

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2023, Том 11, № 4 / 2023, Vol. 11, Iss. 4 <https://mir-nauki.com/issue-4-2023.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/35PSMN423.pdf>

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Васильева, С. Н. Психологический тренинг и нарративное интервью как средства развития жизнеспособности человека в пожилом возрасте / С. Н. Васильева, Е. А. Рыльская // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — Т. 11. — № 4. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/35PSMN423.pdf>

For citation:

Vasileva S.N., Rylskaya E.A. Psychological training and narrative interview as a means of developing human vitality in old age. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2023; 11(4): 35PSMN423. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/35PSMN423.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.9.07

Васильева Светлана Николаевна

ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет
(национальный исследовательский университет)», Челябинск, Россия
Заведующий учебной Лабораторией кафедры «Психологии управления и служебной деятельности»
E-mail: vsn97@mail.ru

Рыльская Елена Александровна

ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет
(национальный исследовательский университет)», Челябинск, Россия
Заведующий кафедрой «Психологии управления и служебной деятельности»
Доктор психологических наук, доцент
E-mail: elena_rylskaya@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3075-5255>

Психологический тренинг и нарративное интервью как средства развития жизнеспособности человека в пожилом возрасте

Аннотация. Концепция политики активного долголетия, разработанная на период до 2034 года, предусматривает обеспечение максимально возможного сохранения потенциала здоровья как состояния полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствия болезней граждан на протяжении всей их жизни. Вместе с тем, люди пожилого возраста остаются одной из самых незащищенных категорий населения. Актуальность исследования определяется наличием противоречия между необходимостью развития жизнеспособности пожилого человека и недостаточностью конкретных операциональных методов позитивного воздействия на нее. Выявленное противоречие определило цель исследования, которая заключалась в разработке и апробации психокоррекционных средств, обеспечивающих эффективное воздействие на развитие жизнеспособности человека в пожилом возрасте. Гипотеза исследования: комплексное использование тренинга и нарративного интервью позволит обеспечить более выраженный эффект развития жизнеспособности пожилого человека в сравнении с эффектом применения классической тренинговой технологии. Эмпирическое исследование организовано на базе социально-оздоровительного центра г. Челябинска с пожилыми респондентами (N = 177) от 56 до 69 лет. Тест позволяет оценить выраженность жизнеспособности человека в целом и ее основных компонентов: способностей адаптации, способностей саморегуляции, способностей саморазвития, осмысленности жизни. В ходе эксперимента был использован комплекс

стандартизированных психодиагностических методик: тест «Жизнеспособность человека» Е.А. Рыльской, гериатрическая шкала депрессии Дж.И. Шейха и Дж.А. Йесаваге, опросник «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой, опросник «САН» (разработан В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шараем и М.П. Мирошниковым, шкала личностной тревожности из теста самооценки тревожности Ч.Д. Спилбергера (адаптирована Ю.Л. Ханиным), шкала личностной эффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема в адаптации В.Г. Ромека. Для математической обработки использовались критерии Манна-Уитни, Краскала-Уоллиса, Уилкоксона; коэффициент корреляции Спирмена и статистический пакет IBM SPSS Statistics 21. Результаты исследования позволяют утверждать, что комплексное использование тренинга и нарративного интервью обеспечивает более выраженный эффект развития жизнеспособности пожилого человека в сравнении с эффектом применения классической тренинговой технологии.

Ключевые слова: жизнеспособность; развитие жизнеспособности; тренинг развития жизнеспособности человека; нарратив; нарративное интервью

Введение

Одной из самых незащищенных категорий населения в условиях неопределенности, уязвимости и социальных вызовов оказались пожилые люди. На практике приходится констатировать факт, что большинство мер направлены на повышение степени социальной защищенности пенсионеров и смягчения социально-экономических факторов. С этой целью создаются сети учреждений социальной помощи и оказания медицинских услуг [1], открываются геронтологические центры.

При этом остается проблема, что в условиях такой системы пожилой человек остается всего лишь объектом ряда внешних воздействий, внутренний же мир пенсионера, при этом, претерпевает наивысшие изменения, обусловленные возрастными изменениями, снижением удовлетворенностью жизни, психологической уязвимостью, нарастающей неспособностью справляться с различного вида стрессами, снижением качества жизни и уровня жизнеспособности. Для выхода из сложившейся ситуации необходимо создать условия для осмысления пожилым человеком своих ресурсов, актуализировать способность к саморазвитию, научить приемам адаптации, стрессоустойчивости, самоэффективности, предоставить комплексы психокоррекционных средств, методов и программ, эффективно воздействующих на процессы развития жизнеспособности человека в пожилом возрасте. **Целью** нашего исследования явилась экспериментальная апробация методов развития жизнеспособности пожилого человека: психологического тренинга и нарративного интервью.

В ходе исследования проверялась следующая **гипотеза:**

Комплексное использование тренинга и нарративного интервью позволит обеспечить более выраженный эффект развития жизнеспособности пожилого человека в сравнении с эффектом применения классической тренинговой технологии.

