

**UNIVERSITATEA DE STAT DIN MOLDOVA
ȘCOALA DOCTORALĂ ȘTIINȚE SOCIALE**

**Consortiu: Universitatea de Stat din Moldova, Universitatea de Stat „Bogdan
Petriceicu Hașdeu” din Cahul, Institutul Național de Informații și Securitate
„Bogdan, Întemeietorul Moldovei”**

Cu titlu de manuscris

CZU: 159.922.6:613.88(043.2)

SLAVINSKI, Marina

**SEXUALITATEA CA FACTOR AL BUNĂSTĂRII
PSIHOLOGICE LA VÂRSTA A TREIA**

REZUMATUL

tezei de doctor în psihologie

Specialitatea 511.01- Psihologie generală

CHIȘINĂU, 2024

Teza a fost elaborată în cadrul Școlii doctorale Științe Sociale, Universitatea de Stat din Moldova

Comisia de DOCTORAT:

1. **Racu Jana, Președinte**, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar, Universitatea de Stat din Moldova
2. **TOLSTAIA Svetlana, conducător științific**, doctor în psihologie, conferențiar universitar, Universitatea de stat din Moldova
3. **GLAVAN Aurelia, referent oficial**, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar, Universitatea Pedagogică de Stat I. Creangă
4. **BRICEAG Silvia, referent oficial**, doctor în psihologie, conferențiar universitar, Universitatea de stat "Alec Russo" din Bălți
5. **TARNOVSCHI Ana, referent oficial**, doctor în psihologie, conferențiar universitar, Universitatea de stat din Moldova
6. **BODRUG-LUNGU Valentina, membru**, doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar, Universitatea de Stat din Moldova

Susținerea tezei va avea loc la data de 11 octombrie 2024, ora 12.00, în ședința Comisiei de doctorat din cadrul Universității de Stat din Moldova, sala 507, blocul de studii nr. 3, str. M. Kogălniceanu, 65, Chișinău, MD-2012.

Teza de doctorat și rezumatele pot fi consultate la Biblioteca Națională a Republicii Moldova, Biblioteca Centrală și pe pagina web a Universității de Stat din Moldova (www.usm.md), pe pagina web a Agenției Naționale de Asigurare a Calității în Educație și Cercetare (www.anacec.md).

Rezumatul a fost expediat la 04 septembrie 2024

Președinte Comisiei de doctorat:

RACU Jana,

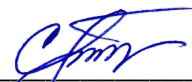
doctor habilitat în psihologie, profesor universitar, Universitatea de Stat din Moldova



Conducător științific:

TOLSTAIA Svetlana,

doctor în psihologie, conferențiar universitar, Universitatea de Stat din Moldova



Autor:

SLAVINSKI Marina



© SLAVINSKI Marina, 2024

CUPRINS

REPERELE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII.....	4
CONȚINUTUL TEZEI DE DOCTORAT.....	7
CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI.....	22
BIBLIOGRAFIA	25
LISTA PUBLICAȚIILOR AUTORULUI LA TEMA TEZEI.....	27
ADNOTARE (in limbele română, engleză, rusă).....	27

REPERELE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

Actualitatea și importanța problemei abordate. Relevanța studiului este determinată de îmbătrânirea a populației mondiale, ceea ce determină necesitatea revizuirii conceptelor, inclusiv a celor psihologice, care caracterizează particularitățile persoanelor de vârstă a treia și bătrânețea în general. Conform prognozelor OMS, între 2015 și 2050, proporția persoanelor cu vârsta de peste 60 de ani din populația mondială aproape că se va dubla: de la 12% la 22% [34]. Statistici similare sunt în Republica Moldova și în Israel. Datele preliminare ale Biroului Național de Statistică al Republicii Moldova pentru anul 2023 indică o creștere a ratei de îmbătrânire a populației țării până la 23,8%, ceea ce înseamnă că în prezent fiecare al patrulea locuitor al Moldovei are 60 de ani sau mai mult, iar până în 2040 fiecare al doilea locuitor al Moldovei va avea peste 50 de ani. Din totalul persoanelor vârstnice, 60,1% erau femei, una din trei avea vârste cuprinse între 60 și 64 de ani (32,6%), iar 10,0% erau persoane peste 80 de ani [35]. În 2020, în Israel existau aproximativ 1,1 milioane de bărbați și femei în vârstă de 65 de ani și peste, iar Ministerul israelian al Sănătății estimează că numărul acestora se va dubla în 2040 [36]. Creșterea numărului de persoane în vârstă aduce propriile ajustări în caracteristicile și funcționalitatea societății, deoarece îmbătrânirea populației devine o problemă a umanității și aduce cu sine provocări sociale, economice, medicale, culturale nerezolvate, care ar trebui să contribuie la crearea a numeroase oportunități pentru persoanele în vârstă în multe domenii ale vieții, ceea ce va afecta starea psihologică a persoanei. Datorită tendinței generale de creștere a speranței de viață și de îmbătrânire a populației mondiale, este necesar să se studieze factorii care afectează calitatea vieții persoanei vârstnice, asigurându-i o bătrânețe nu numai confortabilă din punct de vedere fizic, ci și favorabilă din punct de vedere psihologic.

Încadrarea temei în preocupările internaționale, naționale, zonale și în context inter- și trans disciplinar, prezentarea rezultatelor cercetărilor anterioare. Problema *îmbătrânirii* a preocupat mereu cercetătorii, fiind abordată într-un șir de studii psihologice, sociologice, gerontologice, filosofice, fiind inter- și transdisciplinară. Pe parcurs abordarea acestei etape a vieții umane s-a schimbat de la modelul medical și biologic, care prevede conceptul de deficiență și declin al funcțiilor organismului, la modelul psihologic și social (holistic) al îmbătrânirii, care se bazează în primul rând pe latura psihologică, descriind îmbătrânirea, mai degrabă, ca fiind vârful de dezvoltare al psihicului uman [11]. Astfel, până la începutul secolului XXI, în știință a existat o tendință de a considera bătrânețea ca o etapă productivă a ontogenezei, iar conceptele de „bătrânețe activă” [37, 38], „îmbătrânire reușită” [28], „îmbătrânire fericită” [21, 30] au început să apară mai des.

Până în prezent, *bunăstarea psihologică* este un concept universal recunoscut, care a devenit larg răspândit în psihologia modernă. Teoriile psihanalitice au interpretat bunăstarea psihologică ca fiind absența nevrozelor [19], absența unor mecanisme psihice de apărare pronunțate [20], capacitatea de a stabili și menține relații sociale [24], capacitatea de integritate și individualitate [23]. Reprezentanții psihologiei umaniste au pus accentul mai degrabă pe dezvoltarea personalității decât pe absența defectelor exprimate [14, 15, 29]. O serie de cercetători leagă bunăstarea psihologică de satisfacția vieții și este determinată de experiența unei persoane, de gradul de exprimare a efectelor negative și pozitive [16, 17, 27, 32]. O contribuție semnificativă în cercetarea bunăstării psihologice aparține C. D. Ryff [33], care a diferențiat și a evidențiat aspecte ale bunăstării psihologice precum: competența; relații interpersonale pozitive; scop în viață; acceptarea de sine; autonomie; creșterea personală. Autorii moldoveni T. Turchină, C. Platon, Z. Bolea [8] studiază bunăstarea psihologică umană în contextul calității vieții individului, subliniind

importanța acesteia în definirea conceptului. De mare interes sunt lucrările lui J. Racu și F-M. Voicu asupra semnificației și satisfacției vieții persoanelor vârstnice [9]. S. Rusnac [5], S. Tolstaia [7] evidențiază importanța vieții profesionale a unei persoane ca factor a bunăstării psihologice. A. Glavan [4], în cercetările sale, pune accent pe importanța sferei emoționale în tratamentul bolilor fizice la vârstnici. N. Balode, I. Grecu-Stăvilă [1] ridică problema rolului conștientizării și a demonstrării propriei sexualități.

Cu toate acestea, în pofida numeroaselor studii privind bunăstarea psihologică a diferitelor categorii de persoane, în funcție de gen, vârstă, statut social etc., problemele legate de aspectul sexual al vieții persoanelor de vârstă a treia rămân la periferia interesului și cunoașterii științifice. În același timp, trebuie subliniat faptul că bunăstarea sexuală este o componentă semnificativă a bunăstării psihologice. În acest sens, apare necesitatea unui studiu mai aprofundat al relației dintre sexualitatea umană și bunăstarea psihologică la persoane de vârstă a treia.

În contextul îmbătrânirii populației și evoluția speranței de viață, există o nevoie tot mai mare de a studia relația dintre sexualitate și bunăstarea psihologică la persoane de vârstă a treia, inclusiv pentru îmbunătățirea mecanismelor de implementare a politicilor sociale în acest domeniu. Astfel, există contradicții: între cerințele politicii de stat de a promova programe de îmbătrânire activă și sănătoasă și lipsa studiilor privind sexualitatea ca o componentă a sănătății și bunăstării psihologice a persoanelor în vârstă; între necesitatea studierii sferei sexuale și lipsa instrumentelor de diagnostic a particularităților sexualității la persoanele de vârstă a treia; între necesitatea creării unui mediu propice trăirii sentimentului de bunăstare psihologică la vârstnici și lipsa practicilor fundamentate științific în ceea ce privește sprijinul psihologic în vederea optimizării bunăstării psihologice a persoanelor de vârstă a treia. În baza premiselor și contradicțiilor identificate, se conturează **problema cercetării** care constă în necesitatea: studierii sexualității la persoane de vârstă a treia și relației acesteia cu experiența subiectivă a sentimentului de bunăstare psihologică; elaborării instrumentului de diagnostic în vederea studierii sexualității la persoanele de vârstă a treia (60+ ani); elaborării și implementării unui program de formare a imagini pozitive a sexualității la persoanele vârstnice, contribuind la creșterea bunăstării psihologice. Astfel, **obiectul** studiului nostru este sexualitatea ca factor al bunăstării psihologice a persoanelor de vârstă a treia.

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

Pentru realizarea scopului propus au fost stabilite următoarele obiective:

1. Analiza abordărilor existente în cunoașterea științifică modernă a problemei bunăstării psihologice, a fenomenului sexualității, a particularităților socio-psihologice ale persoanelor de vârstă a treia.

2. Elaborarea și aprobarea unui chestionar de diagnostic destinat studiului sexualității la persoanele de vârstă a treia (60+).

3. Identificarea nivelului bunăstării psihologice și particularităților sexualității la persoanele de vârstă a treia.

4. Determinarea semnificației sexualității în experiența subiectivă a sentimentului de bunăstare psihologică a persoanelor vârstnice în funcție de factorii socio-biologici.

5. Elaborarea, implementarea și evaluarea eficienței unui program de formare menit să îmbunătățească bunăstarea psihologică a persoanelor de vârstă a treia prin formarea unei imagini pozitive a sexualității.

6. Formularea concluziilor și recomandărilor pentru persoanele de vârstă a treia, pentru psihologi și specialiști în profesiile de asistență, pentru instituții și factori de decizie.

