3. Одной из задач нашего исследования было изучение степени **сексуальной активности в пожилом возрасте** [46]. С этой целью в опросном листе респондентам были предложены вопросы, направленные на выяснение наличия у респондента сексуального партнера и частоты занятий сексом. Согласно результатам, *сексуально активными*, считают себя – 108 человек или 53,4% от общего количества респондентов, из них 44 женщины (41,1% от общего числа женщин) и 64 мужчин (67,3% от общего числа мужчин). 94 человека или 46,6% респондентов не считают себя сексуально активными, большинство из которых женщины: 58,9% от общего числа женщин (63 женщины) и 32,7% (31 мужчин). Рассматривая изменение сексуальной активности в *возрастных группах*, следует отметить, что имеется тенденция к снижению сексуальной активности при переходе от более ранних возрастных периодов к более поздним: 60-69 лет – 77,2%; 70-79 лет - 35,4%; 80 лет и старше – 26,1%. Данная тенденция является ожидаемой в связи с тем, что с возрастом происходят объективные физиологические изменения в организме человека, а также зачастую происходит изменение семейного статуса (люди становятся вдовцами или вдовами). Несмотря на это, следует отметить, что в возрасте 80+ более, чем четверть респондентов считают себя сексуально активными людьми; а возрастной группе 60-69 лет более чем 77,2%, что подтверждает наши теоретические предположения о важности исследуемой темы для пожилых в противовес к существующим стереотипным представлениям о старости и скудности сексуальной сферы пожилых людей.

Среди *семейных* респондентов 62,5% являются сексуально активными; среди *разведенных и холостых* – 68,2% считают себя сексуально активными, а наименее активными являются респонденты, которые *овдовели* – 16,3%. Такое положение дел вероятно связано с тем, что вдовцы и вдовы остаются «верными» своим супругам. Отчасти потому, что существует идеализация объекта после его утраты, с одной стороны. А с другой стороны, уверенность в себе как в сексуальном объекте с возрастом имеет тенденцию снижаться, а вместе с ним снижается и либидо. Другой причиной может быть наличие сложностей для начала новых интимных отношений, среди которых отметим следующие: встреча с новым партнёром после вдовства может быть психологически сложной; в начале отношений с новым партнёром сексуальная функция может быть сильно снижена в связи с психологическими страхами и беспокойством; необходимо время для привыкания друг к другу.

Также нам было важно узнать данные о *частоте занятий сексом* (вопрос анкеты «*Как часто Вы занимаетесь сексом (раз в месяц или чаще)?*»). Полученные данные подтвердили наличие разницы между частотой сексуальной активности мужчин и женщин во всех возрастных группах, а именно мужчины являются более активными. Также наблюдается тенденция к снижению частоты сексуальной активности с возрастом респондентов (84,2% мужчин и 71,1% женщин 60-69 лет и 81,3% и 43,7% соответственно в возрастной группе 70-79 лет). Несмотря на заметное снижение активности в возрастной категории 80 лет и выше, активность остаётся достаточно высокой, а именно каждый второй респондент-мужчина и каждая третья женщина из этой возрастной категории считают себя сексуально активными, что нам говорит, о значимости и важности сексуальной жизни для пожилых людей.

Анализируя полученные ответы на вопрос о *важности полного полового акта с проникновением*, можно отметить, что его важность остаётся одинаковой для мужчин любой возрастной группы, а для женщин - снижается с возрастом и становится менее привлекательным. Успешность сексуальной жизни в пожилом

возрасте во многом зависит от того, насколько партнеры готовы к этому. Во-первых, у людей старшего поколения отсутствует культура обсуждать сексуальные отношения, говорить о своих желаниях и о своей неудовлетворенности. Во-вторых, мужчины часто приравнивают проникающий секс к сексуальным отношениям в целом и не готовы участвовать в другого рода сексуальных практиках. Стереотипы, связанные с тем, что проникающий секс – это единственно возможный вид сексуальной активности, без которого невозможны близкие отношения, обрекают пожилых людей на одиночество. Чрезмерная оценка важности проникающего секса в пожилом возрасте ведет к неуверенности в себе, потере смысла сексуальности. Расширению репертуара любовных занятий помогает поддерживать и увеличивать удовольствие [41]. Исходя из результатов, полученных в нашем исследовании, полагаем, что для данной возрастной группы целесообразно проводить информационные семинары, вебинары, тренинги по теме особенностей сексуальности и сексуальной жизни в пожилом возрасте.

Также мы считали важным узнать у участников эксперимента: *ведут ли они сексуальную жизнь в данный момент*; если нет - в каком возрасте она прекращена и, по возможности, просили указать причину. Таким образом, 61,5 % прекратили половую активность в связи с отсутствием партнёра. Основными причинами прекращения половой жизни названы: отсутствие партнера из-за развода или смерти супруга (и) и состояние здоровья (своё или партнера). Никто из респондентов не связывал прекращения половой жизни напрямую с возрастом, а делался акцент на отсутствие сексуального партнера или ухудшение состояния здоровья, которое может произойти в любом возрасте. Сексуальная активность возможна в любом возрасте, многие остаются сексуально активными даже после 80 лет, успешно адаптируясь к возрастным физиологическим изменениям. Многие пожилые пары сообщают, что сексуальная жизнь определенно улучшается с возрастом, объясняя это наличием возможности расслабиться и заниматься сексом дольше [13]. К тому же, в пожилом возрасте люди испытывают, как правило, меньше стрессов, связанных с карьерой, детьми, профессиональными достижениями; пожилые партнеры имеют больше времени для общения друг с другом. Таким образом, можно сказать, что с возрастом происходит своеобразный переход количества сексуальных отношений в качество.

4. Для исследования **психологического благополучия** нами был применен опросник «Шкала психологического благополучия Рифф» в адаптации Н.Н. Лепешинского. Согласно результатам расчета *интегрального показателя*, психологическое благополучие пожилых людей в экспериментальной выборке находится на среднем уровне 144 человека (71,3%), на низком уровне 36 человека (17,8%) и у 22 человек (10,9%) зафиксирован высокий уровень психологического благополучия. Средний уровень благополучия предполагает позитивное отношение к своей личности, доверительное, открытое отношение к миру, его упорядоченности и законам; конструктивное отношение к собственному прошлому и будущему; конструктивное отношение к проблемам, стремление к самоопределению, приоритету внутренних стандартов; личностный рост ощущается и реализуется сквозь призму близких, доверительных отношений с другими [44].

Рассмотрим далее показатели по уровням выраженности показателей психологического благополучия в общей выборке респондентов. Результаты наглядно представлены на рисунке 2.

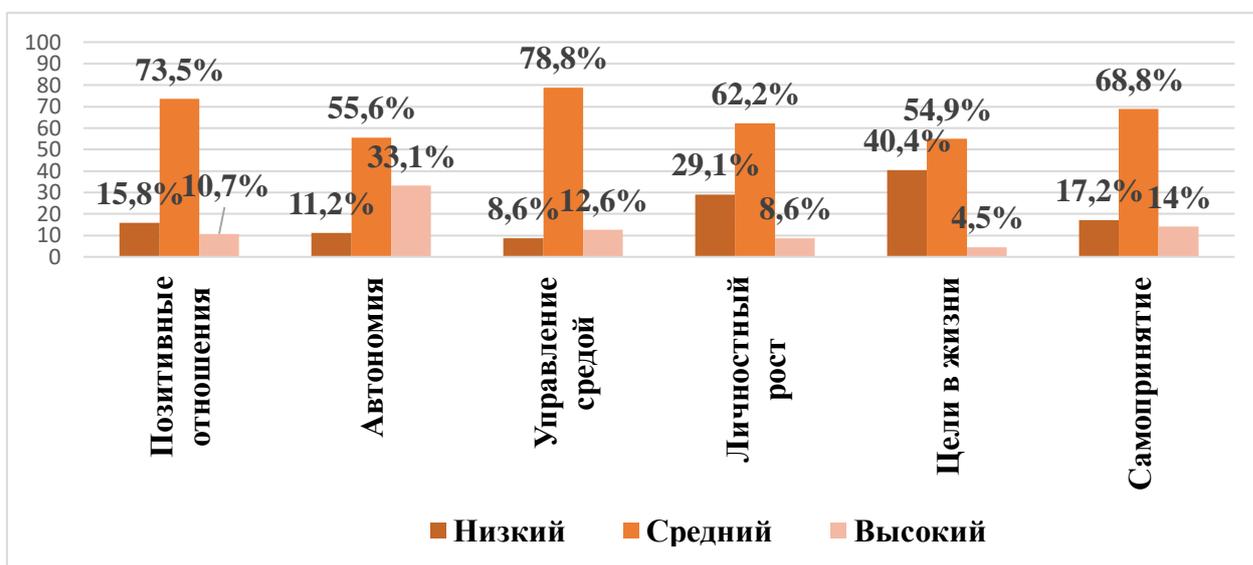


Рис. 2. Соотношение выраженности показателей психологического благополучия в общей выборке (в %)

Анализируя полученные результаты, можно отметить, что в пожилом возрасте преобладает средний уровень благополучия по всем шкалам. Однако, у 40,4% респондентов отмечается низкий уровень по шкале *цели в жизни*, что указывает на тот факт, что пожилые люди испытывают ощущение бессмысленности своей жизни, не видят перспектив своей жизни в будущем и стараются не планировать свое будущее. При этом лишь 4,5% пожилых людей, участвовавших в исследовании, испытывают чувство осмысленности существования, ценности того, что было в прошлом, происходит в настоящем и будет происходить в будущем.