Экспериментальной базой исследования выступил социально-оздоровительный центр для пенсионеров, на базе которого были организованы двухнедельные групповые и индивидуальные занятия с психологом. Выборка исследования составила 177 человек пожилого возраста от 56 до 69 лет, находящихся на пенсии и не работающих. Были сформированы и исследованы три группы пожилых людей: две экспериментальных и одна контрольная. Первая экспериментальная группа (N1 = 112) участвовала в тренинге развития жизнеспособности человека, вторая группа (N = 56) дополнительно к тренингу принимала участие в нарративном интервью. Была также сформирована третья (контрольная) группа

пожилых людей (N = 65), которые прошли процедуру тестирования, но не пожелали участвовать в тренинге и нарративном исследовании.

Методы и методики исследования

В соответствии с целью работы и содержанием выдвинутых гипотез в работе использовался следующий комплекс *стандартизированных опросников*: тест «Жизнеспособность человека» Е.А. Рыльской, гериатрическая шкала депрессии Дж.И. Шейха и Дж.А. Йесаваге, опросник «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой, опросник «САН» (разработан В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шараем и М.П. Мирошниковым, шкала личностной тревожности из теста самооценки тревожности Ч.Д. Спилбергера (адаптирована Ю.Л. Ханиным), шкала личностной эффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема в адаптации В.Г. Ромека.

Методы воздействия включали методы группового тренинга нарративного интервью. Теоретико-методологическая концепция тренинга разработана на использовании биопсихосоционотической модели, которая позволяет рассматривать человека как единство его составляющих: биологической, психологической, социальной и духовной [3; 4]. В тренинге применялись базовые методы: групповая дискуссия, ситуационно-ролевые игры, метод предоставления информации, телесно-ориентированные методы, медитативные техники, метод обмена опытом, психогимнастика, анализ ситуаций, методы арт-терапии, элементы видео и музыкотерапии. Метод нарративного интервьюирования позволяет пожилому человеку воссоздать свой жизненный путь целиком, от прошлого, осмысливая настоящее и выстраивая своё будущее [5; 6]. С помощью рассказа пожилой человек не только осмысливает свою жизнь, он придаёт ей временную перспективу¹, что положительно влияет на адаптационные процессы и развитие жизнеспособности [7; 8].

Методы статистической обработки. Описательная статистика, которая позволила оценить уровень жизнеспособности, удовлетворенности жизнью, депрессии, самочувствия, активности, настроения, личностной тревожности и личностной эффективности у различных групп респондентов. Коэффициент корреляции Спирмена использовался для анализа связей между компонентами жизнеспособности и удовлетворенностью жизнью, депрессией, самочувствием, активностью, настроением, личностной тревожностью и личностной эффективностью у пожилых людей. Критерии Манна-Уитни и Краскала-Уоллиса применялись для оценки достоверности различий между группами до и после эксперимента. Обработка данных осуществлялась при помощи статистического пакета IBM SPSS Statistics 21.

Само исследование по развитию жизнеспособности пожилого человека методом группового тренинга и нарратива проходило в два этапа. На первом этапе испытуемые участвовали в тренинге (девять групповых занятий по два часа, всего 18 часов). На втором этапе дополнительно было организовано нарративное интервьюирование с пожилыми людьми (индивидуальная работа продолжительностью 50 минут).

Ниже представлены результаты первого этапа опытно-экспериментальной работы — развитие жизнеспособности пожилого человека посредством тренинговой технологии.

В начале исследования была проведена диагностика показателей жизнеспособности всех пожилых респондентов в возрасте от 56 до 69 лет. Анализ результатов тестирования жизнеспособности человека показал широкий разброс по уровню жизнеспособности от низкого

¹ Хорошилов, Д.А. Методы качественного анализа данных в психологии: учебное пособие / Д.А. Хорошилов. — Санкт-Петербург: Издательство «Наукоёмкие технологии», 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-907618-11-4. — EDN MLYZPE.

до высокого, с преобладанием среднего уровня показателей жизнеспособности. Количественные показатели общей жизнеспособности и её компонентов представлены на рисунке 1.