Ipoteza generală a studiului: persoanele de vârstă a treia care rămân active sexual și demonstrează un nivel ridicat de sexualitate se caracterizează printr-un nivel mai ridicat de bunăstare psihologică.

Rezultate științifice principale înaintate spre susținere:

1. Comportamentul sexual activ la vârsta a treia este însoțit de o poziție de viață activă.

2. Atitudinea pozitivă față de propriul corp contribuie la comportamentul sexual activ la persoanele de vârstă a treia.

3. Supraestimarea importanței sexului cu penetrare la bătrânețe duce la neîncredere în sine și pierderea sensului sexualității. O varietate de moduri de a face dragoste poate contribui la menținerea și creșterea plăcerii și a activității sexuale.

4. Odată cu înaintarea în vârstă există o tendință de scădere a nivelului de autoacceptare, care se datorează faptului că este dificil pentru o persoană să accepte propria îmbătrânire și limitele în modul obișnuit de viață asociate cu îmbătrânire.

Sinteza metodologiei de cercetare și justificarea metodelor de cercetare alese.

Repererele epistemologice ale cercetării. Cercetarea a fost realizată în baza: abordărilor teoretice ale schimbărilor legate de vârstă în psihicul uman; teoria bunăstării psihologice; teorii despre esența funcționării umane pozitive; concepte ale activității sexuale umane de-a lungul vieții; conceptului OMS despre sexualitate și sănătate sexuală; principiul condiționării sociale a psihicului; principiile abordării socioculturale în sexologie.

Pentru a pune în aplicare sarcinile stabilite și a verifica ipoteza inițială, a fost utilizat un set de **metode de cercetare**: *metode teoretice*: analiza, compararea, sistematizarea, generalizarea și interpretarea; *metode empirice*: metoda evaluării experților, sondajul, testarea cu utilizarea metodelor: chestionarul „Scala bunăstării psihologice Ryff” (PWBS – Psychological Well-Being Scale), adaptat de Н.Н. Лепешинский; chestionarul autorului „Sexualitatea persoanelor de vârstă a treia (60+)”; *metode statistico-matematice*: reprezentare tabelară și grafică, analiza unidirecțională a varianței ANOVA, testul T Student, coeficientul de corelație Pearson.

Aprobarea și implementarea rezultatelor științifice. Datele teoretice și rezultatele empirice a cercetării au fost discutate la conferințe științifice internaționale și naționale; la seminare metodologice ale Asociației Sexologilor din Israel; 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 vârstei, Psihologia sănătății, Bazele consilierii psihologice, Psihoterapia pozitivă și narativă*.

Structura și volumul lucrării. Teza constă din rezumat adnotări în limbile română, engleză și rusă, cuprins, introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie (300 de surse) și 5 anexe, declarația privind asumarea răspunderii și CV-ul autorului. Lucrarea conține 32 de figuri, 65 de tabele. Conținutul lucrării este expus pe 149 de pagini ale textului principal.

Publicații la tema tezei. Conținutul de bază și rezultatele cercetării sunt reflectate în 9 lucrări științifice publicate: 6 articole în reviste științifice și 3 publicații în culegeri ale conferințelor științifice.

Cuvinte-cheie: vârstă a treia, bunăstare psihologică, sexualitate, activitatea sexuală, sănătatea sexuală, comportament sexual, stereotipuri privind sexualitatea.

CONȚINUTUL TEZEI DE DOCTORAT

În **Introducere** este argumentată actualitatea, relevanța cercetării realizate și încadrarea temei în preocupările internaționale, naționale, zonale, în context inter și transdisciplinar, cu prezentarea rezultatelor cercetărilor anterioare referitoare la tema aleasă; sunt determinate scopul, ipoteza și obiectivele cercetării; descrisă sinteza metodologiei de cercetare și metodelor de cercetare alese; sunt incluse informații privind aprobarea și implementarea rezultatelor obținute; este prezentat sumarul compartimentelor tezei.

În **Capitolul 1, Abordări teoretice ale studiului sexualității și bunăstării psihologice la vârsta a treia**, sunt analizate abordările teoretice privind sexualitatea și bunăstarea psihologică, în special la persoane de vârsta a treia, abordările moderne ale problemei îmbătrânirii și bătrâneții; sunt definite abordările privind înțelegerea noțiunii „bunăstare psihologică” și identificați principalii factori care influențează bunăstarea psihologică la persoanele vârstnici; sunt studiate și analizate concepții privind sexualitate umană, la general, și caracteristicile psihologice ale sexualității la vârsta a treia, precum și caracteristicile sănătății sexuale și ale relațiilor sexuale la bătrânețe; sunt prezentați factorii sociali care influențează viața sexuală la persoanele de vârsta a treia.

Conceptul de *sexualitate* este mult discutat în literatura științifică din diferite domenii. Urmare a analizei teoretice realizate, s-a constatat că din punctul de vedere al abordării teoretice axate pe influența factorilor medicali ai sexualității, se presupune că declinul odată cu vârsta a resurselor mentale, fizice și sociale ale unei persoane duc inevitabil la o scădere a activității sexuale. Studiile efectuate în cadrul acestei paradigme demonstrează problemele sexuale cu care se confruntă persoanele vârstnici [12]. Este important de remarcat faptul că, în cadrul discursului medical, se presupune că sexul cu penetrare este o normă pe tot parcursul vieții unei persoane, ceea ce exclude diversitatea experiențelor sexuale care există și ar putea exista inclusiv în perioada de vârsta a treia [26]. Cu toate acestea, sexualitatea nu este doar un simplu act psihofiziologic; ea este strâns legată de normele culturii care îi conferă sens și limbaj, de identitatea personală și de intimitate, de caracteristicile sociale și psihologice ale persoanei, inclusiv de relațiile interpersonale etc. În ciuda faptului că, în societatea modernă, sexualitatea, intimitatea și relațiile sexuale sunt considerate centrale și importante în viața personală și, la un nivel fundamental, constituie o nevoie umană de bază și un drept fundamental, până relativ recent, o mare parte din literatura de specialitate și discuțiile privind sexualitatea și viața sexuală nu au fost relevante pentru persoanele de vârsta a treia, rămânând tabu. Stereotipurile negative legate de vârstă pot duce la discriminare pe criterii de vârstă - *ageism*. Studiile arată că persoanele de vârsta a treia internalizează stereotipuri negative care le afectează sănătatea fizică, cognitivă și psihologică [31]. Astfel, atitudinile față de persoanele de vârsta a treia sunt construite prin mecanisme de control asupra sexualității și de negare a dreptului la activitate sexuală. Efectul negativ al acestei respingeri îi determină adesea pe vârstnici să își piardă încrederea în sine, să își reprime sentimentele erotice și să nu mai caute contactul, dragostea, căldura și intimitatea. În același timp, sexualitatea este un fenomen care durează toată viața și există în fiecare persoană din momentul nașterii sale până la sfârșitul vieții. Sexualitatea este un set de reacții mentale și fiziologice, experiențe și acțiuni asociate cu manifestarea și satisfacerea dorinței sexuale [34]. Pe baza celor expuse mai sus, *sexualitatea la persoanele de vârsta a treia*, în opinia noastră, este un concept care include capacitatea și dorința de a avea relații sexuale indiferent de capacitățile fiziologice, de a accepta schimbările legate de vârstă în comportamentul sexual (de a găsi noi alternative pentru obținerea satisfacției sexuale); o atitudine pozitivă față de

propriul corp și capacitatea de a nu ceda în fața opiniei publice negative despre sexualitatea vârstă înaintată.

Conceptul de *bunăstare psihologică* își are originea în filosofia greacă antică: eudaimonism și continuă în psihologia pozitivă contemporană. În prezent, există mai multe concepte menite să clarifice și să explice fenomenul de bunăstare psihologică. Principalele abordări pot fi structurate în 4 grupe. Prima direcție descrie bunăstarea psihologică din perspectiva procesului de satisfacție și insatisfacție [27, 29], care pune accentul pe echilibrul emoțiilor pozitive și negative. Al doilea grup de teorii include idei despre funcționarea pozitivă a personalității, individualizare, autoactualizare și alte fenomene descrise în lucrările lui A. Maslow [14], C. Rogers [15], G. Allport [25], C. Jung [23]. Al treilea grup abordează fenomenul de bunăstare psihologică în termeni de funcționare psihofiziologică [28]. Al patrulea grup consideră bunăstarea psihologică ca o experiență generală exprimată prin fericire, satisfacție față de sine și față de propria viață, precum și prin sentimente subiective legate de nevoile și valorile umane de bază [17].

C.D. Ryff [33] a combinat cu succes într-un singur model diverse abordări al acestui fenomen, și anume: teorii care consideră independența, autosuficiența și creșterea personală drept criterii definitorii ale unei personalități care funcționează normal; concepte care subliniază importanța relațiilor interpersonale pozitive pentru sentimentele subiective de bunăstare și fericire; abordări care consideră căutarea sensului vieții și realizarea obiectivelor de viață drept factori determinanți ai dezvoltării personalității.

Analizând lucrările dedicate bunăstării psihologice la persoanele de vârstă a treia, putem observa că autorii se concentrează pe aspecte precum limitările fiziologice ale organismului [10], care se pot manifesta mai semnificativ decât la vârstă tânără și care influențează bunăstarea psihologică și manifestarea sexualității [13].

De la sfârșitul anilor 60, în studiul trăsăturilor de *dezvoltare ale persoanelor de vârstă a treia* un loc important au început să ocupe teorii precum teoria gerontogenezei [10]; teoria cursului vieții, care a marcat apariția unor noi idei științifice despre posibilitățile de dezvoltare la sfârșitul vieții și a subliniat conservarea personalității unei persoane în vârstă [22]. Cum menționează S. Briceag, vârstă psihologică și socială se apreciază prin modul de funcționare al proceselor psihice (procesele intelectuale, afectiv-motivationale etc.), prin calitatea relațiilor sociale, receptivitatea față de nou, varietatea intereselor. Toate acestea sunt în legătură cu starea fiziologică a organismului în general și a sistemului nervos central, în particular. De asemenea, depind de experiența de viață, situația materială, relațiile familiale ale bătrânului [3]. Procesul de îmbătrânire este cauzat de diverși factori interni și externi. Factorii interni ai îmbătrânirii constau într-o poziție specială a genotipului stabilit, factorii externi ai îmbătrânirii constau într-un anumit stil de viață, nivel de activitate fizică, obiceiuri proaste, expunerea la stres și boli [10]. În ciuda numărului mare de aspecte negative ale îmbătrânirii, există și aspecte pozitive în ceea ce privește cunoașterea, de exemplu, E. Erikson numește înțelepciunea, care este o măsură a experienței, un punct forte și principalul avantaj al persoanelor în vârstă [22]. La rândul său, OMS [34], în raportul mondial privind îmbătrânirea, definește termenul de *îmbătrânire sănătoasă* ca fiind procesul de dezvoltare și menținere a capacității funcționale care asigură bunăstarea persoanelor vârstnici. Pentru a-și păstra identitatea în această perioadă, este important ca o persoană să reziste stereotipurilor sociale referitoare la stilul de viață al persoanelor de vârstă a treia, inclusiv la sexualitate.