Почти треть респондентов (29,1%) демонстрируют низкий уровень по шкале *личностный рост*, считая, что для них личностный рост, по каким-то причинам, невозможен. Это, в свою очередь, может приводить к чувству скуки, стагнации, отсутствию веры в свои способности к переменам, овладению новыми умениями и навыками, что уменьшает интерес к жизни. И лишь 8,6% пожилых людей проявляют стремление развиваться, учиться, воспринимать новое и ощущают собственный прогресс.

По результатам нашего исследования треть выборки (33,1%) обладают высокой *автономией*, т.е. способны быть независимыми, не боятся противопоставить своё мнение мнению большинства, могут позволить себе нестандартное мышление и поведение, оценивают себя исходя из собственных предпочтений. Отсутствие достаточного уровня автономии демонстрируют 11,2%, что ведёт к конформизму, излишней зависимости от мнения окружающих.

Анализируя полученные в результате расчета данные в разных *возрастных группах*, можно отметить, что значительное снижение с возрастом происходит по шкале *цели в жизни* ($F=10.895, p=0$): в возрастной группе 80 и старше показатели по этой шкале значительно ниже, чем в первых двух группах. Также значимые результаты отмечаются по шкале *управление средой* ($F=5.661, p\leq 0.05$). Однако можно заметить, что снижение показателей идет не равномерно, а наоборот, к возрасту 80 лет пожилые люди резко начинают ощущать, что теряют контроль над своей средой. Возможно, это связано с прекращением профессиональной деятельности, ухудшением состояния здоровья и невозможностью обходиться без посторонней помощи в связи с этими изменениями. Сокращение целей в жизни в

возрастной подгруппе 80+ сказывается на показателях *личностного роста* ($F=3.681$, $p \leq 0.05$), а также снижается *общий уровень психологического благополучия* ($F=4.767$, $p \leq 0.05$). Также отметим, что с возрастом отмечается тенденция к снижению уровня самопринятия, что связано с тем, что человеку сложно принимать факт собственного старения и связанного с ним факта ограничения привычного образа жизни. Следует отметить при этом, что позитивные отношения характеризуются высоким уровнем во всех возрастных подгруппах.

Данные, полученные в результате диагностики психологического благополучия у *мужчин и женщин*, позволяют сделать вывод о том, что у женщин *общий уровень психологического благополучия* несколько ниже, чем у мужчин, однако, эти различия не носят значимый характер, мы можем лишь указать на общую тенденцию. Между мужчинами и женщинами существуют значимые различия только по шкале *цели в жизни* ($t=2.369$, $p \leq 0.05$): у мужчин более высокий показатель по данной шкале в отличие от женщин. Возможно, женщины свои цели в жизни, в большей степени, связывают с детьми и их жизнью, для мужчин важнее собственная реализация, цели чаще связывают с работой, которую могут продолжить и после выхода на пенсию.

Полученные в результате расчета данные свидетельствуют об отсутствии различий в уровне психологического благополучия пожилых людей в зависимости от *семейного положения*. Вероятно, это связано с тем, что в процессе старения происходит постепенное сужение окружающего мира, с которым взаимодействуют люди пожилого и старческого возраста, снижается степень социальной активности, происходит изменение ролей в семейной жизни, многих постигает участь становиться вдовами или вдовцами. Очень важную роль в успешном старении родителей, начинают играть взрослые дети, обеспечивая чувство безопасности и поддержки, особенно при наличии у престарелых родителей болезней и нарастающей в процессе старения физической слабости.

Статистический анализ особенностей психологического благополучия у лиц пожилого возраста в зависимости от *уровня образования* показал, что у респондентов с высшим образованием показатели психологического благополучия по всем шкалам в разной степени выше, чем у тех, кто получил лишь среднее образование. Однако статистически значимые различия выявлены лишь по трем шкалам опросника. В частности, пожилые люди с высшим образованием чаще проявляют *позитивные межличностные отношения* ($t=2.021$, $p \leq 0.05$), у них более выраженные *цели в жизни* ($t=2.140$, $p \leq 0.05$) и более высокий *общий уровень психологического благополучия* ($t=2.210$, $p \leq 0.05$) в отличие от пожилых людей со средним уровнем образования. Вероятно, по мере получения высшего образования, восприятие успеха и собственной значимости возрастает.

5. Для проверки нашей гипотезы о наличии **взаимосвязи между сексуальностью и психологическим благополучием в пожилом возрасте** обратимся к статистическому анализу, полученных в результате исследования данных [47]. В результате проведенного корреляционного анализа с помощью коэффициента корреляции Пирсона было выявлено несколько умеренно положительных корреляционных связей психологического благополучия и показателей сексуальности. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3. Результаты корреляционного анализа показателей сексуальности и психологического благополучия (в общей выборке)

		Позитивные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие
Стереотипы о сексуальности	r	0,001	0,092	0,171	0,092	0,245	0,127
	p	0,993	0,213	0,05	0,213	0,01	0,071
Сексуальное поведение	r	-0,059	0,066	0,134	0,167	0,288	0,162
	p	0,402	0,356	0,079	0,05	0,01	0,135
Сексуальное здоровье	r	-0,051	-0,011	0,040	0,301	0,272	0,062
	p	0,537	0,895	0,624	0,05	0,01	0,452
Отношение к телу	r	0,005	0,109	0,162	0,194	0,275	0,067
	p	0,956	0,184	0,05	0,01	0,01	0,289
Общая сексуальность	r	-0,040	0,082	0,169	0,193	0,305	0,135
	p	0,623	0,261	0,05	0,01	0,01	0,075

Анализируя полученные результаты, мы можем отметить наличие умеренной положительной взаимосвязи между *Общей сексуальностью* и *Цели в жизни* ($r=0.305$, $p\leq 0.01$), *сексуальное здоровье* и *личностный рост* ($r=0.301$, $p\leq 0.05$). По остальным параметрам наблюдается слабая положительная взаимосвязь. Так например, между шкалой *стереотипы о сексуальности* и *цели в жизни* ($r=0.245$, $p\leq 0.05$); между шкалой *сексуальное поведение* и *цели в жизни* ($r=0.288$, $p\leq 0.05$); *сексуальное здоровье*, которая положительно взаимосвязана со шкалой *цели в жизни* ($r=0.272$, $p\leq 0.05$). Тем не менее, наличие взаимосвязи позволяет сделать вывод о том, что позитивные представления пожилых людей о сексуальности способствует поддержанию их компетенций в управлении окружением, контролирование всей внешней деятельности, в эффективном использовании представляющихся возможностей, подходящих для удовлетворения личных потребностей и достижения целей. При этом у них отмечается наличие цели в жизни и чувства направленности; они считают, что прошлая и настоящая жизнь имеют смысл; придерживаются убеждений, которые являются источниками смысла в жизни; имеют намерения и цели на всю жизнь.

Далее рассмотрим особенности взаимосвязи между сексуальностью и психологическим благополучием в зависимости от половой принадлежности; возраста; семейного положения; уровня образования; сексуальной активности.

➤ **Половая принадлежность.** Рассматривая половую принадлежность в качестве критерия анализа, мы обнаружили, что в группе женщин не выявили значимых взаимосвязей между сексуальностью и параметрам психологического благополучия. Ранее нами было установлено, что различия в субъективном ощущении психологического благополучия у мужчин и женщин присутствуют только по одному параметру *цели в жизни*, в то же время мы выявили значимые различия в уровне и проявлении сексуальности у мужчин и женщин. Отсутствие значимых взаимосвязей между исследуемыми параметрами в группе женщин, на наш взгляд, связано с тем, что мужчины более сексуально активны и воспринимают сексуальную сферу жизни как важную и вполне естественную в данном возрасте в отличие от женщин.

Полученные нами результаты корреляционного анализа в группе мужчин указывают на то, что у них наблюдается умеренная положительная взаимосвязь между шкалами психологического благополучия *личностный рост* и *цели в жизни*

и такими параметрами сексуальности как *стереотипы о сексуальности* ($r=0.324$, $p\leq 0.01$ и $r=0.367$, $p=0$), *сексуальное поведение* ($r=0.247$, $p\leq 0.01$ и $r=0.357$, $p=0$) и *отношение к телу* ($r=0.200$, $p\leq 0.05$ и $r=0.331$, $p=0$). На основе полученных данных можно сделать вывод о том, что чем более мужчины пожилого возраста удовлетворены всеми аспектами своей сексуальной жизни, тем более они стремятся к личностному росту и целям своей жизни. И наоборот, пожилые мужчины, которые не утратили смысл своей жизни и продолжают самореализовываться испытывают больший интерес и к сексуальной сфере своей жизни.