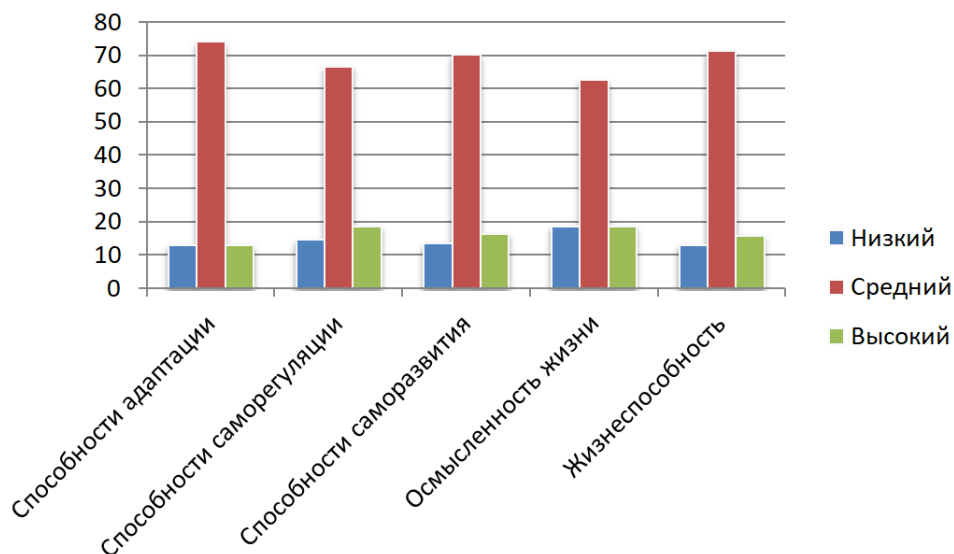


Рисунок 1. Количественные показатели общей жизнеспособности и её компонентов в выборке пожилых респондентов, в % по уровням (N = 177) (составлено автором на основе проведенного исследования)

На основании корреляционного анализа были выявлены достоверные связи между общей жизнеспособностью, ее компонентами и показателями жизненной удовлетворенности, депрессии, самочувствия, активности, настроения, тревожности и личностной эффективности пожилых людей, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Значимые корреляты жизнеспособности

	Способности адаптации	Способности саморегуляции	Способности саморазвития	Осмысленность жизни	Жизнеспособность
Жизненная включенность	0,419**	0,437**	0,398**	0,584**	0,552**
Разочарование в жизни	-0,395**	-0,366**	-0,320**	-0,401**	-0,476**
Усталость от жизни	-0,478**	-0,342**	-0,243**	-0,399**	-0,472**
Беспокойство о будущем	-0,217*	-0,307**	-0,143	-0,283**	-0,292**
Удовлетворенность жизнью	0,489**	0,510**	0,414**	0,584**	0,614**
Депрессия	-0,605**	-0,420**	-0,514**	-0,579**	-0,669**
Самочувствие	0,541**	0,385**	0,455**	0,551**	0,612**
Активность	0,574**	0,552**	0,417**	0,605**	0,662**
Настроение	0,637**	0,384**	0,525**	0,620**	0,692**
Личностная тревожность	-0,331**	-0,236*	-0,267**	-0,437**	-0,415**
Личностная эффективность	0,358**	0,383**	0,382**	0,449**	0,468**

* Корреляция значима на уровне 0,05; ** Корреляция значима на уровне 0,01. Составлено автором на основе проведенного исследования

Известно, что жизнеспособность человека представляет собой некий гипотетический конструкт, на который невозможно воздействовать напрямую. Выявленные тесные связи показателей жизнеспособности человека с его жизненной удовлетворенностью, личностной эффективностью, самочувствием, активностью, настроением, депрессивностью и

тревожностью позволяют утверждать, что, воздействуя на перечисленные характеристики состояния пожилого человека, тем самым будет производиться воздействие и на жизнеспособность человека в целом. Поэтому, программа психологического тренинга по развитию жизнеспособности пожилого человека была разработана таким образом, чтобы происходило воздействие на все показатели корреляционной структуры жизнеспособности. Упражнения тренинга направлены на развитие активности, личной эффективности, саморегуляции, саморазвития, способности к осмысленности жизни, повышение настроения, способности адаптации, удовлетворенности жизнью, снижения депрессивных состояний и уровня тревожности.

Общее количество участников эксперимента составило 177 респондентов в возрасте от 56 до 69 лет, из них, 112 испытуемых участвовали в тренинге, остальные 65 пожилых респондентов составили контрольную группу. Результаты описательной статистики для этих двух групп показали, что группы не различаются по основным показателям жизнеспособности, что подтверждает их сопоставимость. Достоверными оказались различия по показателю «способность саморазвития», который в экспериментальной группе выше, чем в контрольной (табл. 2). Пожилые люди, пожелавшие участвовать в тренинге, более склонны к новому опыту, открыты новым знаниям и готовы развивать свои способности и личность.

Таблица 2

Различия в количественных показателях жизнеспособности в экспериментальной группе (ЭГ 1) и контрольной группе (КГ)

	Средний ранг		Статистика U Манна-Уитни	Асимптотическая значимость
	ЭГ 1	КГ		
Способности адаптации	90,81	85,88	3 437,5	0,538
Способности саморегуляции	90,12	87,08	3 515	0,703
Способности саморазвития	94,75	79,10	2 996,5	0,050
Осмысленность жизни	93,40	81,42	3 147,5	0,134
Жизнеспособность	92,88	82,32	3 206	0,187

Составлено автором на основе проведенного исследования

Чтобы оценить результат проведенной работы, после тренинга все участники эксперимента повторно прошли диагностику по тесту «Жизнеспособность человека». В группе, проходившей тренинг (ЭГ 1), обнаружены сдвиги по всем шкалам теста. Значимость различий в группе до и после тренинга определялась посредством критерия знаков Уилкоксона, результаты представлены в таблице 3. Наиболее типичными являются положительные сдвиги, демонстрирующие, что после участия в тренинге жизнеспособность повышается.