Rezumând studiul teoretic, putem conchide că bătrânețea și îmbătrânirea nu este doar o perioadă de dispariție a funcțiilor fiziologice, ci și o perioadă a vieții unei persoane, imensă în timp și oportunități, în care este posibil și necesar ca omul să fie sănătos și să se

simtă bine din punct de vedere psihologic; la persoane de vârstă a treia, bunăstarea psihologică are propriile caracteristici, în funcție atât de starea de sănătate, cât și de evaluarea persoanei cu privire la traseul său de viață, standardele interne, credințele, precum și de prezența sprijinului din partea altora semnificativi, de capacitatea de a funcționa eficient într-un mediu social schimbat; sexualitatea și relațiile sexuale reprezintă o forță motrice a activității sociale umane la orice vârstă, deoarece vizează nu numai satisfacția sexuală, ci și o stare socială și psihologică și o sursă de emoții pozitive și, în consecință, sunt unele dintre componentele importante care afectează bunăstarea psihologică.

În Capitolul 2, *Studiul empiric al sexualității ca factor al bunăstării psihologice la persoane de vârstă a treia*, sunt prezentate scopul, obiectivele și etapele experimentului de constatare; descrise metodele utilizate; sunt prezentate rezultatele elaborării, aprobării, validării chestionarului „Sexualitatea persoanelor de vârstă a treia (60+)”, sunt reflectate și analizate rezultatele obținute în cursul experimentului de constatare și concluziile formulate în baza acestora.

Scopul experimentului de constatare constă în evaluarea sexualității ca factor al bunăstării psihologice la persoane de vârstă a treia.

Analiza abordărilor teoretice a servit drept punct de plecare pentru formularea **ipotezei generale ale cercetării**: presupunem că persoanele de vârstă a treia care păstrează activitatea sexuală și demonstrează un nivel ridicat de sexualitate se caracterizează printr-un nivel ridicat de bunăstare psihologic. În timpul studiului au fost formulate **ipoteze specifice**: există diferențe în manifestarea nivelului de bunăstare psihologică și a caracteristicilor sexualității la persoanele de vârstă a treia în funcție de sex, vârstă, nivel de educație și stare civilă; există o relație între manifestările sexualității și nivelul de bunăstare psihologică la persoanele de vârstă a treia.

În cadrul acestei etape a cercetării au fost utilizate următoarele **metode**: chestionarul elaborat de autorul tezei „*Sexualitatea persoanelor de vârstă a treia (60+)*”; metoda „*Scala bunăstării psihologice Ryff*” (adaptat de Н.Н. Лепешинский).

Prelucrarea datelor a fost realizată prin mai multe **metode statistico-matematice**: statistica descriptivă (determinarea valorii medii, abaterii standard, procentajul), precum și statistica inductivă (determinarea coeficientului de corelație Pearson, identificarea diferențelor dintre grupuri cu ajutorul criteriului t-Student, ANOVA (analiza varianței) pentru identificarea diferențelor dintre mediile grupurilor.

Elaborarea demersului de cercetare și de implementare a acestuia a avut loc în perioada august 2019 – octombrie 2021 în cadrul organizației „Ela” - Centrul israelian pentru asistență psihologică în situații de criză. În experimentul de constatare au participat 202 persoane, dintre care 107 femei și 95 de bărbați de vârstă 60 de ani și peste, cu statut familial și nivel de educație diferite.

Rezultatele experimentului de constatare sunt prezentate în cele ce urmează.

1. În conformitate cu scopurile și obiectivele studiului, am elaborat un chestionar „*Sexualitatea persoanelor de vârstă a treia (60+)*”, destinat studierii sferei sexuale a persoanelor de vârstă a treia, ținând cont de caracteristicile biologice și socio-psihologice ale acestei vârste, precum și în conformitate cu standardele etice ale psihodiagnozei și cercetării științifice. Chestionarul este format din 30 de afirmații cu care o persoană poate fi de acord sau nu cu ajutorul scalei de tip Likert (cinci răspunsuri alternative). Chestionarul include 4 scale, fiecare dintre ele fiind formată din 6 afirmații (în total 24). Întrebările de la 25 până la 30 sunt orientate către persoane care rămân activi din punct de vedere sexual. În cadrul studiului pilot, au fost distribuite 100 de chestionare. Unii dintre respondenți

(aproximativ 20% - 19 persoane) au returnat formulare goale sau nu le-au returnat deloc, astfel rezultatele a 81 de chestionare au fost prelucrate pentru a evalua validitatea chestionarului [43]. Subiecții incluși în cercetare sunt stabili din punct de vedere cognitiv, heterosexuali, vorbitori de limbă rusă, originari din diferite republici din fosta Uniune Sovietică, la momentul studiului - locuitori în Israel.

Pentru a determina validitatea, fiabilitatea chestionarului a fost aplicată metoda de studiere a consistenței interne Cronbach's Alpha. O dimensiune a eșantionului de >80 de persoane satisface criteriul Cronbach's Alpha și este mai mare de 0,7 pentru toate cele 30 de afirmații. Conform calculelor, consistența internă Alpha a lui Cronbach a chestionarului pe un eșantion de 81 de persoane a fost de 0,943, ceea ce indică faptul că chestionarul *Sexualitatea persoanelor de vârstă a treia (60+)* are consistență internă și că toate întrebările relevă un singur construct. Am obținut următorii coeficienți de consistență internă Cronbach's Alpha pentru scalele chestionarului, prezentați în tabelul 1.

Tabelul 1. Rezultatele calculului coeficienților Cronbach's Alpha pentru scalele chestionarului „Sexualitatea persoanelor de vârstă a treia (60+)”

Scale	Nr afirmațiilor	Coeficientul
Stereotipurile despre sexualitate	1, 4, 5, 12, 17, 21	0.857
Comportamentul sexual	6, 8, 9, 15, 18, 24	0.865
Sănătatea sexuală	3, 11, 14, 16, 20, 22	0.787
Atitudinea față de corp	2, 7, 10, 13, 19, 23	0.739
Viața sexuală activă	25, 26, 27, 28, 29, 30	0.764

Pentru evaluarea validității conținutului, am aplicat metoda experților. Comisia de experți a fost formată din 8 persoane: oameni de știință cu titluri de doctor, doctor habilitat în psihologie, medicină, sexologi și psihoterapeuți atestați din Republica Moldova și Israel. Ca urmare, experții au apreciat foarte înalt chestionarul și au confirmat posibilitatea aplicării acestuia cu scopul evaluării caracteristicilor manifestării sexualității la un eșantion de persoane cu vârsta de peste 60 de ani.

Fiabilitatea metodei „Sexualitatea persoanelor de vârstă a treia (60+)” a fost determinată pe baza evaluării omogenității chestionarului prin metoda „splitting” și prin utilizarea metodei de retestare. Coeficientul de corelație Spearman-Brown obținut a fost de 0,912, ceea ce reprezintă o valoare ridicată și indică un grad înalt de omogenitate a metodei. Pentru a determina fiabilitatea retestării, am realizat un diagnostic repetat la 3 luni de la diagnosticul inițial. Coeficientul de corelație obținut între prima și a doua examinare nu este mai mic de 0,80, ce ne permite să constatăm stabilitatea rezultatelor metodei elaborate. Tabelul 2. prezintă coeficienții de corelație Spearman (test-retest) pentru scalele chestionarului și nivelul general al sexualității.

Tabelul 2. Rezultatele calculului coeficientului de corelație Spearman (test-retest)

Scale	Coeficientul de corelație	Pragul de semnificație
Stereotipurile despre sexualitate	0.912	$p \leq 0.05$
Comportamentul sexual	0.952	$p \leq 0.05$
Sănătatea sexuală	0.96	$p \leq 0.05$
Atitudinea față de corp	0.933	$p \leq 0.05$
Viața sexuală activă	0.927	$p \leq 0.05$
Nivelul general al sexualității	0.975	$p \leq 0.05$

Analizând rezultatele obținute, putem concluziona că chestionarul “*Sexualitatea persoanelor de vârstă a treia (60+)*” are o fiabilitate ridicată a retestării, rezultatele metodei sunt stabile și nu sunt supuse unor modificări aleatorii în timp.

2. În vederea determinării particularităților sexualității persoanelor de vârstă a treia, am realizat testarea cu ajutorul chestionarului elaborat de autor “*Sexualitatea persoanelor de vârstă a treia (60+)*”, care ne permite să determinăm atât nivelul general al sexualității, cât și particularitățile acestui fenomen, manifestate în stereotipurile despre sexualitate, comportamentul sexual, sănătatea sexuală și atitudinea față de corp. Analizând rezultatele prezentate, putem concluziona că sexualitatea la vârste înaintate rămâne un domeniu relevant al vieții [41]. Am constatat că mai mult de jumătate dintre respondenți se caracterizează printr-un nivel mediu de sexualitate generală (52,7% din eșantionul total), în plus, aproape o treime dintre vârstnici (31,1%) au un nivel ridicat de sexualitate. Indicatorul mediu al *sexualității generale* este de 3,51 (eroarea standard e 0,068, abaterea standard 0,840), ceea ce indică faptul că sexualitatea pentru persoane de vârstă a treia această sferă rămâne încă semnificativă. Analiza raportului procentual al nivelurilor de exprimare a rezultatelor pe scalele chestionarului sunt prezentată în figura 1.