➤ **Возраст.** Анализируя статистические данные в *группе 1* (60-69 лет), были обнаружены умеренные положительные взаимосвязи между *стереотипами о сексуальности* и такими шкалами опросника психологического благополучия как *позитивные отношения* ($r=0.381$, $p\leq 0.01$), *личностный рост* ($r=0.394$, $p\leq 0.01$) и *цели в жизни* ($r=0.301$, $p\leq 0.05$) и *интегральным уровнем психологического благополучия* ($r=0.311$, $p\leq 0.01$). Таким образом, чем больше позитивных идей о сексуальности присутствуют в сознании людей данной возрастной категорией, тем больше они склонны к позитивным отношениям с другими людьми и имеют свои цели в жизни. Так же стоит обратить внимание, что положительное восприятие своего тела и, вместе с тем, общее проявление сексуальности положительно влияют на личностный рост и общий показатель психологического благополучия. В *группе 2* (70 - 79 лет) были установлены умеренные взаимосвязи между параметром *отношение к телу* и такими шкалами психологического благополучия как *управление средой* ($r=0.298$, $p\leq 0,05$), *личностный рост* ($r=0.284$, $p\leq 0.05$) и *цели в жизни* ($r=0.302$, $p\leq 0.05$). Полученный результат указывает на тот факт, что пожилые люди в данной возрастной группе, положительно относящиеся к своему телу и принимающие его возрастные изменения, чувствуют, что могут развиваться и находить новые цели в жизни, управлять средой, контролировать обстоятельства. В возрастной *группе 3* (80 лет и старше) мы отметили умеренную положительную взаимосвязь между *сексуальным поведением* и *целями в жизни* ($r=0.352$, $p\leq 0.01$), а *цели в жизни* положительно взаимосвязаны с *общим уровнем сексуальности* ($r=0.303$, $p\leq 0.05$). На основе полученных данных можно сделать вывод о том, что пожилые люди в этой возрастной группе, демонстрирующие более активное сексуальное поведение, продолжают воспринимать себя «растущими», по-прежнему открыты новому опыту и продолжают строить планы на жизнь. И наоборот, пожилые люди, которые не утратили цель жизни и продолжают самореализовываться испытывают больший интерес и к сексуальной сфере своей жизни. Отметим, что во всех трех группах выявлены взаимосвязи между проявлениями *сексуальности и целями в жизни, личностным ростом*. Зачастую возрастная дискриминация связана с плохим здоровьем, а восприятие здоровья может повлиять на восприятие тела, что сказывается на сферах деятельности и снижает активность человека, в том числе сексуальную. Воспринимаемая внешняя «дряхлость», в свою очередь, может способствовать снижению чувства собственного достоинства, утрате веры в себя, потере целей, смысла жизни и ограничивать личностный рост.

➤ **Семейное положение.** Анализируя взаимосвязи между особенностями сексуальности и психологическим благополучием в зависимости от семейного положения пожилых людей, мы выявили следующие связи, которые опишем по группам: вдовы/вдовцы, состоящие в браке, разведённые/холостые. В группе **Вдовы/вдовцы** выявлено, что, чем более положительным отношением к сексу (шкала

стереотипы о сексуальности) они обладают, тем выше у них уровень *личностного роста* ($r=0.294$, $p\leq 0.05$), *целей в жизни* ($r=0.398$, $p\leq 0.01$) и *интегральный уровень психологического благополучия* ($r=0.332$, $p\leq 0.01$). Кроме того, чем выше у вдов/вдовцов уровень *сексуального здоровья*, тем выше их уровень *личностного роста* ($r=0.297$, $p\leq 0.05$), *цели в жизни* ($r=0.419$, $p=0.01$) и *интегральный уровень психологического благополучия* ($r=0.304$, $p\leq 0.05$). Также чем позитивнее отношение к телу у овдовевшего пожилого человека, тем более высокие показатели он демонстрирует по шкале *цели в жизни* ($r=0.401$, $p\leq 0.01$) и *интегральному уровню психологического благополучия* ($r=0.341$, $p\leq 0.01$). Также следует отметить, что чем более выражена *общая сексуальность* у овдовевшего пожилого человека, тем более выражены *цели в жизни* ($r=0.461$, $p\leq 0.01$). Из чего можно предположить, что у этой группы пожилых людей есть ожидания, что еще возможно восстановить свою сексуальную жизнь и эта идея помогает им чувствовать себя более психологически благополучными.

Состоящие в браке. У данной группы респондентов не выявлено умеренных или сильных корреляционных связей. Можем отметить наличие некоторых тенденций. Например, шкала *сексуальные стереотипы* коррелируют со шкалой *управление средой* ($r=0.283$ при $p\leq 0.01$); шкала *сексуальное поведение* со шкалами *управление средой* ($r=0.272$, $p\leq 0.01$) и *цели в жизни* ($r=0.278$, $p\leq 0.01$). Интересно отметить тот факт, что в данной категории такой показатель психологического благополучия, как *управление средой* имеет несколько взаимосвязей с показателями сексуальности, в том числе с общим уровнем сексуальности ($r=0.270$, $p\leq 0,01$). На наш взгляд, это связано с тем, что с годами частота и страстность половых отношений между супругами снижается, но при этом, как правило, сексуальные отношения становятся более качественными, удовлетворяющими, когда между супругами наступает период истинной близости. Это становится возможным благодаря общению, нахождению компромиссов, т.е. одна из самых закрытых и интимных сфер поддается контролю, ею можно управлять, а этот опыт переносится и на управление другими сферами жизни.

Разведённые/холостые – демонстрируют наличие умеренной положительной взаимосвязи между *целями в жизни* и *стереотипами о сексуальности* ($r=0.368$, $p\leq 0.05$), а также *общим уровнем сексуальности* ($r=0.378$, $p\leq 0.05$). Вероятно, развод сказался на представлениях человека о своей сексуальной жизни и им не хочется принимать имеющиеся в обществе негативные стереотипы о сексуальности людей пожилого возраста.

Анализируя результаты в зависимости от семейного статуса, отметим, что стереотипы о сексуальности и сексуальное поведение коррелируют с такими параметрами психологического благополучия как личностный рост и цели в жизни во всех группах. Несомненно, семейное положение оказывает влияние на размер и качество социальных контактов. При этом, пожилые люди, имея тенденцию к меньшему количеству социальных контактов, вполне могут стремиться к качественно более близким отношениям, которые включают в себя в том числе и различного рода сексуальную активность, что в свою очередь делает жизнь более насыщенной, полноценной, благотворно сказывается на других сферах активности (физическая, умственная, социальная, трудовая и т.д.), а наличие деятельности (занятия по дому, работа, вовлечение в воспитание внуков и т.д.) определяет цели в жизни и дает возможности для личностного роста.

➤ **Уровень образования.** У пожилых людей с *высшим образованием* выявлены умеренные положительные взаимосвязи между *сексуальными стереотипами* и

такими шкалами опросника психологического благополучия как *управление средой* ($r=0.276$, $p\leq 0.01$) и *цели в жизни* ($r=0.326$, $p\leq 0.01$), а также *интегральным уровнем психологического благополучия* ($r=0.272$, $p\leq 0.01$). Кроме того, они демонстрируют наличие положительных взаимосвязей между *сексуальным поведением* и *цели в жизни* ($r=0.351$, $p\leq 0.01$). Также положительные связи наблюдаются между *сексуальным здоровьем* и *целями в жизни* ($r=0.303$, $p\leq 0.01$). Наличие высшего образования, на наш взгляд, оказало влияние на критичное отношение и анализ имеющихся в обществе стереотипов о сексуальности пожилых людей, что в свою очередь оказало положительное влияние на сексуальность и сексуальную жизнь людей данной категории. Пожилые люди со *средним образованием* демонстрируют наличие умеренной отрицательной взаимосвязи между *сексуальным здоровьем* и *автономией* ($r=-0.318$, $p\leq 0.05$), т.е. чем выше уровень их сексуального здоровья, тем менее независимыми они себя чувствуют. На наш взгляд, это может быть связано с тем, что окружение этих людей не разделяют позицию сексуальной активности в пожилом возрасте, не принимают сексуальной активности пожилых людей. Принятие же и наличие поддерживающего окружения становится значимым для лиц пожилого возраста, они нуждаются в помощи и поддержке.