Таблица 3

Сдвиги показателей жизнеспособности в группе, проходившей тренинг (ЭГ 1)

	Сдвиги			Критерий знаковых рангов Уилкоксона	Асимптотическая значимость
	отрицательные	положительные	нет		
Способность к адаптации	20	71	21	-5,152	0,000
Способность к саморегуляции	27	65	20	-4,105	0,000
Способности саморазвития	21	80	11	-5,048	0,000
Осмысленность жизни	19	81	12	-6,239	0,000
Жизнеспособность	7	99	6	-8,156	0,000

Составлено автором на основе проведенного исследования

В контрольной группе, не проходившей тренинг, также есть положительные, нулевые и отрицательные сдвиги. Однако различия между ними, обоснованные критерием Уилкоксона оказались случайными (табл. 4). В целом, показатели жизнеспособности в группе, не

проходившей тренинг, остались на том же уровне, что и были во время первого замера, что позволяет исключить влияние рекреационной среды на результаты тренинга.

Таблица 4

Сдвиги показателей жизнеспособности в группе, не проходившей тренинг (КГ)

	Сдвиги			Критерий знаковых рангов Уилкоксона	Асимптотическая значимость
	отрицательные	положительные	нет		
Способность к адаптации	26	31	8	-0,112	0,911
Способность к саморегуляции	26	24	15	-0,647	0,518
Способности саморазвития	22	27	16	-0,530	0,596
Осмысленность жизни	26	28	11	-0,403	0,687
Жизнеспособность	21	34	10	-0,504	0,614

Составлено автором на основе проведенного исследования

В процентном соотношении, более положительная динамика отмечается у пожилых людей, проходивших тренинг: 88 % положительных сдвигов, тогда как в группе, не проходившей тренинг, положительных сдвигов 52 % (рис. 2).

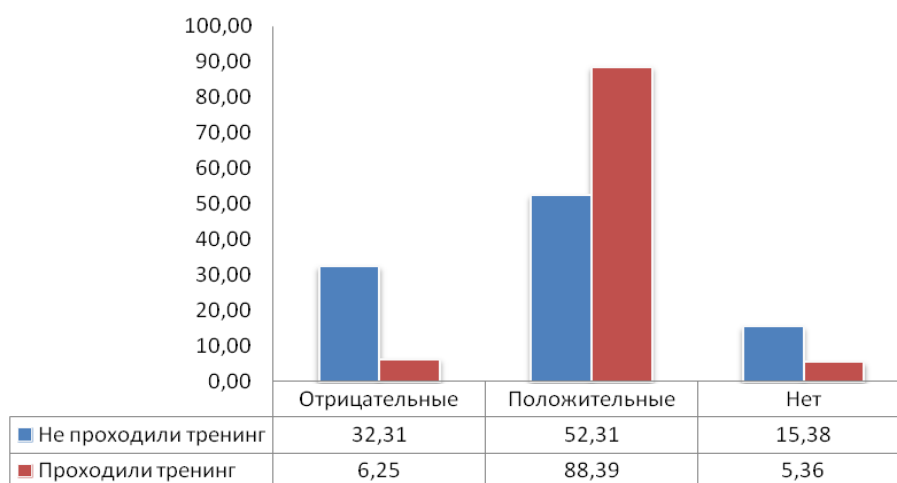


Рисунок 2. Процент сдвигов у пожилых проходивших и не проходивших тренинг (составлено автором на основе проведенного исследования)

Анализ различий между группами после тренинга показал, что проходившие и не проходившие тренинг группы достоверно различаются по всем компонентам жизнеспособности, кроме способности саморегуляции (табл. 5).

Таблица 5

Различия между респондентами ЭГ 1 и КГ после тренинга

	Средний ранг		Статистика U Манна-Уитни	Асимптотическая значимость
	проходили тренинг	не проходили тренинг		
Способности адаптации	95,26	78,22	2 939	0,032
Способности саморегуляции	94,46	79,59	3 028,5	0,062
Способности саморазвития	98,82	72,08	2 540,5	0,001
Осмысленность жизни	98,04	73,42	2 627	0,002
Жизнеспособность	97,23	74,82	2 718	0,005

Составлено автором на основе проведенного исследования

Полагаем, что способность саморегуляции может не давать быстрой положительной динамики, так как нужно время для того, чтобы познакомиться с методами саморегуляции, их освоить и закрепить, что происходит не так быстро в пожилом возрасте. Поэтому, вполне допустимо, что за время тренинга, навык саморегуляции не был сформирован у всех участников группы. В целом, рассматривая средние сдвиги можно сделать вывод, что группа, проходившая тренинг, обладает более высокими показателями жизнеспособности, чем контрольная группа (рис. 3).