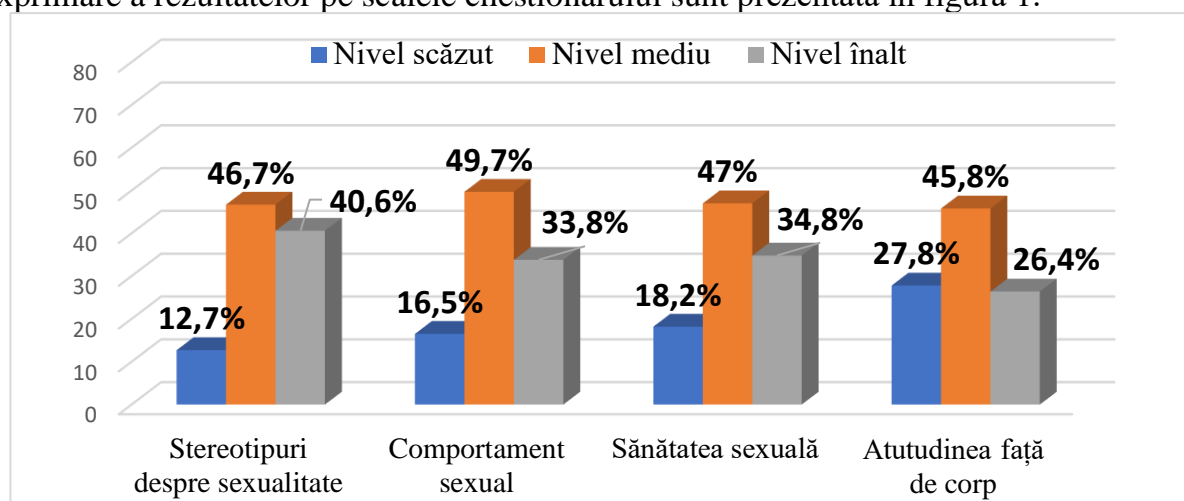


Figura 1. Raportul de exprimare a indicilor sexualității în eșantionul total (în %)

Rezultatele chestionarului privind *stereotipuri despre sexualitate* au arătat că mai mult de o treime dintre respondenți (40,6%) au stereotipuri pozitive despre viața sexuală la bătrânețe, consideră că sexul este important nu numai pentru tineri, ci și pentru grupul lor de vârstă și nu văd obstacole din partea altor persoane sau a societății în ansamblu pentru a-și exprima propria sexualitate. Stereotipurile negative despre sexualitate sunt caracteristice doar pentru 12,7% dintre persoanele în vârstă care au participat la studiu, ceea ce indică un nivel semnificativ de dependență a opiniei respondentului despre sexualitate de stereotipuri, discurs public; care, la rândul lor, pot inhiba exprimarea sexualității. Rezultatele obținute la scala *comportament sexual* ne permit să concluzionăm că o treime dintre respondenți (33,8%) demonstrează scoruri ridicate, adică se consideră atrăgători și activi din punct de vedere sexual, relațiile sexuale sunt acceptabile și dezirabile pentru ei. În același timp, aceștia își evaluează viața sexuală ca fiind una de succes și sunt deschiși să folosească diverse tehnici sexuale dacă este necesar. Un scor scăzut la această scală este caracteristică pentru 16,7% dintre respondenți, care își demonstrează nemulțumirea față de viața lor sexuală sau lipsa acesteia, precum și dificultatea de a stabili contactul cu un potențial partener. Aproape jumătate din persoane-participanți în studiu (49,7%) prezintă un nivel mediu de comportament sexual, astfel ei nu sunt împotriva

relațiilor sexuale la această vârstă, dar, probabil, se confruntă cu anumite dificultăți, cum ar fi lipsa unui partener sau o stare de sănătate precară, dar au totuși dorința de a se angaja în relații sexuale și romantice. Analizând rezultatele chestionarului privind *sănătate sexuală*, trebuie de remarcat faptul că o treime dintre respondenți (34,8%) au un nivel ridicat de sănătate sexuală, în ciuda faptului că, odată cu înaintarea în vârstă, apar schimbări fiziologice în corpul uman care afectează în mod direct activitatea sexuală. Conform datelor studiului nostru, 18,2% dintre respondenți au unele probleme de sănătate care împiedică activitatea sexuală, ceea ce reprezintă un procent destul de scăzut; probabil că nivelul de viață și de medicină din țara în care locuiesc respondenții joacă aici un rol major [40]. Analizând rezultatele pentru indicatorul *atitudinea față de corp*, observăm o ușoară scădere a atitudinilor pozitive față de corp în rândul persoanelor de vârstă a treia: 27,8% dintre respondenți indică faptul că sunt nemulțumiți de corpul lor și îl consideră neatractiv. Cu toate acestea, 45,8% dintre persoanele în vârstă din lotul experimental au o atitudine moderată, iar 26,4% au o atitudine pozitivă față de corpul lor, adică evaluează pozitiv posibilitatea unui contact sexual, sunt gata să accepte complimente și să flirteze.

Revenind la rezultatele comparației particularităților sexualității la persoanele din *diferite grupe de vârstă*, putem observa tendința complet așteptată: odată cu înaintarea în vârstă scade nivelul de sexualitate. Analiza statistică prin metoda ANOVA a confirmat prezența diferențelor semnificative pe toate scalele chestionarului: *comportament sexual* ($F=10.70$, $p=0$); *sănătate sexuală* ($F=7.90$, $p\leq 0.01$); *atitudine față de corp* ($F=7.20$, $p\leq 0.05$). Este important de menționat că *stereotipurile sexuale* la reprezentanții tuturor grupurilor studiate sunt la un nivel înalt, iar grupul persoanelor cu vârsta de 80 de ani și peste are indicatori mai mici decât în alte grupuri ($F=5.64$, $p\leq 0.01$), ceea ce se poate datora revizuirii valorilor, analizei vieții și apariției regretelor pentru ceea ce nu s-a făcut la o vârstă tânără.

Testul t - Student pentru eșantioane independente a fost utilizat pentru a identifica diferențele dintre *bărbați și femei*. Rezultatele obținute arată că există diferențe semnificative între bărbați și femei pe scale precum *stereotipurile despre sexualitate* ($t=-5.468$ la $p\leq 0.001$), *comportamentul sexual* ($t=-6.931$, $p=0$), *sănătatea sexuală* ($t=-2.478$, $p\leq 0.05$) și *nivelul general al sexualității* ($t=-6.782$, $p=0$). Analizând diferențele obținute, observăm că bărbații vârstnici au scoruri mai mari la scalele indicate ale chestionarului și la nivelul general de sexualitate decât femeile de aceeași vârstă. Pentru persoanele în vârstă, nu starea de sănătate este problematică, ci corpul îmbătrânit. În acest sens, femeile se preocupă mai mult de cum arată, ei se tem de criticile partenerului, iar pentru bărbați, posibilitatea de a avea o viață sexuală activă este mai importantă decât starea lor de bine [45].

Datele obținute în urma calculului *în funcție de nivelul de educație* indică faptul că nu există diferențe în ceea ce privește nivelul de sexualitate la persoanele de vârstă a treia în funcție de nivelul de educație. Considerăm că este necesară realizarea unui studiu pe această problemă pe un eșantion mai mare, precum și pe un eșantion de respondenți din diferite grupe de vârstă.

Analizând datele obținute cu privire la existența unor diferențe în particularitățile sexualității persoanelor vârstnice *în funcție de starea civilă*, se observă că persoanele vârstnice care sunt divorțate au scoruri mai mari la toți parametrii. În același timp, persoanele în vârstă care și-au pierdut soțul/soția manifestă mai puțin interes privind sfera sexuală. Analiza statistică (ANOVA) a arătat că persoanele de vârstă a treia căsătorite și divorțate au un *comportament sexual* mai activ ($F=6.675$, $p\leq 0.05$) decât vârstnicii-văduvi și sunt mai preocupați de *sănătatea lor sexuală* ($F=4.726$, $p\leq 0.05$). Pierderea unui partener

sexual regulat duce adesea la încetarea activității sexuale. În schimb, experiența unor relații de lungă durată între parteneri permite actualizarea unei varietăți de oportunități de exprimare sexuală la vârsta a treia.

3. Unul dintre obiectivele studiului nostru a fost de a evalua gradul de **activitate sexuală** la persoanele de vârsta a treia [46]. În acest scop, în chestionar au fost incluse întrebări menite să afle *dacă respondenții au la moment un partener sexual și cât de des au relații sexuale*. Conform rezultatelor, 108 persoane sau 53,4% din numărul total de respondenți s-au considerat activi sexual, dintre care 44 de femei (41,1% din numărul total de femei) și 64 de bărbați (67,3%). 94 de persoane sau 46,6% dintre respondenți nu se consideră activi din punct de vedere sexual, dintre care majoritatea sunt femei: 58,9% din numărul total de femei (63 de femei) și 32,7% (31 de bărbați). Remarcăm faptul că există o tendință de scădere a activității sexuale de la vârste mai timpurii la vârste mai înaintate: 60-69 de ani - 77,2%; 70-79 de ani - 35,4%; 80 de ani și peste - 26,1%. Această tendință este de așteptat datorită faptului că odată cu vârsta au loc schimbări fiziologice obiective în corpul uman și, adesea, există o schimbare a statutului familial (oamenii devin văduvi sau văduve). În ciuda acestui fapt, trebuie de remarcat faptul că la vârsta de peste 80 de ani mai mult de un sfert dintre respondenți se consideră persoane active din punct de vedere sexual; iar în grupa de vârstă de 60-69 de ani mai mult de 77,2%, ceea ce confirmă ipotezele teoretice privind importanța sexualității pentru persoanele de vârsta a treia, în contrast cu ideile stereotipice existente despre bătrânețe, despre raritatea și insuficiența activității sexuale a persoanelor vârstnice.

Analizând datele *în funcție de starea civilă*, remarcăm că în rândul respondenților *căsătoriți*, 62,5% sunt activi sexual; dintre respondenți divorțați și singuratici 68,2% se consideră activi sexual, iar cei mai puțin activi sunt respondenții din categoria văduvi (16,3%). Această situație se datorează, probabil, faptului că văduvele și văduvii rămân „fidei” soților lor. Pe de o parte, pentru că există o idealizare a obiectului după pierderea acestuia, pe de altă parte, încrederea în sine ca obiect sexual tinde să scadă odată cu vârsta și cu scăderea libidoului. Un alt motiv poate fi prezența dificultăților pentru începerea unei noi relații intime, printre care se numără următoarele: întâlnirea cu un nou partener după văduvie poate fi dificilă din punct de vedere psihologic; la începutul unei relații cu un nou partener, funcția sexuală poate fi puternic redusă din cauza temerilor și a anxietății; este nevoie de timp pentru a se obișnui unul cu celălalt.

De asemenea, a fost important să aflăm date privind *frecvența sexului* (întrebarea din sondaj „*Cât de des faceți sex (o dată pe lună sau mai des)?*”). Datele obținute au confirmat existența unei diferențe între frecvența activității sexuale a **bărbaților** și a **femeilor**, și anume, bărbații sunt mai activi. Există, de asemenea, o tendință de scădere a frecvenței activității sexuale odată cu vârsta respondenților (84,2% dintre bărbați și 71,1% dintre femeile cu vârsta cuprinsă între 60 și 69 de ani și 81,3% și, respectiv, 43,7% în grupa de vârstă 70-79 de ani). În ciuda unei scăderi notabile a activității în categoria de vârstă de 80 de ani și peste, activitatea rămâne destul de ridicată, și anume fiecare al doilea bărbat respondent și fiecare a treia femeie din această categorie de vârstă se consideră activi sexual, ceea ce ne vorbește despre semnificația și importanța vieții sexuale pentru persoanele de vârsta a treia.