➤ **Сексуальная активность.** Анализируя результаты статистической обработки взаимосвязи между сексуальной активностью и психологическим благополучием пожилых людей, мы можем отметить, что пожилые люди ведущие половую жизнь (*сексуально активные*) на момент исследования, демонстрируют наличие положительной взаимосвязи между шкалами *сексуальное поведение* и *цели в жизни* ($r=0.328$, $p\leq 0.01$), *стереотипы о сексуальности* и *личностный рост* ($r=0.334$, $p\leq 0.01$), *целями в жизни* ($r=0.269$, $p\leq 0.05$), а *общий уровень сексуальности* коррелирует с *целями в жизни* ($r=0.343$, $p\leq 0.01$), *личностным ростом* ($r=0.273$, $p\leq 0.05$) и *интегральным показателем психологического благополучия* ($r=0.273$, $p\leq 0.05$). В свою очередь, в отличие от сексуально активных пожилых людей у тех, кто не ведет половую жизнь (*сексуально не активные*), мы выявили умеренные положительные взаимосвязи между *стереотипами о сексуальности* и *управлением средой* ($r=0.318$, $p\leq 0.01$), *личностным ростом* ($r=0.321$ при $p\leq 0.01$) и *интегральным уровнем психологического благополучия* ($r=0.350$, $p\leq 0.01$); между *сексуальным здоровьем* и *личностным ростом* ($r=0.336$, $p\leq 0.01$). Также отметим, что *общий уровень сексуальности* положительно взаимосвязан с такими шкалами как *личностный рост* ($r=0.363$, $p\leq 0.01$), *цели в жизни* ($r=0.344$, $p\leq 0.01$) и *интегральным показателем психологического благополучия* ($r=0.307$, $p\leq 0.01$). Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, что психологическое благополучие и сексуальность положительно взаимосвязаны независимо от сексуальной активности людей пожилого возраста. Однако, существуют различия в особенностях этих взаимосвязей. Так, можно отметить, что сексуальность и ее компоненты взаимосвязаны с *целями в жизни* и у одной, и у другой части респондентов. У сексуально активных пожилых людей психологическое благополучие связано со всеми шкалами сексуальности, кроме сексуального здоровья, в отличие от тех, кто не ведет половую жизнь. В то же время у последних можно отметить взаимосвязь между *стереотипами о сексуальности* и *самопринятием*, а также *сексуальным здоровьем - целями в жизни* и *личностным ростом* [44].

Результаты исследования, полученные в ходе констатирующего эксперимента, направленного на исследование особенностей сексуальности и психологического благополучия людей пожилого возраста, позволяют сделать

следующее **выводы**: сексуальность в пожилом возрасте не утрачивается полностью; люди пожилого возраста не связывают прекращение половой жизни напрямую с возрастом, а делают акцент на отсутствие сексуального партнера или ухудшение состояния здоровья, которое может произойти в любом возрасте; сексуальные отношения в пожилом возрасте являются приемлемыми как для мужчин, так и для женщин; важность полового акта с проникновением остаётся одинаковой для любой возрастной группы, однако мужчины чаще приравнивают проникающий секс к сексуальным отношениям в целом и не готовы участвовать в другого рода практиках; в пожилом возрасте преобладает средний уровень психологического благополучия, выраженный в позитивном отношении к себе, доверительном отношении к миру, его упорядоченности и законам; пожилые люди, демонстрирующие более активное сексуальное поведение, обладают более высоким уровнем психологического благополучия, чувством непрекращающегося развития, открыты новому опыту, испытывают чувство реализации своего потенциала, наблюдают улучшения в себе, изменяются в соответствии с собственными познаниями и достижениями.

В третьей главе **Повышение психологического благополучия в пожилом возрасте путем формирования позитивного образа сексуальности** представлена методологическая база формирующего эксперимента, представлены результаты внедрения и анализа эффективности разработанной программы.

Располагая теоретическими наработками, с одной стороны, и эмпирическими данными, с другой, нами была разработана программа тренинга, **целью** которого является формирование позитивного отношения к сексуальности в пожилом возрасте, способствующего улучшению психологического благополучия пожилых людей.

Гипотезой формирующего эксперимента является предположение о том, что целенаправленное воздействие на представление о сексуальности, с целью формирования позитивного образа сексуальности в пожилом возрасте, способствует повышению уровня психологического благополучия пожилых людей. В состав *экспериментальной группы* входило 16 когнитивно сохранных, гетеросексуальных пожилых людей, проживающих в Израиле (11 женщин и 5 мужчин), из трех возрастных подгрупп. Средний возраст участников экспериментальной группы 72,6 года.

Разработанная тренинговая программа «Сексуальность в пожилом возрасте» [42] состоит из 3 блоков, каждый из которых направлен на решение **задач тренинга**: расширение знаний об особенностях сексуального здоровья в пожилом возрасте; расширение знаний о психологическом благополучии; формирование стремления к самопознанию, исследованию своего внутреннего мира и ориентация в нем; формирование позитивного образа тела в пожилом возрасте; расширение представлений о сексуальном поведении и проявлении сексуальности в пожилом возрасте. Программа тренинга предполагает 10 встреч по 90 минут. Занятия проводились один раз в неделю.

С целью анализа влияния тренингового воздействия было проведено повторное диагностическое обследование участников экспериментальной программы и сравнение полученных результатов с предыдущими. Анализируя количественные результаты опросника «**Сексуальность людей пожилого возраста (60+)**» до и после проведения эксперимента, можно отметить, что в экспериментальной группе произошли положительные изменения в уровне выраженности изучаемого параметра.

Анализируя средние значения, можно отметить, что по всем шкалам опросника результаты после эксперимента оказались выше первоначальных. Наибольшие изменения произошли по шкале *стереотипы о сексуальности* ($t=-5.084$, $p=0$). В рамках тренинга пожилые люди получили возможность расширить свои представления о собственной сексуальности, снизить влияние негативных стереотипов в отношении сексуального поведения в пожилом возрасте. Отметим, что результаты по шкале *сексуальное здоровье* после эксперимента также значительно выросли ($t=-6.333$, $p=0$). При этом мы не можем утверждать, что здоровье пожилых людей в общемедицинском значении улучшилось, но изменилось отношение к этой теме. Интерпретируя наличие положительной динамики по шкале *сексуальное поведение* ($t=-6.928$, $p=0$) можно отметить, что с возрастом пожилым людям становится важным не сам половой акт, а скорее интимная близость, общение, доверие к значимому другому. Однако, на наш взгляд, участие в тренинговой программе способствовало расширению репертуара сексуальных практик, в которых сексуальное поведение переходит от генитальных форм к экстрагенитальным. Кроме того, значительные положительные сдвиги произошли и по шкале *отношение к телу* ($t=-3.563$, $p\leq 0,05$), что говорит о том, что участие в тренинге помогло им справиться со стереотипами в отношении телесности в пожилом возрасте и научиться принятию собственных возрастных изменений тела.

Рассмотрим результаты по опроснику «**Шкала психологического благополучия Рифф**» в экспериментальной группе до и после проведения эксперимента. Проверка значимости наблюдаемых различий, проведенная с помощью Т-критерия Стьюдента, показала, что по всем шкалам опросника различия до и после проведения тренинга в экспериментальной группе оказались значимые. Мы можем отметить, что у пожилых людей значимо повысился уровень по шкале *личностный рост* ($t=-3.232$, $p\leq 0.01$), что указывает на то, что участники тренинга почувствовали силы и желание развиваться, получать новый опыт. Кроме того, у них появились новые *цели в жизни* ($t=-2.717$, $p\leq 0.05$). Участие в тренинге позволило им по-новому взглянуть на собственную жизнь, увидеть в ней не только утраченные возможности, но и потенциал. Новые способы выстраивания отношений с партнером и обращения со своей собственной сексуальностью позволил пожилым людям осмыслить имеющийся опыт и выстроить новые стратегии жизни. Это отражается и в новых возможностях *управлять средой* ($t=-3.058$, $p\leq 0.01$): пожилые люди почувствовали, что они могут изменить имеющийся порядок их жизни в лучшую сторону и могут создавать условия, подходящие для удовлетворения их личных потребностей. Также можно отметить, что после участия в тренинговой программе у пожилых людей увеличились результаты по шкале *самопринятие* ($t=-2.324$, $p\leq 0.05$), что указывает на то, что работа по формированию положительного образа сексуальности затронула и общее представление о себе [42].

Подводя итоги формирующего эксперимента, можно констатировать следующее: целенаправленное воздействие на представление о сексуальности способствует повышению уровня психологического благополучия пожилых людей; снижение табуированности темы сексуальности в пожилом возрасте способствует улучшению психологического благополучия у пожилых людей; получение современных знаний о сексуальной сфере, сексуальном здоровье является неотъемлемым правом самих пожилых, а реализация данного права, в конечном итоге, также будет приводить к улучшению уровня психологического благополучия.

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Теоретический анализ литературы, итоги констатирующего и формирующего экспериментов позволили сформулировать следующие **выводы**:

1. Старость и старение — это не только «период угасания физиологических функций», но и огромный по времени и возможностям период жизни современного человека, в котором можно и нужно быть психологически здоровым и благополучным. Здоровое старение – это процесс развития и поддержания функциональных возможностей, необходимых человеку для благополучной жизни в пожилом возрасте.