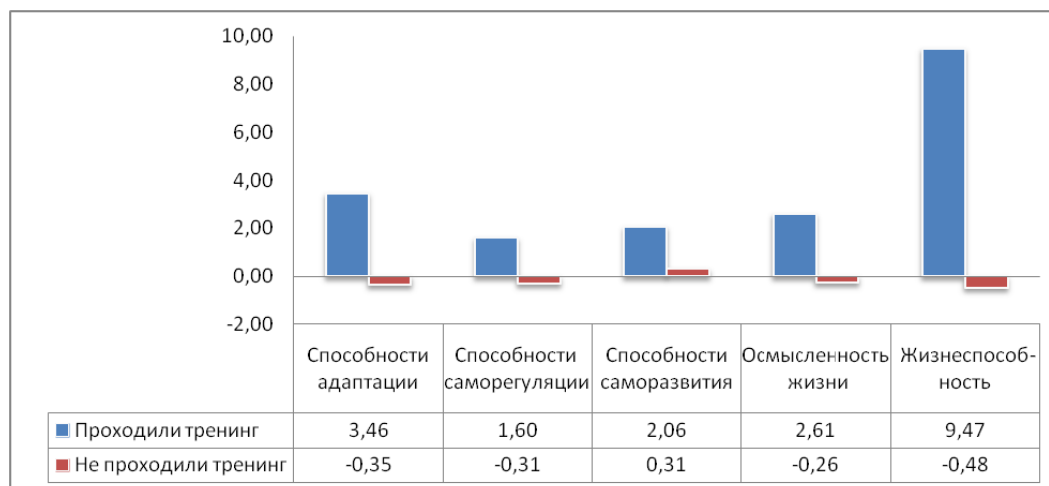


Рисунок 3. Средний сдвиг у пожилых людей, проходивших и не проходивших тренинг (после тренинга) (составлено автором на основе проведенного исследования)

В группе, проходившей тренинг, были также рассмотрены сдвиги по показателям жизненной удовлетворенности, самочувствия, активности, настроения, депрессивности, тревожности и личностной эффективности после тренинга. Критерий знаковых рангов Уилкоксона показал, что сдвиги достоверны по всем показателям. Положительный сдвиг преобладает по шкалам: жизненная включенность, удовлетворенность жизнью, самочувствие, активность, настроение и личностная эффективность. Отрицательный сдвиг более выражен по шкалам: разочарование в жизни, усталость от жизни, беспокойство о будущем, депрессия и тревожность (табл. 7).

Таблица 7

Сдвиги в показателях удовлетворенности жизнью, самочувствия, настроения, активности, депрессивности, тревожности, личностной эффективности в ЭГ 1

	Сдвиги			Критерий знаковых рангов Уилкоксона	Асимптотическая значимость
	отрицательные	положительные	нет		
Жизненная включенность	5	97	10	-8,333	0,000
Разочарование в жизни	97	8	7	-8,160	0,000
Усталость от жизни	98	7	7	-8,477	0,000
Беспокойство о будущем	98	6	8	-8,574	0,000
Удовлетворенность жизнью	7	101	4	-8,938	0,000
Депрессия	77	6	29	-7,461	0,000
Самочувствие	8	99	5	-8,655	0,000
Активность	8	100	4	-8,644	0,000
Настроение	11	95	6	-8,470	0,000
Тревожность	107	0	4	-9,051	0,000
Личностная эффективность	3	107	1	-8,734	0,000

Составлено автором на основе проведенного исследования

Наличие отдельных отрицательных сдвигов или отсутствие сдвига у некоторых респондентов свидетельствует, о том, что результаты тренинга в некоторой степени зависят от индивидуальных особенностей человека. В дальнейшем, входе нарративного интервью были выявлены и описаны некоторые из этих особенностей.

Таким образом, анализ результатов, полученных в ходе формирующего эксперимента в экспериментальной группе (ЭГ 1) и контрольной группе (КГ) показал, что тренинг развития жизнеспособности привел к положительным изменениям, росту показателей способностей адаптации, саморегуляции и саморазвития, осмысленности жизни и жизнеспособности в целом. Участники экспериментальной группы, проходившие тренинг, легче пересматривают свои планы, обладают большей способностью к развитию новых навыков, обучению и саморазвитию; они более коммуникабельны и склонны к рефлексии, готовы включаться в текущие события и наполнять жизнь целями и смыслами. У участников тренинга снизилась тревожность, депрессивность, повысилось настроение, активность и самочувствие, субъективно участники тренинга стали чувствовать себя лучше.

На втором этапе исследования, из группы, которая проходила тренинг, были отобраны пожилые люди, пожелавшие дополнительно пройти нарративное интервью. Таких пенсионеров оказалось 56 человек, которые составили экспериментальную группу № 2. Таким образом, для целей исследования были сформированы три группы: ЭГ 1 — группа, которая проходила только тренинг (ЭГ 1 = 56); ЭГ 2 — группа, которая проходила тренинг + нарратив (ЭГ 2 = 56); КГ — контрольная группа (КГ = 65).