Analizând datele obținute din răspunsurile la întrebarea privind *importanța actului sexual complet cu penetrare*, se poate observa că importanța acestuia rămâne aceeași pentru bărbații din orice categorie de vârstă, în timp ce pentru femei scade odată cu vârsta și devine mai puțin atractivă. Succesul vieții sexuale la persoane de vârsta a treia depinde de faptul în ce măsură ei sunt pregătiți pentru practici noi și diferite. Dar, în primul rând,

persoanelor de vârstă a treia le lipsește cultura de a discuta despre relațiile sexuale, de a vorbi despre dorințele și nemulțumirile lor. În al doilea rând, bărbații echivalează adesea sexul cu penetrare cu relațiile sexuale în general și nu sunt dispuși să se angajeze în alte tipuri de practici sexuale. Stereotipul conform căruia sexul cu penetrare este singura activitate sexuală posibilă, fără de care relațiile intime sunt imposibile, condamnă persoanele vârstnice la singurătate. Supraevaluarea importanței sexului cu penetrare la bătrânețe duce la nesiguranță și la pierderea sensului sexualității. Extinderea repertoriului de activități amoroase ajută la menținerea și creșterea plăcerii [41]. Putem conchide că pentru persoanele de vârstă a treia este recomandabilă desfășurarea unor seminare informative, webinare, training-uri privind particularitățile sexualității și vieții sexuale la aceasta etapă de viață.

Totodată, am considerat important să aflăm de la participanții la experiment de constatare dacă **sunt în prezent activi sexual**; dacă nu, la ce vârstă au încetat activitatea sexuală și, dacă este posibil, i-am rugat să indice motivul. Astfel, 61,5 % au întrerupt activitatea sexuală din cauza absenței unui partener. Principalele motive de încetare a activității sexuale au fost: absența unui partener din cauza divorțului sau a decesului soțului; starea de sănătate (a lor sau a partenerului). Niciunul dintre respondenți nu a făcut legătură directă între încetarea activității sexuale și vârstă, ci a subliniat absența unui partener sexual sau probleme de sănătate, cauze care pot apărea la orice vârstă. Activitatea sexuală este posibilă la orice vârstă, iar mulți rămân activi sexual chiar și după vârsta de 80 de ani, adaptându-se cu succes la schimbările fiziologice legate de vârstă. Multe cupluri în vârstă raportează că viața sexuală se îmbunătățește în mod cert odată cu vârsta, atribuind acest lucru faptului că au capacitatea de a se relaxa și de a face sex mai mult timp [13]. În plus, la vârste mai înaintate, oamenii tind să experimenteze mai puțin stres legat de carieră, copii, realizări profesionale, în schimb, au mai mult timp pentru a socializa unul cu celălalt. Astfel, putem spune că, odată cu vârsta, există o tranziție particulară a cantității relațiilor sexuale în calitate.

4. Pentru a stabili nivelul general și indicatorii bunăstării psihologice am aplicat chestionarul ”Scala bunăstării psihologice Ryff” adaptat de către Н.Н. Лепешинский. Conform rezultatelor calculului *indicelui integral*, bunăstarea psihologică la 144 de persoane de (71,3%) de vârstă a treia din eșantionul experimental este la nivel mediu, la nivel scăzut - 36 persoane (17,8%), iar 22 persoane (10,9%) au un nivel înalt de bunăstare psihologică. Nivelul mediu al bunăstării psihologice presupune o atitudine pozitivă față de propria personalitate, o atitudine încrezătoare și deschisă față de lume, față de ordinea și legile ei; o atitudine constructivă față de propriul trecut și viitor; o atitudine constructivă față de probleme; dorința de autodeterminare, prioritatea standardelor interne; creșterea personală este resimțită și realizată prin prisma unor relații apropiate și de încredere cu ceilalți [44].

Indicatori specifici ai bunăstării psihologice sunt: competența, relații interpersonale pozitive, scop în viață, acceptarea de sine, autonomie și creșterea personală. Rezultatele evaluării în eșantionul total sunt prezentate în Figura 2.

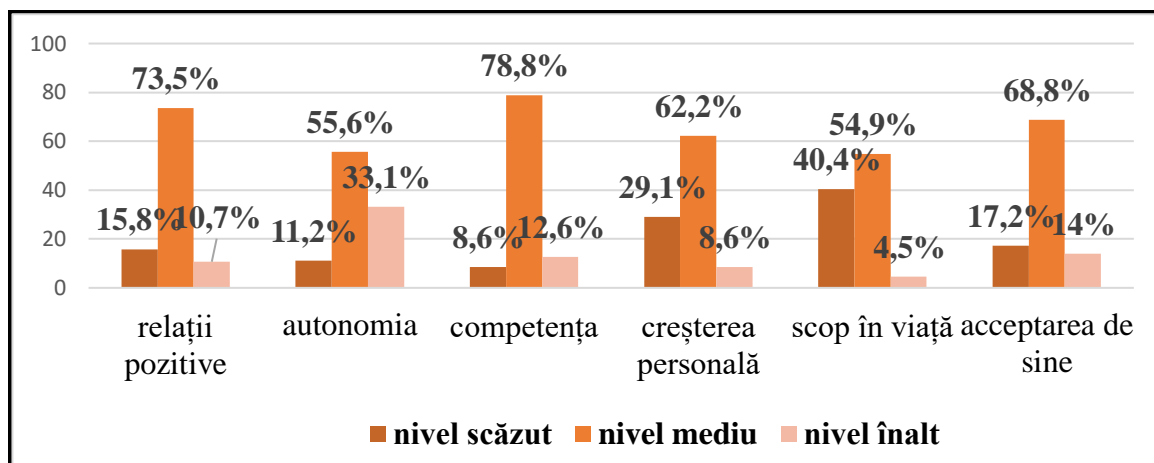


Fig. 2. Raportul de exprimare a indicilor bunăstării psihologice în eșantionul total (în %)

Conform datelor obținute la aceste caracteristici, se observă că 40,4% dintre respondenți au un nivel scăzut pe scala *scop în viață*, ceea ce indică faptul că persoanele de vârsta a treia au un sentiment de lipsă de sens al vieții, nu văd perspectivele pentru viitor și încearcă să nu-și planifice ziua de mâine. În același timp, doar 4,5% dintre persoanele vârstnice care au participat la studiu experimentează un sentiment de conștientizare a existenței, apreciază trecutul, simt tot ce se întâmplă în prezent și au speranțe pentru viitor.

Aproape o treime dintre respondenți (29,1%) demonstrează un nivel scăzut de *creștere personală*, considerând că dezvoltarea personală este imposibilă pentru ei. Acest lucru, la rândul său, poate duce la sentimente de plictiseală, stagnare, lipsă de încredere în abilitățile lor de a se schimba, de a stăpâni noi abilități și aptitudini, ceea ce reduce interesul pentru viață. Și doar 8,6% dintre persoanele de vârsta a treia manifestă dorința de a se dezvolta, de a învăța, de a percepe lucruri noi și de a-și simți propriul progres.

Conform rezultatelor studiului, o treime din eșantion (33,1%) au o *autonomie* ridicată, adică sunt capabili să fie independenți, nu se tem să își opună opinia opiniei majorității, își pot permite o gândire și un comportament neconvențional și se autoevaluează pe baza propriilor preferințe. Lipsa unui nivel suficient de autonomie este demonstrată de 11,2%, ceea ce duce la conformism, dependență excesivă de opinia celorlalți.

Analizând datele obținute în urma calculului pe diferite *grupe de vârstă*, observăm o scădere semnificativă odată cu vârsta la scala *scop în viață* ($F=10.895$, $p=0$): în grupa persoanelor de vârstă de 80 de ani și peste indicatorii la această scală sunt semnificativ mai mici decât în primele două grupe. Rezultate semnificative se observă, de asemenea, pentru scala *competența* (managementul mediului) ($F=5.661$, $p\leq 0.05$). Cu toate acestea, se poate observa că scăderea indicatorilor nu este uniformă, ci, dimpotrivă, la vârsta de 80 de ani, persoanele din lotul experimental încep brusc să simtă că își pierd controlul asupra mediului lor. Acest lucru se poate datora încetării activităților profesionale, degradării stării de sănătate și incapacității de a se descurca fără asistență din cauza acestor schimbări. Reducerea *scopurilor în viață* în grupul de vârstă 80+ afectează *creșterea personală* ($F=3.681$, $p\leq 0.05$), și *nivelul general de bunăstare psihologică* scade ($F=4.767$, $p\leq 0.05$). De asemenea, trebuie remarcat faptul că, odată cu vârsta, există o tendință de scădere a nivelului de *acceptare de sine*, ceea ce este asociat cu faptul că este dificil pentru o persoană să accepte faptul propriei îmbătrâniri și faptul asociat de limitare a modului obișnuit de

viață. Totodată menționăm faptul că *relațiile interpersonale pozitive* sunt la un nivel ridicat în toate grupele de vârstă.

Conform analizei din perspectiva de *gen*, concluzionăm că femeile au un *nivel general de bunăstare psihologică* ușor mai scăzut decât bărbații, însă aceste diferențe nu sunt semnificative, putem doar să evidențiem o tendință generală. Există diferențe semnificative între bărbați și femei doar în ceea ce privește *scopuri în viață* ($t=2.369$ la $p\leq 0.05$): bărbații au un scor mai mare la această scală, spre deosebire de femei. Probabil, femeile își asociază într-o mai mare măsură obiectivele în viață cu copiii și cu viața lor, în timp ce pentru bărbați este mai important să își realizeze propriile obiective și își asociază mai des obiectivele cu munca pe care o pot continua și după pensionare.

Calculule realizate indică faptul că nu există diferențe în ceea ce privește nivelul de bunăstare psihologică a persoanelor de vârsta a treia *în funcție de starea civilă*. Considerăm că acest lucru se datorează, probabil, faptului că în procesul de îmbătrânire are loc o restrângere treptată a lumii înconjurătoare cu care interacționează persoanele în vârstă, gradul de activitate socială scade, are loc o schimbare a rolurilor în viața de familie și multe persoane devin văduvi. Un rol foarte important în îmbătrânirea cu succes a persoanelor joacă copiii adulți, oferind un sentiment de siguranță și sprijin, mai ales în prezența bolilor și slăbiciunii fizică la părinții vârstnici.

Analiza statistică a particularităților bunăstării psihologice la persoanele de vârsta a treia în funcție de *nivel de educație* a arătat că respondenții cu studii superioare au un nivel de bunăstare psihologică mai ridicat pe toate scalele decât cei care au doar studii medii. Cu toate acestea, diferențe semnificative din punct de vedere statistic au fost evidențiate doar pentru trei scale ale chestionarului. În special, adulții de vârsta a treia cu studii superioare sunt mai susceptibili de a avea *relații interpersonale pozitive* ($t=2.021$, $p\leq 0.05$), *scopuri de viață* mai pronunțate ($t=2.140$, $p\leq 0.05$) și o *bunăstare psihologică generală* mai mare ($t=2.210$, $p\leq 0.05$), decât semenii cu studii secundare. Probabil ca percepția succesului și a valorii de sine crește odată cu educația.

5. La următoarea etapă am verificat existența unor **relații între sexualitate și bunăstarea psihologică** la persoanele de vârsta a treia, realizând analiza statistică a datelor obținute [47]. Analiza de corelație, utilizând coeficientul de corelație Pearson, a evidențiat mai multe corelații moderat pozitive între bunăstarea psihologică și indicatorii sexualității. Rezultatele sunt prezentate în Tabelul 3.