2. В современном обществе сексуальность, близость и сексуальные отношения считаются центральными и важными в личной жизни и на фундаментальном уровне составляют одну из наших основных человеческих потребностей и одно из основных прав. Сексуальное здоровье является неотъемлемым аспектом здоровья и благополучия в течение всей жизни. Сексуальная активность с возрастом снижается, однако многие пожилые люди остаются сексуально активными и в пожилом возрасте, приспосабливаясь и адаптируясь к возрастным физическим и физиологическим изменениям в теле, чтобы продолжать получать удовольствие от сексуальной жизни.

3. Психологическое благополучие - важнейший показатель степени направленности личности на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, которая субъективно выражается в ощущении счастья и удовлетворенности собой и своей жизнью. В пожилом возрасте психологическое благополучие имеет свои особенности, зависящие, в первую очередь, от состояния здоровья, от оценки человеком своего жизненного пути, от внутренних стандартов, убеждений, а также от наличия поддержки со стороны значимых других и возможности эффективно функционировать в изменившихся социальных условиях.

4. Мужчины и женщины пожилого возраста отличаются в понимании и проявлении сексуальности. Мужчины пожилого возраста более подвержены влиянию стереотипов о сексуальности, более раскованы в сексуальном поведении и более озабочены своим сексуальным здоровьем, чем женщинам того же возраста. Также, пожилые мужчины являются чаще сексуально активными; женщины реже сообщают о своей сексуальной активности - данная тенденция наблюдается во всех возрастных подгруппах. Пожилые женщины проявляют большую тенденцию к установлению позитивных отношений в отличие от пожилых мужчин. Однако, пожилые мужчины проявляют тенденцию к более высокому уровню автономии, управлению средой и самопринятию по сравнению с пожилыми женщинами.

5. Пожилые люди старшей возрастной подгруппы 80+ меньше склонны к управлению средой, наблюдается резкое сокращение целей в жизни и снижается общий уровень психологического благополучия.

6. Пожилые люди, демонстрирующие более активное сексуальное поведение, обладают чувством непрекращающегося развития, воспринимают себя «растущими» и самореализовывающимися, открыты новому опыту, испытывают чувство реализации своего потенциала, наблюдают улучшения в себе и своих действиях с течением времени; изменяются в соответствии с собственными познаниями и достижениями. Аналогичная тенденция наблюдается в отношении к телу: пожилые люди, положительно относящиеся к своему телу и принимающие его изменения, чувствуют, что могут управлять средой, контролировать обстоятельства, развиваться и находить новые цели в жизни.

7. Изменению отношения к сексуальности в пожилом возрасте может способствовать психологический тренинг, построенный на принципах интегративного подхода к проблемам психосексуальной культуры и органично связанный с такими базовыми понятиями, как сексуальность, отношение к телу, сексуальное здоровье, сексуальное поведение и легитимация сексуальности в пожилом возрасте (стереотипы о сексуальности). Формирование позитивного образа сексуальности способствует повышению уровня психологического благополучия пожилых людей.

Результаты нашего исследования подтверждают выдвинутые нами гипотезы, теоретическую и практическую значимость нашей работы. Экспериментальным путем выявлено, что сексуальность является фактором психологического благополучия в пожилом возрасте, предложены методы исследования особенностей проявления сексуальности в пожилом возрасте и пути повышения психологического благополучия пожилых людей путем формирования позитивного образа сексуальности в рамках тренинговой программы.

Полученные результаты, способствующие решению важной научной проблемы, заключаются в установлении роли сексуальности как фактора психологического благополучия пожилых людей; в разработке и валидации опросника «Сексуальность людей пожилого возраста (60+)»; в разработке и внедрении тренинговой программы, направленной на повышение психологического благополучия пожилых людей путем формирования положительного образа сексуальности в пожилом возрасте.

Научная новизна и оригинальность исследования. Работа представляет собой мультидисциплинарное исследование проблем старости и старения на социально- психологическом уровне, построенное на интеграции психологических, медицинских, философских, социологических и гериатрических идей. В рамках исследования: установлено, что сексуальность в пожилом возрасте не утрачивается полностью, а остается значимой; доказано, что более активное сексуальное поведение в пожилом возрасте сопровождается более активной жизненной позицией и более высоким уровнем психологического благополучия, при этом ключевыми моментами являются положительное отношение к своему телу и отсутствие стереотипов в отношении сексуального поведения пожилых людей; введена в научно-исследовательскую практику методика диагностики особенностей сексуальности в пожилом возрасте; предложена новая модель психологической помощи пожилым людям, направленная на повышение уровня психологического благополучия путем формирования положительного образа сексуальности.

Теоретическая значимость работы заключается в расширении научных представлений о сексуальности людей пожилого возраста и ее взаимосвязи с субъективным переживанием чувства психологического благополучия. В работе продуктивно использованы основные положения относительно старения и старости, разработанные в психологии, медицине, философии, социологии, геронтологии и конкретизированы применительно к сексуальной сфере. Положения и выводы диссертационного исследования позволяют обновить существующие теоретические представления общей психологии, возрастной психологии (геронтологии) о психологических особенностях сексуальности пожилых людей как одного из аспектов психологического благополучия.

Практическая значимость исследования заключается в разработке, валидации и апробации опросника «Сексуальность людей пожилого возраста

(60+)», дающего количественное представление о степени выраженности таких аспектов сексуальности как сексуальные стереотипы в отношении сексуальной жизни пожилого человека, сексуальное поведение, сексуальное здоровье, отношение к телу, а также общий уровень сексуальности в пожилом возрасте. А также в разработанной тренинговой программе, направленной на повышение психологического благополучия пожилых людей путем формирования позитивного образа сексуальности в пожилом возрасте, построенной в русле эклектического подхода и с использованием предлагаемых автором упражнений. Данные инструменты могут использоваться: учеными различных областей знаний для дальнейших научных исследований в области сексуальности пожилых людей; практикующими специалистами в области психологического консультирования и психотерапии, семейной терапии, сексологии, а также специалистами других помогающих профессий, работающих с пожилыми людьми. Полученные результаты могут быть использованы в качестве методического материала в курсах по Общей психологии, Возрастной психологии, Геронтологии, Сексологии и т.д.

Исходя из теоретического осмысления проблемы сексуальности в пожилом возрасте и практического опыта психотерапевтической работы с пожилыми людьми, нами были разработаны **рекомендации** для лиц пожилого возраста, для специалистов различных помогающих профессий, работающих с пожилыми людьми, а также для органов государственной власти различных уровней:

➤ *Людям пожилого возраста:* осознание того, что сексуальность и сексуальное здоровье являются неотъемлемой частью здоровья, благополучия и социальной активности в пожилом возрасте; смена стереотипных представлений о сексуальной активности, в целом, и о сексуальности в пожилом возрасте, в частности; легитимация данной проблематики для самого себя, своего партнера и, при необходимости, найти способ получения качественной профессиональной помощи; внедрение новых сексуальных и тактильных практик; ослабление социального контроля со стороны родственников за сексуальным поведением пожилых людей.

➤ *Специалистам помогающих профессий, работающих с пожилыми людьми:* прохождение дополнительного образования по вопросам геронтологии, особенностям социально-психологического развития людей пожилого возраста; использование информации по профилактике и пропаганде здорового образа жизни для пожилых людей; прохождение дополнительной подготовки по вопросам сексуальной активности и сексуального поведения в пожилом возрасте; просветительская деятельность и информирование родственников пожилых людей об особенностях физического и психического здоровья лиц пожилого возраста.

➤ *Государственным институтам различного уровня (законодательные органы, профильные Министерства, органы социальной защиты и др.):* развитие гериатрической службы как комплексной межведомственной системы предоставления индивидуальных медико-социально-психологических услуг лицам старшего поколения на основе оценки потребностей и нуждаемости; организация курсов повышения квалификации для специалистов, работающих с пожилыми по вопросам, связанным с особенностями физиологического, социального и психологического развития в пожилом возрасте; создание информационного контента о сексуальном здоровье и старении в сети интернет; создание просветительской программы, направленной на привлечение внимания гражданского общества к решению проблем людей старшего поколения;

использование всех аспектов проведенного исследования: теоретический обзор научной литературы и материалы тренинга по развитию позитивного образа сексуальности для организации работы с пожилыми людьми, для создания учебных программ и курсов повышения квалификации специалистов, работающих с пожилыми людьми.