Нарративное интервьюирование проходило в виде индивидуальных встреч с психологом, продолжительностью 50 минут. Испытуемых просили описать свой жизненный путь в контексте: прошлое, настоящее, будущее. Кроме этого, чтобы процесс был динамически организован и рассказ структурирован, пожилым людям задавались дополнительные вопросы: Какие события вашей жизни вспоминаются как самые радостные? Какие события жизни оставили тяжелые воспоминания? Что является ценным для вас сейчас? Какие качества вы цените в себе и других людях? Какие качества в людях вы считаете не приемлемыми? Если бы можно было переписать жизнь заново, что в ней можно изменить? Когда вы смотрите в будущее, что есть там ценного? Что или кто даёт вам вдохновение и силы жить?

В нарративной терминологии такие вопросы называют волюациями, поскольку они, по мнению одного из классиков нарратива Г. Херманса [9] позволяют сделать акцент на способах проявления значимых (ценностных) для человека фрагментов его жизни, из которых человек создает истории (нарративы), чтобы придать смысл своему окружению и своей жизни, возможность опровергнуть или подтвердить мифы. Была разработана специальная методика нарративного интервьюирования для людей пожилого возраста в соответствии с концептуальной моделью развития жизнеспособности. Специфика нарративного интервью построена на вопросах, отражающих сущностные структурные, функциональные и критериальные признаки жизнеспособности человека как саморазвивающейся системы.

Анализ уровней жизнеспособности респондентов во всех трех группах показал преимущественно средний уровень жизнеспособности в целом, умеренные способности к приспособлению, регуляции поведения и способности к саморазвитию. Таким образом, до тренинга различий между этими тремя группами не обнаружено, что говорит об их сопоставимости (табл. 8).

Таблица 8

**Показатели жизнеспособности
в экспериментальных и контрольной группах до эксперимента**

	Средний ранг			Хи-квадрат Краскал-Уоллиса	Асимптотическая значимость
	КГ	ЭГ 1	ЭГ 2		
Способности адаптации	85,88	89,05	92,56	0,511	0,774
Способности саморегуляции	87,08	94,08	86,15	0,819	0,664
Способности саморазвития	79,10	92,70	96,79	4,021	0,134
Осмысленность жизни	81,42	89,28	97,52	2,976	0,226
Жизнеспособность	82,32	91,89	93,86	1,786	0,409

Составлено автором на основе проведенного исследования

После проведения тренинга и применения нарративов в ЭГ2 (тренинг + нарративы) обнаружены значимые сдвиги по всем компонентам жизнеспособности (табл. 9).

Таблица 9

Сдвиги в показателях жизнеспособности

	Сдвиги			Критерий знаковых рангов Уилкоксона	Асимптотическая значимость
	отрицательные	положительные	нет		
Способность к адаптации	6	44	6	-5,204	0,000
Способность к саморегуляции	15	36	5	-3,761	0,000
Способности саморазвития	5	49	2	-5,594	0,000
Осмысленность жизни	9	42	5	-4,840	0,000
Жизнеспособность	0	55	1	-6,456	0,000

Составлено автором на основе проведенного исследования

Большинство сдвигов положительные. Однако, так же присутствует немного отрицательных и нулевых сдвигов. Это может объясняться индивидуальными различиями между людьми, возможно пожилые люди испытывают определенные трудности в ответах на вопросы и не всем испытуемым подошел данный метод.

Различия после проведения тренинга и нарративов между тремя группами достоверны по всем параметрам жизнеспособности, кроме способности к саморегуляции (табл. 10).

Таблица 10

Различия между тремя группами после тренинга и нарративного интервью

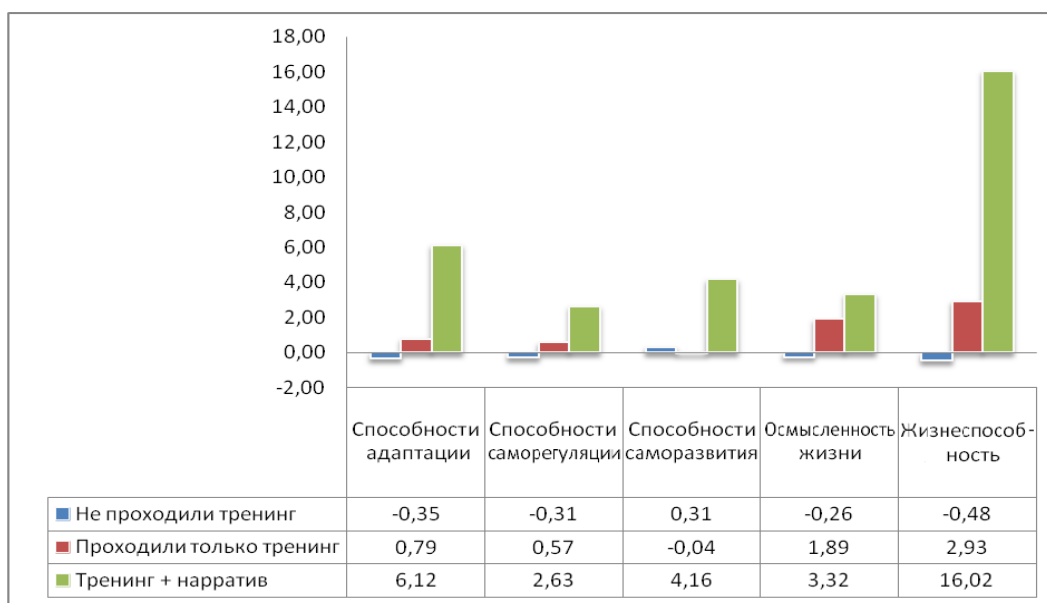
	Средний ранг			Хи-квадрат Краскал-Уоллиса	Асимптотическая значимость
	КГ	ЭГ 1	ЭГ 2		
Способности адаптации	78,22	85,24	105,28	8,842	0,012
Способности саморегуляции	79,59	91,13	97,79	3,948	0,139
Способности саморазвития	72,08	84,96	112,67	19,416	0,000
Осмысленность жизни	73,42	90,92	105,17	11,688	0,003
Жизнеспособность	74,82	87,60	106,87	11,835	0,003