Tabelul 3. Rezultatele analizei corelației dintre indicatorii sexualității și bunăstării psihologice

		Relații pozitive	Autonomia	Competența	Creșterea personală	Scop în viață	Acceptarea de sine
Stereotipurile despre sexualitate	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
Comportamentul sexual	r	-0,059	0,066	0,134	0,167	0,288	0,162
	p	0,402	0,356	0,079	0,05	0,00	0,135
Sănătatea sexuală	r	-0,051	-0,011	0,040	0,301	0,272	0,062
	p	0,537	0,895	0,624	0,05	0,00	0,452
Atitudinea față de corp	r	0,005	0,109	0,162	0,194	0,275	0,067
	p	0,956	0,184	0,05	0,01	0,00	0,289
Nivelul general al sexualității	r	-0,040	0,082	0,169	0,193	0,305	0,135
	p	0,623	0,261	0,05	0,01	0,00	0,075

Analizând rezultatele obținute, putem observa prezența unei relații pozitive moderate între *sexualitatea generală* și *scop în viață* ($r=0.305$, $p\leq 0.01$), *sănătatea sexuală* și *creșterea personală* ($r=0.301$, $p\leq 0.05$). Pentru restul parametrilor există o corelație pozitivă slabă. De exemplu, între scala *stereotipurile despre sexualitate* și *competența și scop în viață* ($r=0.245$, $p\leq 0.01$); între scala *comportament sexual* și *scop în viață* ($r=0.288$, $p\leq 0.01$); *sănătate sexuală* și *scop în viață* ($r=0.272$, $p\leq 0.05$). Cu toate acestea, existența relației conduce la concluzia că percepțiile pozitive ale persoanelor vârstnice cu privire la sexualitate contribuie la menținerea competențelor acestora a-și gestiona mediul, de a controla activitățile externe, de a utiliza în mod eficient oportunitățile care li se prezintă, potrivite pentru satisfacerea nevoilor personale și atingerea obiectivelor. În același timp, ei observă prezența unui scop în viață; ei cred că trecutul și prezentul au sens; aderă la credințe care sunt surse de sens în viață; au intenții și obiective pentru viață.

În cele ce urmează vom determina specificul relației dintre sexualitate și bunăstarea psihologică în funcție de gen, vârstă, stare civilă, nivel de educație și activitatea sexuală.

➤ **Gen.** Luând în considerare sexul ca și criteriu de analiză, am constatat că la femei nu există corelații semnificative între caracteristicile sexualității și bunăstării psihologice. Anterior am constatat că diferențele în ceea ce privește sentimentul subiectiv de bunăstare psihologică la bărbați și femei sunt prezente doar într-un singur parametru *scop în viață*, în același timp am identificat diferențe semnificative în ceea ce privește nivelul și manifestarea sexualității la bărbați și femei. Lipsa corelațiilor semnificative în grup de femei, în opinia noastră, se datorează faptului că bărbații sunt mai activi din punct de vedere sexual și percep sfera sexuală a vieții ca fiind destul de importantă și naturală la această vârstă, spre deosebire de femei.

Rezultatele analizei statistice în grupul bărbaților indică faptul că acestea au o corelație pozitivă moderată între scalele *creștere personală*, *scop în viață* și astfel de parametri ai sexualității precum *stereotipurile despre sexualitate* ($r=0.324$, $p\leq 0.01$ și $r=0.367$, $p=0$ respectiv), *comportamentul sexual* ($r=0.247$, $p\leq 0.01$ și $r=0.357$, $p=0$), și *atitudinea față de corp* ($r=0.200$, $p\leq 0.05$ și $r=0.331$, $p=0$). Putem conchide că, cu cât bărbații de vârstă a treia sunt mai mulțumiți de toate aspectele sexualității lor, cu atât mai mult caută creșterea personală și scopuri în viață. Și invers, bărbații care nu și-au pierdut sensul vieții și continuă să se autoactualizeze, sunt mai interesate de sfera sexuală a vieții lor.

➤ **Vârsta.** Analizând datele statistice din **grupul 1** (60-69 de ani), s-au constatat corelații moderate pozitive între *stereotipurile despre sexualitate* și indicatorii bunăstării psihologice precum *relații pozitive* ($r=0.381$, $p\leq 0.01$), *creșterea personală* ($r=0.394$, $p\leq 0.01$) și *scop în viață* ($r=0.301$, $p\leq 0.05$), precum și între *nivelul integral* al bunăstării psihologice ($r=0.311$, $p\leq 0.01$). Astfel, cu cât mai multe stereotipuri pozitive despre sexualitate sunt prezente în conștiința persoanelor din această categorie de vârstă, cu atât acestea sunt mai înclinate spre relații pozitive cu alte persoane, depun eforturi pentru dezvoltare personală, își realizează obiectivele în viață și, în general, sunt caracterizate de un nivel mai ridicat de bunăstare psihologică.

În **grupul 2** (70 - 79 de ani) au fost stabilite corelații moderate pozitive între *atitudine față de corp* și *competența* ($r=0.298$, $p\leq 0.05$), *creșterea personală* ($r=0.284$, $p\leq 0.05$) și *scopul în viață* ($r=0.302$, $p\leq 0.05$). Rezultatul indică faptul că persoanele din această grupă de vârstă care au o atitudine pozitivă față de corpul lor și acceptă schimbările corporale ale vârstei simt că pot dezvolta și găsi noi obiective în viață, își pot gestiona mediul și își pot controla circumstanțele.

În **grupa de vârstă 3** (80 de ani și peste), am observat o relație moderată pozitivă între *comportamentul sexual* și *scop în viață* ($r=0.352$, $p\leq 0.01$), iar, *scop în viață* corelează pozitiv cu *nivelul general de sexualitate* ($r=0.303$, $p\leq 0.05$). Astfel, putem conchide că adulții din această grupă de vârstă, care prezintă un comportament sexual mai activ, continuă să se perceapă pe ei înșiși ca fiind „în creștere”, sunt încă deschiși la experiențe noi și își fac planuri de viață. În schimb, persoanele vârstnici care nu și-au pierdut scopul în viață și continuă să se împlinescă sunt, de asemenea, mai interesate de sfera sexuală a vieții lor.

Menționăm că în toate cele trei grupuri s-au identificat legături între manifestările *sexualității*, *scopurile în viață* și *creșterea personală*. Discriminarea legată de vârstă este adesea asociată cu o sănătate precară, iar percepția asupra sănătății poate influența percepția asupra corpului, ceea ce afectează domeniile de activitate și reduce activitatea umană, inclusiv activitatea sexuală. În același timp, percepția externă de "îmbătrânire" poate contribui la scăderea sentimentului de valoare proprie, pierderea încrederii în sine, pierderea obiectivelor, sensului vieții și limitează dezvoltarea personală.

➤ **Starea civilă.** Analizând relațiile dintre sexualitate și bunăstarea psihologică în funcție de statutul marital al vârstnicilor, am constatat următoarele relații, pe care le vom descrie pe grupe: văduvi/văduve, căsătoriți, divorțați/singuratici.

În grupul **Văduvi/văduve** s-a constatat că cu cât persoanele posedă mai multe *stereotipuri pozitive despre sexualitate*, cu atât așa indici ai bunăstării psihologice ca *creșterea personală* ($r=0.294$, $p\leq 0.05$), *scop în viață* ($r=0.398$, $p\leq 0.01$) și *nivelul integral* ($r=0.332$, $p\leq 0.01$) sunt mai ridicate. De asemenea, cu cât *comportamentul sexual* este mai ridicat, cu atât mai pronunțate sunt *scopurile de viață* ($r=0.267$, $p\leq 0.05$). În plus, cu cât este mai ridicat nivelul de *sănătate sexuală* în rândul văduvelor/văduvelor, cu atât este mai ridicat nivelul lor de *creștere personală* ($r=0.297$, $p\leq 0.05$), *scopurile în viață* ($r=0.419$, $p\leq 0.01$) și *nivelul integral al bunăstării psihologice* ($r=0.304$, $p\leq 0.05$). De asemenea, cu cât *atitudinea vârstnicului văduv față de corp* este mai pozitivă, cu atât mai mari sunt scorurile lor la scala *scop în viață* ($r=0.401$, $p\leq 0.01$) și *nivelul integral* ($r=0.341$, $p\leq 0.01$). Este de remarcat faptul că, cu cât *sexualitatea generală* este mai pronunțată la vârstnicii văduvi, cu atât mai pronunțate sunt *scopurile în viață* ($r=0.461$, $p\leq 0.01$). De unde putem presupune că acest grup de persoane vârstnice au așteptări că este încă posibil să-și refacă viața sexuală și această idee îi ajută să se simtă mai bine din punct de vedere psihologic.

Căsătoriți. În acest grup de respondenți nu au fost evidențiate corelații moderate sau puternice. Putem observa prezența unor tendințe. De exemplu, scala *stereotipuri sexuale* corelează cu scala *competența* ($r=0.283$ la $p\leq 0.01$); scala *comportamentul sexual* cu scalele *competențe* ($r=0.272$, $p\leq 0.01$) și *scop în viață* ($r=0.278$, $p\leq 0.01$). Este interesant de remarcat faptul că, anume în această categorie, indicatorul al bunăstării psihologice precum *competența* (managementul mediului) corelează cu indicatorii de sexualitate, inclusiv cu *nivel general al sexualității* ($r=0.270$, $p\leq 0.01$). În opinia noastră, acest lucru se datorează faptului că, de-a lungul anilor, frecvența și pasiunea relațiilor sexuale dintre soți scade, dar, în același timp, de regulă, relațiile sexuale devin mai calitative, mai satisfăcătoare, atunci când vine o perioadă de intimitate adevărată între soți. Acest lucru devine posibil datorită comunicării, găsirii unor compromisuri, în așa mod, una dintre cele mai închise și mai intime sfere poate fi controlată și gestionată, iar această experiență se transferă în gestionarea altor sfere ale vieții.

Divorțați/singuratici – este prezentă o relație moderată pozitivă între *scop în viață* și *stereotipurile despre sexualitate* ($r=0.368$, $p\leq 0.05$), *nivelul general al sexualității*

($r=0.378$, $p\leq 0.05$). Probabil, divorțul a afectat ideile despre viața lor sexuală, dar ei nu sunt gata să accepte stereotipurile negative despre sexualitatea persoanelor vârstnice.

Analizând rezultatele în funcție de starea civilă, observăm că stereotipurile despre sexualitate și comportamentul sexual sunt corelate cu parametri ai bunăstării psihologice precum creșterea personală și obiectivele în viață în toate grupurile. Fără îndoială, starea civilă influențează mărimea și calitatea contactelor sociale. În același timp, persoanele de vârstă a treia, având tendința de a avea mai puține contacte sociale, pot foarte bine să se străduiască să aibă relații calitativ mai apropiate, care includ diverse tipuri de activitate sexuală, ceea ce, la rândul său, face viața mai bogată, mai plină, are un efect benefic asupra altor sfere de activitate (fizică, mentală, socială, de muncă etc.), iar disponibilitatea activităților (gospodărie, muncă, implicarea în creșterea nepoților etc.) determină obiective în viață și oferă oportunități de creștere personală.