Говоря о *дальнейших перспективах изучения проблемы сексуальности и психологического благополучия в пожилом возрасте* необходимо отметить, что старение населения становится проблемой человечества и несет с собой нерешенные социальные, экономические, медицинские, культурные задачи, решение которых должно способствовать созданию многочисленных возможностей для пожилых людей во многих сферах жизнедеятельности, что, повлияет на психологическое состояние человека. Это открывает самый широкий простор для изучения сексуальности и психологического благополучия в контексте разнообразных социальных и личностных детерминант. Перспективными направлениями дальнейших исследований являются: исследование динамики изменений отношения к сексуальности и сексуальному поведению у лиц разных возрастных категорий; изучение влияния стереотипов о сексуальности на людей разных возрастов, гендерной принадлежности, культурных и религиозных сообществ; разработка диагностического инструментария с учетом возрастной, культурной, религиозной и др. специфики; изучение механизмов профилактики и разработка методов психологической работы с эмоционально-поведенческими проблемами, связанными с незрелой сексуальностью личности. Важнейшей задачей является и разработка методического обеспечения подготовки специалистов в области психосексуального просвещения и воспитания.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. BALODE, N., GRECU-STĂVILĂ, I. Conștientizarea propriei sexualități ca factor determinant al stării subiective de bine. In: *Preocupări contemporane ale științelor socio-umane*. Ediția 11, 3-4 decembrie 2020, Chișinău. Chișinău: "Print-Caro" SRL, 2021, pp. 109-119. ISBN 978-9975-3471-4-3.
2. BODRUG-LUNGU, V., ȘEVCIUC, M. Competențe de lucru cu persoanele vârstnice. In: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria Științe ale Educației)*. 2018, nr. 5(115), pp. 83-87. ISSN 1857-2103.
3. BRICEAG, S. *Psihologia vârstelor. Curs universitar*. Bălți: Universitatea de Stat A.Russo din Bălți, 2017. 291 p. ISBN 978-9975-50-196-5.
4. GLAVAN, A., Promovarea educației pentru sănătate. Ghid metodologic. Chișinău, editura „Arva Color”, 2023, 80 p. ISBN 978-9975-127-85-1
5. RUSNAC, S. Condiții profesionale pentru realizarea stării de bine psihologic: abordare teoretico - conceptuală și experimentală. In: *Prolegomene din istoria psihologiei în Republica Moldova*. 4 mai 2018, Iași, România. România, Iași: Pan Europe, 2018, pp. 89-106. ISBN 978-973-8483-84-2.
6. SÎRBU, A., POTÂNG, A., TULBURE, T. Considerente psihosociale privind calitatea vieții. În: *Studia Universitatis. Seria „Științe ale educației”*, 2012, nr.1, pp.119-124. ISSN 1857-2103.
7. TOLSTAIA, S. Unele aspecte a confortului psihologic la femeile casnice. În: *Studia Universitatis, seria Științe ale Educației*, 2009, Nr. 9 (29). pp. 190-194. ISSN 1857-2103.
8. TURCHINA, T., PLATON, C., BOLEA, Z. Starea subiectivă de bine – semnificații și implicații. In: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria Științe ale Educației)*. 2012, nr. 5(55), pp. 115-118. ISSN 1857-2103.
9. VOICU, F-M., RACU, J. Sensul, satisfacția și calitatea vieții la vârsta a treia. In: *Probleme actuale ale științelor umanistice.: Analele științifice ale doctoranzilor și competitorilor*, Ed. 19, 11 mai 2022, Chișinău. Chișinău: CEP UPS „I.Creangă”, 2022, Vol.20, Partea 1, pp. 267-273. ISBN 978-9975-46-636-3. ISSN 1857-0267.
10. АЛЬПЕРОВИЧ, В. Д. *Геронтология. Старость. Социокультурный портрет*. Изд.: ПРИОР, 1998. 272 с. ISBN 5-7990-0119-2.
11. ДЕРКАЧ, А. А. *Акмеология*. Санкт-Петербург, Изд. Питер, 2003, с. 256. ISBN 5-314-00082-2.
12. ДОМОРАЦКИЙ, В.А. *Медицинская сексология и психотерапия сексуальных расстройств*. 2009. 470 с. ISBN 978-5-8291-1064-2.
13. ЗЕЛИКОВА, Ю. Конструирование старения: секс и интимность в пожилом возрасте. В: *The Journal of Social Policy Studies*, 2018, 16(1), с. 125-140. DOI: <https://doi.org/10.17323/727-0634-2018-16-1-125-140>
14. МАСЛОУ, А. Г. *Дальние пределы человеческой психики* / Перев. с англ. А. М. Татлыбаевой. СПб.: Евразия, 1999., 432 с. ISBN 5-8071-0018-2.
15. РОДЖЕРС, К. *Взгляд на психотерапию. Становление человека*. М. Изд.: Институт общегуманитарных исследований, Современная психология. Теория и практика. 2016, 258 с. ISBN 978-5-88230-349-4.
16. СЕЛИГМАН, М. *Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни*. Перев. с англ. М.: Издательство «София», 2006. 368 с. ISBN 5-91250-026-8.

17. ФЕСЕНКО, П.П. *Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности*. Автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. М., 2014. 24 с.
18. ФОПЕЛЬ, К. *Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие*: Пер. с нем. М.: Из. Теревигф, 2016, 105 с. ISBN 978 5 98563 4242
19. ФРЕЙД, З. *Очерки по психологии сексуальности*. Минск: 2008. 120 с. ISBN 978-5-699-948-99-4
20. ХОРНИ, К. *Невротическая личность нашего времени*. 2009. 208 с. ISBN 978-5-8291-1134-2.
21. ШАХМАТОВ, Н. Ф. *Психическое старение: Псих. старение: счастливое и болезненное*. М.: Медицина, 1996. 302 с. ISBN 5-225-01220-5.
22. ЭРИКСОН, Э. *Трагедия личности*. М.: 2008. 122 с. ISSN 978-5-699-29967-6.
23. ЮНГ, К.Г. *Либидо, его метаморфозы и символы*. СПб.: Восточно-Европейский ин-т психоанализа, 1994. 416 с. ISBN 5-85084-003-7.
24. ADLER, A. *To understand the nature of man*. St. Petersburg: Academic project, 1997. 256 p. ISBN 5-7331-0107-5
25. ALLPORT, G. *Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality*. New Haven: Yale University Press. 1955. 106 p. ISBN 0-300-00264-5
26. BITZER, J., PLATANO, G., TSCHUDIN, S., ALDER, J. Sexual counseling in elderly couples. In: *J Sex Med*. 2008 Sep;5(9):2027-43. DOI: 10.1111/j.1743-6109.2008.00926. x. Epub 2008 Jul 15. PMID: 18637999.
27. BRADBURN, N. *The Structure of Psychological Well-Being*, Publisher Nova Science Publishers, 2010. 262 p. ISBN-1616681802, 9781616681807
28. DECI, Edward L., RYAN, Richard M. (ed.). *The Handbook of Self-Determination Research*. In: *University of Rochester Press*. 2004, 431-443 p., ISBN 1-58046-156-5 (pbk), BF575.A88H36 2004.
29. DIENER, E. Subjective well-being. In: *Psychological Bulletin*, 1984, 95(3), 542–575. [citat 10.09.2021]. Disponibil: <https://DOI.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>.
30. HAVIGHURST, R.J. Successful aging. *The Gerontologist*. In: *Oxford*, 1961. Vol. 1, n 1. pp. 8–13
31. JOHNSON, J., BYTHEWAY, B. Ageism: Concept and Definition. In: *Aging and Later Life*. London: The Open University Press, 1999. p. 200–206
32. REYNOLDS, CF., CUIJPERS, P., BEEKMAN, ATF. Preventing depression: a global priority. In: *J. Jama*, 307 (10), 2012. 1033-1034
33. RYFF, C.D. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. In: *Psychother Psychosom*. 2014; 83(1):10-28. DOI: 10.1159/000353263. Epub 2013 Nov 19. PMID: 24281296; PMCID: PMC4241300.
34. <https://www.who.int>
35. <https://social.gov.md>
36. <https://www.gov.il/ru>
37. <https://www.un.org/ru>
38. https://unece.org/DAM/pau/age/Policy_briefs/ECE-WG.1-17-RU

СПИСОК ПУБЛИКАЦИЙ АВТОРА ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Статьи в научных журналах

39. SLAVINSKAIA, M., IAȘCENCO, E. Эйджистские стереотипы о сексуальности и сексе в пожилом возрасте. In: *Studia Universitatis Moldaviae. Seria Științe ale Educației*. 2020, nr. 5(135), pp. 167-170. ISSN 1857-2103.

40. SLAVINSKAIA, M., IAȘCENCO, E. Психологические аспекты, влияющие на сексуальное здоровье в пожилом возрасте. In: *Studia Universitatis Moldaviae. Seria Științe ale Educației*. 2020, nr. 9(139), pp. 187-190. ISSN 1857-2103.

41. TOLSTAIA, S., SLAVINSKAIA, M. Сексуальность в пожилом возрасте: стереотипы и возможности. In: *Psihologie, revista științifico-practică*. 2023, nr. 2(43), pp. 3-14. ISSN 1857-2502.