Составлено автором на основе проведенного исследования

В группе, не проходившей тренинг самые низкие показатели жизнеспособности. При этом, они все равно попадают в зону средних или умеренных значений. Можно сделать вывод, о том, что в целом пожилые люди умеют приспосабливаться к изменениям, устойчивы к стрессам, в некоторой степени склонны к саморазвитию и осмысленности жизни, но эти показатели после тренинга и применения нарративов, в соответствующих группах более выражены.

В группе, проходившей тренинг (ЭГ 1), показатели жизнеспособности выше, чем в группе, не проходившей тренинг (КГ), и ниже, чем в группе тренинг + нарратив (ЭГ 2). Самые высокие показатели в группе пожилых респондентов, проходивших и тренинг, и нарративное интервью. У них высокий уровень способности менять планы, подстраиваться под обстоятельства, признавать ошибки, учиться на них, искать пути их исправления, получать новый опыт и знания. Они более устойчивы к стрессам и тревогам, способны адекватно реагировать на критику, умеют чувствовать текущий момент. Средний сдвиг так же наиболее высок в ЭГ 2, проходившей тренинг и нарративы.

Таким образом, можно сделать вывод, что описанные выше различия обеспечены именно применением в ЭГ 2 и тренинга, и нарративов, т. к. изначально исследуемые группы были близки по своим показателям. В группе, не проходившей тренинг сдвиги минимальны и незначительны, в группе, проходившей тренинг они средние и преимущественно положительны, а в группе, к которой помимо тренинга применялись нарративы — самые высокие положительные сдвиги (рис. 4).



*Рисунок 4. Средний сдвиг после тренинга и нарративов
(составлено автором на основе проведенного исследования)*

Таким образом, в результате исследования подтверждена гипотеза о том, что комплексное использование тренинга и нарративного интервью обеспечивает более выраженный эффект развития жизнеспособности пожилого человека в сравнении с эффектом применения только тренинговой технологии [10]. Психологический тренинг [11; 12] и нарративное интервью являются верифицированными методами и могут активно использоваться в практике социально-психологического сопровождения пожилых людей [13–15].

ЛИТЕРАТУРА

1. Давидян, О.В., Масная, М.В., Силютина, М.В., Титарева, Л.В., & Коршун, Е.И. (2020). Возрастная жизнеспособность при выходе на пенсию. Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики — 2020. — № 3. — С. 481–491. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voznrastnaya-zhiznesposobnost-pri-vyhode-na-pensiyu> (дата обращения: 29.07.2023).