➤ **Nivel de educație.** Persoanele vârstnice cu *studii superioare* prezintă corelații moderate pozitive între *stereotipurile sexuale* și *scop în viață* ($r=0.326$, $p\leq 0.01$), *competența* ($r=0.276$, $p\leq 0.01$), *creșterea personală* ($r=0.253$, $p\leq 0.01$), precum și *nivelul integral de bunăstare psihologică* ($r=0.272$, $p\leq 0.01$). În plus, ei demonstrează relații pozitive între *comportamentul sexual* și *scop în viață* ($r=0.351$, $p\leq 0.01$); între *sănătatea sexuală* și *scop în viață* ($r=0.303$, $p\leq 0.01$). Studiile în instituțiile de învățământ superior, în opinia noastră, a influențat atitudinea critică și analiza stereotipurilor existente în societate cu privire la sexualitatea persoanelor în vârstă, ceea ce, la rândul său, a avut un impact pozitiv asupra sexualității și vieții sexuale a persoanelor din această categorie.

Adulții de vârstă a treia cu *studii medii* prezintă o relație moderată negativă între *sănătatea sexuală* și *autonomie* ($r=-0.318$, $p\leq 0.05$), adică cu cât nivelul sănătății sexuale este mai ridicat, cu atât oamenii se simt mai puțin independenți. În opinia noastră, acest lucru se poate datora faptului că mediul acestor persoane nu împărtășește poziția activității sexuale la vârstă a treia, dar acceptarea și disponibilitatea unui mediu de susținere devine semnificativă pentru persoanele în vârstă, acestea au nevoie de ajutor și sprijin.

➤ **Activitatea sexuală.** Analizând rezultatele prelucrării statistice a relației dintre indicii sexualității și bunăstarea psihologică a persoanelor vârstnice în funcție de gradul de activitate sexuală a acestora, putem constata că persoanele de vârstă a treia care sunt *activi sexual*, demonstrează o relație moderată pozitivă între *comportamentul sexual* și *scop în viață* ($r=0.328$, $p\leq 0.01$); *stereotipurile despre sexualitate* și *creșterea personală* ($r=0.334$, $p\leq 0.01$), *scop în viață* ($r=0.269$, $p\leq 0.05$), dar și *nivelul general al sexualității* corelează cu *scop în viață* ($r=0.343$, $p\leq 0.01$), *creșterea personală* ($r=0.273$, $p\leq 0.05$) și *nivelul integral de bunăstare psihologică* ($r=0.273$, $p\leq 0.05$).

La rândul lor, în grup de persoane de vârstă a treia care nu au viață sexuală (*nu sunt activi sexual*), au fost stabilite corelații moderate pozitive între *stereotipurile despre sexualitate* și *competența* ($r=0.318$, $p\leq 0.01$), *creșterea personală* ($r=0.321$, $p\leq 0.01$), și *nivelul integral de bunăstare psihologică* ($r=0.350$, $p\leq 0.01$); între *sănătatea sexuală* și *creșterea personală* ($r=0.336$, $p\leq 0.01$). Trebuie de remarcat faptul că *nivelul general de sexualitate* este corelat pozitiv cu *creșterea personală* ($r=0.363$, $p\leq 0.01$), *scop în viață* ($r=0.344$, $p\leq 0.01$) și *nivelul integral de bunăstare psihologică* ($r=0.307$, $p\leq 0.01$). Analizând rezultatele obținute, putem concluziona că bunăstarea psihologică și sexualitatea sunt corelate pozitiv, indiferent de activitatea sexuală a persoanelor în vârstă. Cu toate acestea, există diferențe în ceea ce privește particularitățile acestor interrelații. Astfel, se poate observa că sexualitatea și componentele acesteia sunt interrelaționate cu scopurile în viață atât la o parte, cât și la cealaltă parte a respondenților. La persoanele în vârstă active sexual, bunăstarea psihologică este asociată cu toate scalele sexualității, cu

excepția sănătății sexuale, spre deosebire de cei care nu sunt activi sexual. În același timp, la aceștia din urmă se poate observa corelația dintre stereotipurile despre sexualitate și acceptarea de sine, precum și sănătatea sexuală - obiectivele de viață și creșterea personală [44].

Rezultatele cercetării obținute în cadrul experimentului de constatare ne permit să formulăm următoarele **concluzii**: sexualitatea nu se pierde complet odată cu înaintarea în vârstă; persoanele vârstnice nu asociază în mod direct încetarea activității sexuale cu vârsta, ci pun accentul pe lipsa unui partener sexual sau pe deteriorarea stării de sănătate (care poate apărea la orice vârstă); relațiile sexuale la persoane de vârsta a treia sunt acceptabile atât pentru bărbați, cât și pentru femei; importanța sexului cu penetrare rămâne aceeași pentru orice grupă de vârstă, dar bărbații sunt mai predispuși să echivaleze sexul cu penetrare cu relațiile sexuale în general și nu sunt pregătiți să participe la alte tipuri de practici sexuale; la persoanele de vârsta a treia predomină nivelul mediu de bunăstare psihologică, exprimat într-o atitudine pozitivă față de sine, o atitudine de încredere față de lume, ordinea și legile ei; persoanele vârstnice care demonstrează un comportament sexual mai activ au niveluri mai ridicate de bunăstare psihologică, un sentiment de dezvoltare continuă, sunt deschiși către noi experiențe, experimentează un sentiment de împlinire a potențialului lor, văd îmbunătățiri în ei înșiși și se schimbă în conformitate cu propriile lor experiențe, cunoștințe și realizări.

În Capitolul 3, Creșterea bunăstării psihologice prin formarea imaginii pozitive a sexualității la vârsta a treia, este prezentată baza metodologică a experimentului formativ, sunt prezentate rezultatele implementării și analiza eficacității programului elaborat.

Având la dispoziție rezultate teoretice, pe de o parte, și date empirice, pe de altă parte, am dezvoltat un program de training cu **scopul** de a promova o atitudine pozitivă față de sexualitate la vârsta a treia, contribuind la creșterea bunăstării psihologice a persoanelor vârstnice.

Ipoteza înaintată și verificată în acest compartiment al cercetării este: implementarea unui program de formare orientat spre formarea imaginii pozitive a sexualității la vârsta a treia va contribui la creșterea nivelului de bunăstare psihologică a persoanelor vârstnice.

Grupul experimental a fost alcătuit din 16 adulți de vârsta a treia - 11 femei și 5 bărbați - heterosexuali, cognitiv intacti, cu reședințe în Israel. Vârsta medie a participanților din grupul experimental a fost de 72,6 ani.

Programul de training „Sexualitatea la vârsta a treia” [42] a fost divizat în trei blocuri, fiecare dintre acestea având ca scop rezolvarea următoarelor **obiective**: extinderea cunoștințelor despre particularitățile sănătății sexuale la vârsta a treia; extinderea cunoștințelor despre bunăstarea psihologică; formarea dorinței de autodescoperire, explorarea lumii interioare și orientarea în ea; formarea unei imagini pozitive a corpului la vârsta înaintată; extinderea ideilor despre comportamentul sexual și manifestarea sexualității la vârsta a treia. Programul a cuprins 10 de ședințe, durata unei ședințe fiind de 90 minute. Ședințele au avut loc o dată pe săptămână.

Activitatea ulterioară a fost orientată spre elucidarea schimbărilor manifestate de către subiecții din grupa experimentală, drept rezultat al participării lor la programul de training. Au fost identificate diferențele privind indicatorii chestionarului „**Sexualitatea persoanelor de vârsta a treia (60+)**” înainte și după experimentul formativ. Rezultatele obținute atestă că în grupul experimental au avut loc schimbări pozitive în exprimarea

parametrului studiat. Analizând valorile medii, se poate observa că pentru toate scalele chestionarului rezultatele după experiment au fost mai mari decât cele inițiale. Cele mai mari schimbări au avut loc la scala *stereotipuri despre sexualitate* ($t=-5.084$, $p=0$). În cadrul trainingului, persoanele în vârstă au avut posibilitatea de a-și extinde ideile despre propria sexualitate, de a reduce influența stereotipurilor negative despre comportamentul sexual la vârsta a treia. De remarcat faptul că rezultatele la scala *sănătatea sexuală* au crescut, de asemenea, semnificativ ($t=-6.333$, $p=0$). În același timp, nu putem afirma că starea de sănătate a vârstnicilor în sens medical general s-a îmbunătățit, dar atitudinea față de acest subiect s-a schimbat. Interpretând prezența unei dinamici pozitive la *comportamentului sexual* ($t=-6.928$, $p=0$) putem presupune că pentru persoanele de vârsta a treia devine important nu actul sexual în sine, ci mai degrabă intimitatea, comunicarea, încrederea în celălalt semnificativ, dar și participarea la programul formativ a contribuit esențial la creșterea cunoștințelor din domeniul sexual, ce a permis deplasarea de la formele genitale la cele extragenitale. În plus, au avut loc schimbări pozitive semnificative și pe scala *atitudinea față de corp* ($t=-3.563$, $p\leq 0.05$), ceea ce sugerează că participarea la formare i-a ajutat să facă față stereotipurilor despre corporalitate la bătrânețe și să învețe să accepte propriile schimbări corporale legate de vârstă.

Pentru a determina schimbările la indicii chestionarului „*Scala bunăstării psihologice Ryff*” în grupul experimental vom analiza datele obținute înainte și după experiment. Analiza statistică a arătat că diferențele au fost semnificative la toate scalele chestionarului; și anume nivelul scalei *creșterea personală* a crescut semnificativ la persoanele de vârsta a treia ($t=-3.232$, $p\leq 0.01$), ceea ce indică faptul că participanții la training au simțit puterea și dorința de a se dezvolta și de a dobândi noi experiențe. În plus, aceștia au găsit noi scopuri în viață ($t=-2.717$, $p\leq 0.05$). Participarea în program de formare le-a permis să își privească propria viață într-un mod nou, să vadă în ea nu doar oportunități pierdute, ci și potențial. Noile modalități de a construi relații cu un partener și de a se ocupa de propria sexualitate au permis persoanelor de vârsta a treia să reflecteze asupra experienței lor și să construiască noi strategii de viață. Acest lucru se reflectă, de asemenea, în noile posibilități de gestionare a mediului (scala *competența*) ($t=-3.058$, $p\leq 0.01$): persoanele de vârsta a treia au simțit că pot schimba spre bine ordinea existentă a vieții lor și că pot crea un mediu adecvat pentru a le satisface nevoile personale. De asemenea, după participarea la programul de formare, rezultatele persoanelor vârstnice la scala *acceptarea de sine* au crescut semnificativ ($t=-2.324$, $p\leq 0.05$), ceea ce indică faptul că activitatea de formare a unei imagini pozitive a sexualității a afectat conceptul general de sine [42].