42. TOLSTAIA, S., SLAVINSKI, M. Principles and methods of forming a positive image of sexuality in old age. In: *Romanian Journal of Psychological Studies*. 2023, 1 (11), pp. 41-51. ISSN 2559-1649, ISSN-L 2559-1649

43. SLAVINSKI, M., TOLSTAIA, S. Development and validation of the questionnaire Peculiarities of sexuality of people 60+ In: *Annals of the University of Craiova, Series Psychology- Pedagogy*. 2023, nr 2 (46), December 2023, pp. 183-195 ISSN 2668-6678, ISSN-L 1582-313X

44. SLAVINSKI, M., Psychological well-being of the elderly: results of an empirical study. In: *Studia Universitatis Moldaviae. Seria Științe ale Educației*. 2024, nr. 9(169), pp. 319-327. ISSN 1857-2103.

Публикации в сборниках научных конференций

45. SLAVINSKAIA, M. Гендерные различия в проявлении сексуальности в пожилом возрасте. In: *Metodologii contemporane de cercetare și evaluare, Științe Sociale și ale Educației*. 22-23 aprilie 2021, Chișinău, USM. Chișinău: CEP USM, 2021, pp. 201-207. ISBN 978-9975-159-16-6.

46. SLAVINSKAIA, M. Сексуальная активность в пожилом возрасте. Гендерный аспект. In: *Current Affairs and Perspectives in Psychological Research. International conference of applied psychology*. Ediția 2, 29-30 noiembrie 2022, Chisinau, USM. Chișinău: CEP USM, 2022, pp. 200-207.

47. SLAVINSKAIA, M. Взаимосвязь сексуальности и психологического благополучия в пожилом возрасте. In: *Integrare prin cercetare și inovare. Științe ale educației*. SE, 10-11 noiembrie 2022, Chișinău, USM. Chisinau: CEP USM, 2022, pp. 70-72. ISBN 978-9975-152-48-8.

ADNOTARE

Slavinski Marina. Sexualitatea ca factor al bunăstării psihologice la vârsta a treia. Teză de doctor în psihologie. Chișinău, 2024.

Structura lucrării. Teza constă din adnotări în limbile română, engleză și rusă, cuprins, introducere, trei capitole, concluzii și recomandări, 148 de pagini de text de bază, bibliografie (300 surse) și anexe (5), declarația privind asumarea răspunderii și CV-ul autorului. Lucrarea conține 28 de figuri și 38 de tabele. În baza rezultatelor cercetării au fost publicate 9 lucrări științifice.

Cuvinte cheie: vârsta a treia, bunăstarea psihologică, sexualitatea, activitatea sexuală, sănătatea sexuală, comportament sexual, stereotipuri privind sexualitatea.

Scopul cercetării constă în studierea sexualității ca factor al bunăstării psihologice la persoanele de vârsta a treia.

Obiectivele cercetării: analiza abordărilor existente în cunoașterea științifică modernă a problemei bunăstării psihologice, a fenomenului sexualității, a particularităților socio-psihologice ale persoanelor de vârsta a treia; elaborarea și aprobarea unui chestionar de diagnostic destinat studiului sexualității la persoanele de vârsta a treia; identificarea nivelului bunăstării psihologice și particularităților sexualității la persoanele de vârsta a treia; determinarea semnificației sexualității în experiența subiectivă a sentimentului de bunăstare psihologică a persoanelor vârstnice în funcție de factorii socio-biologici; elaborarea, implementarea și evaluarea eficienței unui program de formare menit să îmbunătățească bunăstarea psihologică a persoanelor de vârsta a treia prin formarea unei imagini pozitive a sexualității; formularea concluziilor și recomandărilor pentru persoanele de vârsta a treia, pentru psihologi și specialiști în profesii de asistență, pentru instituții și factori de decizie.

Noutatea și originalitatea științifică: lucrarea de față reprezintă un studiu multidisciplinar al problemelor bătrâneții și îmbătrânirii la nivel socio-psihologic, bazat pe integrarea ideilor psihologice, medicale, filosofice, sociologice și geriatrice. În cadrul cercetării sa stabilit că sexualitatea rămâne un domeniu semnificativ al vieții la persoanele de vârsta a treia; sa dovedit că un comportament sexual activ la persoanele vârstnice este însoțit de o poziție de viață activă și de un nivel ridicat de bunăstare psihologică, punctele cheie fiind o atitudine pozitivă față de propriul corp și absența stereotipurilor cu privire la comportamentul sexual la vârsta a treia; a fost introdusă în practica de cercetare o metoda de diagnosticare a particularităților sexualității la persoanele vârstnice; sa propus un nou model de asistență psihologică care vizează îmbunătățirea bunăstării psihologice a persoanelor de vârsta a treia prin formarea unei imagini pozitive a sexualității.

Rezultatele obținute care contribuie la soluționarea unei probleme științifice importante constau în stabilirea rolului sexualității ca factor al bunăstării psihologice la persoanele de vârsta a treia; în elaborarea și validarea chestionarului „Sexualitatea persoanelor de vârsta a treia (60+)”; în elaborarea unui program de formare menit să îmbunătățească bunăstarea psihologică a persoanelor de vârsta a treia prin formarea unei imagini pozitive a sexualității.

Semnificația teoretică a cercetării rezidă în extinderea ideilor științifice despre sexualitatea persoanelor de vârsta a treia și relația acesteia cu experiența subiectivă a sentimentului de bunăstare psihologică. Lucrarea combină în mod productiv dispozițiile principale privind îmbătrânirea și bătrânețea dezvoltate în psihologie, medicină, filosofie, sociologie și gerontologie precizate în raport cu sfera sexuală. Prevederile și concluziile cercetării permit actualizarea cunoștințelor teoretice existente în psihologia generală, psihologia vârstei, gerontologie cu privire la particularitățile psihologice ale sexualității persoanelor de vârsta a treia ca unul dintre aspectele bunăstării psihologice.

Valoarea aplicativă a lucrării constă în elaborarea, validarea și aprobarea chestionarului „Sexualitatea persoanelor de vârsta a treia (60+)”, care oferă informații cantitative despre gradul de exprimare a unor aspecte ale sexualității precum stereotipurile sexuale în legătură cu viața sexuală a unei persoane de vârsta a treia, comportamentul sexual, sănătatea sexuală, atitudinea față de corp; în elaborarea programului de formare care vizează îmbunătățirea bunăstării psihologice a persoanelor de vârsta a treia prin formarea unei imagini pozitive a sexualității. Aceste instrumente pot fi utilizate de: oameni de știință din diverse domenii de cunoaștere pentru continuarea cercetărilor științifice în domeniul sexualității persoanelor vârstnice; practicieni din domeniul consilierii psihologice, psihoterapiei, terapiei de familie, sexologiei, specialiști din alte profesii de asistență care lucrează cu persoanele de vârsta a treia. Rezultatele obținute pot fi utilizate ca material didactic în cadrul cursurilor Psihologie generală, Psihologia vârstelor, Gerontologie, Sexologie etc.

Aprobarea și implementarea rezultatelor științifice. Datele teoretice și rezultatele empirice a cercetării au fost prezentate la conferințe științifice internaționale și naționale: a II-a Conferință Internațională de Psihologie Aplicată *Current Affairs and Perspectives in Psychological Research*, 29-30 noiembrie 2022, Chișinău, USM; Conferință științifică națională cu participare internațională *Integrare prin cercetare și inovare*, 10-11 noiembrie 2022, Chișinău, USM; Conferința științifică națională *Metodologii contemporane de cercetare și evaluare*, 22-23 aprilie 2021, Chișinău, USM; Conferința internațională „*Kaleidoscope*” 31 mai – 2 iunie 2023, Universitatea A.I. Cuza, Iasi, Romania; discutate la seminare metodologice ale Asociației Sexologilor din Israel. Rezultatele studiului au fost utilizate în activitatea practică în calitate de psihoterapeut, specialist-sexolog; în cadrul terapiei de grup cu persoane vârstnice în centrul „Ela”; în cadrul cursurilor universitare *Psihologie generală, Psihologia vârstei, Psihologia sănătății, Bazele consilierii psihologice, Psihoterapia pozitivă și narativă*.

ANNOTATION

Slavinski Marina. Sexuality as a factor of psychological well-being in old age. PhD Thesis in Psychology. Chisinau, 2024.

The paper's structure: The work consists of an annotation in Romanian, English and Russian, content, introduction, three chapters, conclusions and recommendations, 148 pages of basic text, bibliography of 300 titles and 5 annexes, declaration of responsibility and CV of the author. This paper contains 28 figures and 38 tables. The obtained results are published in 9 scientific papers.

Keywords: old age, psychological well-being, sexuality, sexual activity, sexual health, sexual behavior, stereotypes about sexuality.

The research aim is to investigate sexuality as a factor affecting psychological well-being in old age.

Research objectives: analyze existing approaches in modern scientific literature to the problems of psychological well-being, the phenomenon of sexuality, and the socio-psychological characteristics of old age; develop and validate a diagnostic questionnaire aimed at studying sexuality in old age; empirically investigate the level of psychological well-being and the peculiarities of sexuality in the elderly; determine the significance of sexuality in the subjective experience of psychological well-being among the elderly, considering socio-biological factors; develop and test a training program aimed at improving the psychological well-being of older people through the formation of a positive image of sexuality in old age; formulate conclusions and develop recommendations for older people, for psychologists and professionals in the helping professions, institutions and decision-making bodies.