2. Рыльская, Е.А. Тест «Жизнеспособность человека»: разработка и психометрические характеристики // Социум и власть № 1(57). — 2016. — С. 25–30. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/test-zhiznesposobnost-cheloveka-razrabotka-i-psihomeicheskie-harakteristiki> (дата обращения: 29.07.2023).
3. Васильева, С.Н. Методологический подход к теории и практике тренинга развития жизнеспособности человека / С.Н. Васильева // Интеграция в психологии: теория, методология, практика: Сборник статей IV Всероссийской научно-практической конференции, Ярославль, 04 мая 2021 года. — Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет имени К.Д. Ушинского, 2021. — С. 109–112. — EDN FDJTIFY.
4. Васильева, С.Н. Методология и структура тренинга развития жизнеспособности студентов / С.Н. Васильева // Вестник Омского университета. Серия: Психология. — 2021. — № 1. — С. 40–49. — DOI 10.24147/2410-6364.2021.1.40-49. — EDN WBGEX.
5. Кадырова, Р.Г. Теория нарратива и нарративный анализ в психологии / Р.Г. Кадырова // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. — 2012. — № 2(9). — С. 126–128. — EDN OZFRLH.
6. Изотова, И.Ю. Самопонимание себя счастливым в контексте нарративного анализа / И.Ю. Изотова // Коррекционно-педагогическое образование: электронный журнал. — 2021. — № 4(28). — С. 37–41. — EDN ТКРТИТ.
7. Сарсембаева, Э.Ю. Использование нарративного интервью как метода сбора психологической информации / Э.Ю. Сарсембаева, А.А. Подольская // Россия и Европа: связь культуры и экономики: Материалы XII международной научно-практической конференции, Прага, 15 июня 2015 года. — Прага: World Press, 2015. — С. 204–210. — EDN TZAEJR.
8. Weder, F. Classroom Interventions and Foreign Language Anxiety: A Systematic Review With Narrative Approach, Science and Environmental Communication. Том 5 — 2020 | <https://doi.org/10.3389/fcomm.2020.00008>.
9. Khermans, G. Lichnost' kak motivirovannyi rasskazchik: teoriia valuatsii i metod samokonfrontatsii [The Person as a Motivated Storyteller: Valuation Theory and the Self Confrontation Method] // Postneklassicheskaja psikhologija, 2006–2007. Vol. 3. No. 1. Pp. 7–53. (In Russian).
10. Новиков, Р.А. Тренинг для пожилых людей как один из методов психосоциальной работы / Р.А. Новиков, Е.А. Деникаева // Актуальные вопросы фундаментальных наук: труды II международной научно-практической конференции, Дедовск, 18–20 января 2016 года. — Дедовск: Московский государственный областной университет, 2016. — С. 194–196. — EDN VTONBV.
11. Shakirova, A.D. Influence of socio-psychological training in the training of future teachers / A.D. Shakirova // Вестник науки и образования. — 2021. — No. 11–1(114). — P. 71–74. — EDN CNTHRU.
12. Дементьев, Д.В. Понимание социально-психологического тренинга в различных психологических направлениях: сравнительный анализ / Д.В. Дементьев // Обзор педагогических исследований. — 2021. — Т. 3, № 5. — С. 205–207. — EDN LSZBRH.

13. Ральникова, И.А. Социально-психологический тренинг развития коммуникативно-организаторских умений как способ психологического сопровождения / И.А. Ральникова // Психология обучения. — 2009. — № 4. — С. 92–98. — EDN KGWRYP.
14. Ширинская, Н.Е. Повышение уровня психологического благополучия посредством психологического тренинга / Н.Е. Ширинская // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. — 2014. — № 47. — С. 203–208. — EDN TCENQV.
15. Жибелева, Т.В. Социально-психологический тренинг как метод активного социально-психологического обучения / Т.В. Жибелева, А.С. Гузнародова // Актуальные направления научных исследований: перспективы развития: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 16 ноября 2022 года. — Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью "Центр научного сотрудничества "Интерактив плюс", 2022. — С. 109–111. — EDN STEUQX.

Vasileva Svetlana Nikolaevna

South Ural State University (National Research University), Chelyabinsk, Russia
E-mail: vsn97@mail.ru

Rylskaya Elena Alexandrovna

South Ural State University (National Research University), Chelyabinsk, Russia
E-mail: elena_rylskaya@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3075-5255>

Psychological training and narrative interview as a means of developing human vitality in old age

Abstract. The concept of active longevity policy, developed for the period up to 2034, provides for ensuring the maximum possible preservation of the potential of health as a state of complete physical, mental and social well-being, and not just the absence of diseases of citizens throughout their lives. At the same time, elderly people remain one of the most vulnerable categories of the population. The relevance of the study is determined by the presence of a contradiction between the need to develop the viability of an elderly person and the insufficiency of specific operational methods of positive impact on it. The revealed contradiction determined the purpose of the study, which was to develop and test psychocorrective means that provide an effective impact on the development of human vitality in old age. The hypothesis of the study: the integrated use of training and narrative interviews will allow for a more pronounced effect of the development of the viability of an elderly person in comparison with the effect of the use of classical training technology. The empirical study was organized on the basis of a social and wellness center in Chelyabinsk with elderly respondents (N = 177) from 56 to 69 years old. The test allows you to assess the severity of human viability as a whole and its main components: adaptation abilities, self-regulation abilities, self-development abilities, meaningfulness of life. During the experiment, a set of standardized psychodiagnostic techniques was used: the Human Viability test by E.A. Rylskaya, the geriatric depression scale by J.I. Sheikh and J.A. Yesavage, the questionnaire «Life Satisfaction» by N.N. Melnikova, the questionnaire «SAN» (developed by V.A. Doskin, N.A. Lavrentieva, V.B. Sharai and M.P. Miroshnikov, the scale of personal anxiety from the self-assessment anxiety test of C.D. Spielberger (adapted by Yu.L. Khanin), the scale of personal effectiveness of R. Schwarzer and M. Yerusalem in the adaptation of V.G. Romek. For mathematical processing, the Mann-Whitney, Krasskal-Wallis, Wilcoxon criteria were used; Spearman correlation coefficient and the IBM SPSS Statistics 21 statistical package. The results of the study suggest that the integrated use of training and narrative interviews provides a more pronounced effect of the development of the viability of an elderly person in comparison with the effect of the use of classical training technology.

Keywords: viability; development of viability; psychological training for the development of human viability; narrative; narrative interview