Rezumând rezultatele experimentului formativ, putem afirma următoarele: impactul vizat asupra percepției sexualității contribuie la creșterea nivelului de bunăstare psihologică a persoanelor de vârsta a treia; reducerea naturii tabu a subiectului sexualității la persoanele vârstnice contribuie la sporirea bunăstării psihologice a persoanelor de vârsta a treia; obținerea cunoștințelor moderne despre sfera sexuală și sănătatea sexuală este un drept inalienabil al vârstnicilor înșiși, iar implementarea acestui drept va duce în cele din urmă și la o îmbunătățire a nivelului de bunăstare psihologică.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

Analiza teoretică a literaturii de specialitate, rezultatele experimentelor de constatare și formare ne-au permis să formulăm următoarele **concluzii**:

1. Bătrânețea și îmbătrânirea nu este doar o „perioadă de scădere a funcțiilor fiziologice”, ci și o perioadă imensă a vieții unei persoane moderne din punct de vedere al timpului și al oportunităților, în care este posibil și necesar să fie sănătoasă și prosperă din punct de vedere psihologic. Îmbătrânirea sănătoasă este procesul de dezvoltare și menținere a capacităților funcționale necesare pentru ca o persoană să trăiască bine în perioada vârstei a treia.

2. În societatea modernă, sexualitatea, intimitatea și relațiile sexuale sunt considerate centrale și importante în viața personală și, la un nivel fundamental, constituie una dintre nevoile umane de bază și un drept fundamental. Sănătatea sexuală este un aspect integrant al sănătății și bunăstării pe toată durata vieții. Activitatea sexuală scade odată cu vârsta, dar multe persoane rămân active sexual până la o vârstă înaintată, adaptându-se la schimbările fizice și fiziologice ale organismului legate de vârstă pentru a continua să se bucure de activitatea sexuală.

3. Starea de bine psihologică este cel mai important indicator al gradului de orientare a personalității spre realizarea principalelor componente ale funcționării pozitive, care se exprimă în mod subiectiv prin sentimentul de fericire și satisfacție față de sine și față de propria viață. La vârsta a treia, bunăstarea psihologică are propriile particularități, depinzând, în primul rând, de starea de sănătate, de evaluarea de către persoană a parcursului său de viață, de standardele interne, de convingeri, precum și de prezența sprijinului din partea celorlalți semnificativi și de capacitatea de a funcționa eficient în condiții sociale schimbate.

4. Bărbații și femeile de vârsta a treia diferă în ceea ce privește înțelegerea și exprimarea sexualității. Bărbații sunt mai influențați de stereotipurile despre sexualitate, mai relaxați în comportamentul lor sexual și mai preocupați de sănătatea lor sexuală decât femeile de aceeași vârstă. De asemenea, bărbații de vârsta a treia sunt mai activi din punct de vedere sexual; femeile mai rar raportează că sunt active sexual - o tendință observată în toate subgrupurile de vârstă. Femeile de vârsta a treia prezintă o tendință mai mare de a stabili relații pozitive, spre deosebire de bărbații de aceeași vârstă. Cu toate acestea, bărbații au tendința de a avea niveluri mai ridicate la indicii bunăstării psihologice, precum autonomie, competența (gestionarea mediului) și de acceptare de sine decât femeile de vârsta a treia.

5. Persoanele vârstnice din grupul de vârstă 80+ sunt mai puțin înclinate să gestioneze mediul înconjurător, există o scădere accentuată a obiectivelor în viață și un nivel general mai scăzut de bunăstare psihologică.

6. Persoanele de vârsta a treia care manifestă un comportament sexual activ au un sentiment de dezvoltare continuă, se percep ca fiind în „creștere”, sunt deschise la noi experiențe, au un sentiment de împlinire a potențialului lor, observă îmbunătățiri în sine și în acțiunile lor în timp; se schimbă în funcție de propria învățare și realizări. O tendință similară este observată în atitudinile față de corp: persoanele vârstnice care acceptă schimbările corporale simt că pot să-și gestioneze mediul înconjurător, să-și controleze circumstanțele, să se dezvolte și să găsească noi obiective în viață.

7. Schimbarea atitudinii față de sexualitate la persoane de vârsta a treia poate fi facilitată prin intermediul unui program de formare, elaborat pe principiile abordării integrate a problemelor culturii psihosexuale și conectată organic cu astfel de concepte

de bază, precum: sexualitatea, atitudinea față de corp, sănătatea sexuală, comportamentul sexual și legitimarea sexualității la vârsta a treia (stereotipuri despre sexualitate). Formarea unei imagini pozitive a sexualității contribuie la creșterea nivelului de bunăstare psihologică a persoanelor de vârsta a treia.

În contextul celor enunțate în această cercetare, putem afirma că rezultatele studiului au confirmat ipotezele de cercetare, au validat noutatea ei științifică, valoarea teoretică și aplicativă. Pe axa experimentală s-a demonstrat că sexualitatea este un factor al bunăstării psihologice la persoanele de vârsta a treia, au fost propuse metode de cercetare a particularităților de manifestare a sexualității la persoane vârstnice și modalități de creștere a bunăstării psihologice prin formarea imaginii pozitive a sexualității în cadrul programului de formare (training).

Rezultatele obținute care contribuie la soluționarea unei probleme științifice importante constau în stabilirea rolului sexualității ca factor al bunăstării psihologice a persoanelor 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.

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 geriatrie. 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.

Semnificația teoretică rezidă în extinderea ideilor științifice despre sexualitatea persoanelor de vârsta a treia și relația acestora cu experiența subiectivă a sentimentului de bunăstare psihologică. Lucrarea combină în mod productiv dispozițiile principale cu privire la îmbătrânire și bătrânețe 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, nivelul general al sexualității. Și, de asemenea, în elaborarea programul de formare care vizează îmbunătățirea bunăstării psihologice a persoanelor de vârsta a treia prin formarea unei imagini pozitive a sexualității, construit în contextul unei abordări eclectice cu utilizarea exercițiilor propuse de autor. Aceste instrumente pot fi utilizate de: oameni de știință din diferite domenii de cunoaștere pentru continuarea cercetărilor științifice în domeniul sexualității persoanelor vârstnice; practicieni din domeniul consilierii psihologice și 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.

În baza rezultatelor cercetării și a concluziilor formulate, a fost elaborată o serie de **recomandări** pentru persoanele de vârsta a treia, pentru specialiști din diferite domenii legate de asistarea persoanelor vârstnice, precum și pentru autoritățile publice, factori de decizie.

➤ *Persoanelor de vârsta a treia*: conștientizarea faptului că sexualitatea și sănătatea sexuală fac parte integrantă din sănătatea, bunăstarea și activitatea socială la bătrânețe; schimbarea ideilor stereotipice despre activitatea sexuală, în general, și despre sexualitatea la vârsta a treia, în special; legitimarea acestei probleme pentru sine, pentru partenerul său și, dacă este necesar, găsirea unei modalități de a primi ajutor profesional de calitate; recunoașterea și învățarea noilor practici sexuale și tactile; slăbirea controlului social exercitat de rude asupra comportamentului sexual al persoanelor în vârstă.

➤ *Specialiștilor din diferite domenii legate de asistarea persoanelor vârstnice*: formarea suplimentară în domeniul gerontologiei, dezvoltării socio-psiho-logice a persoanelor de vârsta a treia; utilizarea informațiilor privind prevenirea și promovarea unui stil de viață sănătos pentru persoanele vârstnice; formarea suplimentară privind activitatea sexuală și comportamentul sexual la bătrânețe; realizarea activităților educative și informarea rudelor persoanelor de vârsta a treia cu privire la particularitățile comportamentului sexual la persoanele vârstnice.

➤ *Instituțiilor de stat de diferite niveluri* (organe legislative, ministere de resort, organe de protecție socială etc.): dezvoltarea serviciului geriatric ca sistem complex interdepartamental de furnizare a serviciilor medicale, sociale și psihologice individuale pentru persoanele de vârsta a treia în baza evaluării nevoilor și cerințelor lor; organizarea cursurilor de perfecționare pentru specialiștii din diferite domenii legate de asistarea persoanelor vârstnice pe teme legate de particularitățile dezvoltării fiziologice, sociale și psihologice la vârsta a treia.

Vorbind despre *potențialele direcții viitoare de cercetare legate de studierea problemei sexualității și bunăstării psihologice la vârsta înaintată*, este necesar să se menționeze că îmbătrânirea populației devine o problemă a omenirii și implică provocări sociale, economice, medicale și culturale neîncetate. Rezolvarea acestor sarcini ar trebui să faciliteze crearea unor numeroase oportunități pentru persoanele vârstnice în multe domenii ale vieții, ceea ce ar avea un impact asupra stării psihologice a omului. Aceasta deschide cel mai larg spațiu pentru studierea sexualității și bunăstării psihologice în contextul diverselor determinanți sociali și personali. Direcții promițătoare pentru cercetări ulterioare sunt: cercetarea dinamicii schimbărilor în ceea ce privește sexualitatea și comportamentul sexual la persoanele din diferite categorii de vârstă; studierea influenței stereotipurilor despre sexualitate asupra persoanelor de diferite vârste, apartenențe de gen, comunități culturale și religioase; dezvoltarea unui instrumentar de diagnosticare ținând cont de vârstă, specificul cultural, religios și de altă natură; studierea mecanismelor de prevenire și dezvoltarea metodelor de lucru psihologic cu probleme emoționale și comportamentale asociate sexualității individuale imature. Cea mai importantă sarcină este dezvoltarea suportului metodologic pentru formarea specialiștilor în domeniul educației și creșterii psihosexuale.

BIBLIOGRAFIA

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. TOLSTAI, 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*. Из.: ПРИОР, 1998. 272 с. ISBN 5-7990-0119-2.
11. ДЕРКАЧ, А. А. *Акмеология*. Санкт-Петербург, Из. 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. Из.: 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.: Изд. Генезис, 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. *Неврротическая личность нашего времени*. 2009. 208 с. ISBN 978-5-8291-1134-2.
21. ШАХМАТОВ, Н. Ф. *Психическое 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. *Либи́до, 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

LISTA PUBLICAȚIILOR AUTORULUI LA TEMA TEZEI

Articole în reviste științifice

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, Psychology-Pedagogy series*. 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.

Articole în culegeri științifice

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, Chișinău, 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. Chișinău: 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 geriatrie. 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 acestora 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 диссертационного 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*.

SLAVINSKI MARINA

**SEXUALITATEA CA FACTOR AL BUNĂSTĂRII
PSIHOLOGICE LA VÂRSTA A TREIA**

511.01- Psihologie generală

Rezumatul tezei de doctorat în psihologie

Aprobat spre tipar: **19.07.2024**
Hârtie ofset. Tipar ofset.
Coli de tipar: 2,0

Formatul hârtiei 60x84 1/16
Tiraj 30 ex.
Comanda nr

Centrul Editorial-Poligrafic al Universității de Stat din Moldova Str. Alexei Mateevici,
60, Chișinău, MD-2012