The novelty and scientific originality of the research results. This research is a multidisciplinary examination of the issues of old age and aging at the socio-psychological level, integrating psychological, medical, philosophical, sociological, and geriatric perspectives. It has been established that sexuality in old age remains significant and is not entirely lost. The study demonstrates that more active sexual behavior in old age correlates with a more active life stance and a higher level of psychological well-being, with key factors being a positive attitude towards one's body and the absence of stereotypes about elderly sexual behavior. The diagnostic method for studying the peculiarities of sexuality in old age has been introduced into research practice. A new model of psychological support for the elderly, aimed at improving the psychological well-being of older people through the formation of a positive image of sexuality in old age.

The results obtained, which contribute to the solution of an important scientific problem, consist in establishing the role of sexuality as a factor in the psychological well-being of older people; in the development and validation of the questionnaire "Sexuality of older people (60+)"; in the development and implementation of a training program aimed at improving the psychological well-being of older people through the formation of a positive image of sexuality in old age.

The theoretical significance of the research resides in expanding the scientific understanding of the sexuality of elderly individuals and its relationship with their subjective experience of psychological well-being. This study productively integrates key theories concerning aging and old age from psychology, medicine, philosophy, sociology, and gerontology, specifically applied to the sexual domain. The findings and conclusions update existing theoretical perspectives in general psychology, age psychology, and gerontology regarding the psychological aspects of elderly sexuality as a component of psychological well-being.

The applied value of the research lies in the development, validation and approbation of the questionnaire "Sexuality of older people (60+)", which gives a quantitative idea of the degree of expression of such aspects as sexual stereotypes in relation to the sexual life of an elderly person, sexual behavior, sexual health, attitude to the body, and the general level of sexuality. And also, in the developed training program aimed at improving the psychological well-being of older people through the formation of a positive image of sexuality in old age, built in the context of an eclectic approach and using the exercises proposed by the author. These tools can be used by: scientists of various fields of knowledge for further scientific research in the field of sexuality of older people; practitioners in the field of psychological counselling and psychotherapy, family therapy, sexology, specialists of other helping professions working with older people. The results obtained can be used as methodological material in courses on General Psychology, Age Psychology, Gerontology, Sexology, etc.

Approbation and implementation of research results. The theoretical and empirical data obtained were discussed at international and national scientific conferences: 2nd International Conference on Applied Psychology *Current Affairs and Perspectives in Psychological Research*, November 29-30, 2022, Chisinau, USM; National Scientific Conference with international participation *Integrare prin cercetare și inovare*, November 10-11, 2022, Chisinau, USM; National Scientific Conference *Metodologii contemporane de cercetare și evaluare*, April 22-23, 2021, Chisinau, USM; International Conference in Humanities and Social Sciences "*Kaleidoscope*", May 31 - June 2, 2023, University of A.I. Cuza, Iasi, Romania; and methodological seminars of the Association of Sexologists of Israel; and were applied in practical activities as a psychotherapist and sexologist specialist, within the framework of group therapy with older adults at the 'Ela' center, and in lecture courses on *General Psychology, Age Psychology, Health Psychology, Fundamentals of Psychological Counseling, Positive and Narrative Psychotherapy*.

АННОТАЦИЯ

Славинская Марина. Сексуальность как фактор психологического благополучия в пожилом возрасте. Диссертация на соискание ученой степени доктора психологии. Кишинев, 2024.

Структура работы: Работа состоит из аннотации на румынском, английском и русском языках, содержания, введения, трех глав, выводов и рекомендаций, 148 страниц основного текста, библиографии (300 источников) и приложений (5), декларация об ответственности и CV автора. Работа содержит 28 рисунков, 38 таблиц. По результатам исследования опубликовано 9 научных работ.

Ключевые слова: пожилой возраст, психологическое благополучие, сексуальность, сексуальная активность, сексуальное здоровье, сексуальное поведение, стереотипы о сексуальности.

Цель: изучение сексуальности как фактора психологического благополучия пожилых людей.

Задачи исследования: проанализировать существующие в современном научном знании подходы к проблеме психологического благополучия, феномена сексуальности, к социально-психологическим особенностям пожилого возраста; разработать и апробировать опросник, направленный на исследование сексуальности в пожилом возрасте; эмпирически исследовать уровень психологического благополучия и особенности сексуальности пожилых людей; выявить значимость сексуальности в переживании чувства психологического благополучия в зависимости социально-биологических факторов; разработать и апробировать программу тренинга, направленного на повышение уровня психологического благополучия путем формирования положительного образа сексуальности; сформулировать выводы и разработать рекомендации для пожилых людей, для психологов и специалистов помогающих профессий, учреждений и органов, принимающих решения.

Научная новизна и оригинальность: работа представляет собой мультидисциплинарное исследование на социально-психологическом уровне проблем старости и старения, построенное на интеграции психологических, медицинских, философских, социологических и гериатрических идей. В рамках исследования: установлено, что сексуальность в пожилом возрасте не утрачивается полностью, а остается значимой; доказано, что более активное сексуальное поведение в пожилом возрасте сопровождается более активной жизненной позицией и более высоким уровнем психологического благополучия; введена в научно-исследовательскую практику методика диагностики особенностей сексуальности людей пожилого возраста; предложена новая модель психологической помощи пожилым людям, направленная на повышение уровня психологического благополучия путем формирования положительного образа сексуальности.

Полученные результаты, способствующие решению важной научной проблемы, заключаются в установлении роли сексуальности как фактора психологического благополучия пожилых людей; в разработке, валидации опросника «Сексуальность людей пожилого возраста (60+)»; в разработке и внедрении тренинговой программы, направленной на повышение психологического благополучия пожилых людей путем формирования положительного образа сексуальности.

Теоретическая значимость работы заключается в расширении научных представлений о сексуальности людей пожилого возраста и ее взаимосвязи с субъективным переживанием чувства психологического благополучия. В работе продуктивно использованы основные положения относительно старения и старости, разработанные в психологии, медицине, философии, социологии, геронтологии и конкретизированы применительно к сексуальной сфере. Положения и выводы исследования позволяют обновить существующие представления общей психологии, возрастной психологии об особенностях сексуальности пожилых людей как одного из аспектов психологического благополучия.

Практическая значимость исследования заключается в разработке, валидации и апробации опросника, дающего количественное представление о степени выраженности таких аспектов сексуальности как сексуальные стереотипы в отношении сексуальной жизни, сексуальное поведение, сексуальное здоровье, отношение к телу; в разработке тренинговой программы, направленной на повышение психологического благополучия путем формирования позитивного образа сексуальности в пожилом возрасте, построенной в русле эклектического подхода и с использованием предлагаемых автором упражнений. Данные инструменты могут использоваться: учеными различных областей знаний для дальнейших исследований в области сексуальности пожилых людей; практикующими специалистами в области психотерапии, семейной терапии, сексологии и др. Полученные результаты могут быть использованы в качестве методического материала в курсах по Общей психологии, Возрастной психологии, Геронтологии, Сексологии и т.д.

Внедрение научных результатов: теоретические и эмпирические данные, полученные в ходе исследования, обсуждались на международных и национальных научных конференциях: 2-я Международная конференция по Прикладной Психологии *Current Affairs and Perspectives in Psychological Research*, 29-30 ноября, 2022, Кишинев, USM; Национальная научная конференция с международным участием *Integrare prin cercetare și inovare*, 10-11 ноября, 2022, Кишинев, USM; Национальная научная конференция *Metodologii contemporane de cercetare și evaluaire*, 22-23 апреля 2021, Кишинев, USM; Международная конференция "Калейдоскоп", 31 мая – 2 июня 2023 г., Яссы, Румыния, Университет А.И. Куза; на методических семинарах Ассоциации сексологов Израиля. Результаты исследования были использованы в практической деятельности в качестве психотерапевта, специалиста-сексолога; в рамках групповой терапии с пожилыми людьми в центре "Эла", Израиль; в лекционных курсах *Общая психология, Возрастная психология, Психология здоровья, Основы психологического консультирования, Позитивная и нарративная психотерапия*.

СЛАВИНСКАЯ МАРИНА

**СЕКСУАЛЬНОСТЬ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ**

511.01 – ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ
НА СОИСКАНИЕ УЧЕНОЙ СТЕПЕНИ ДОКТОРА ПСИХОЛОГИИ**

Подписано к печати: **19.07.2024**
Формат бумаги 60x84 1/16
Офсетная бумага. Офсетная печать

Тираж 10 эк.
Печатные листы: 2,0
Заказ №

Редакционно-полиграфический центр Молдавского Государственного
университета

ул. Алексея Матеевич, 60, Кишинев, MD-2012