

ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ: ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ

Світлана Дудіцька¹, Анжела Медвідь², Максим Ячнюк³, Інна Хрипко⁴

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, s.duditska@chnu.edu.ua;

²Викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича;

³Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича;

⁴Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана

Вступ. Досить важливим у комфортному старінні виступає і задоволеність життям. Серед досліджуваних жінок похилого віку здебільшого мають низький та середній рівні задоволеності життям, лише невелика їх частка має високий рівень задоволеності життям. Основними чинниками задоволеності життям у похилому віці виступають: відсутність економічної та соціальної стабільності; суперечність між сучасними та колишніми соціальними цінностями; недостатня соціально-політична підтримка людям похилого віку; невміння правильно адаптуватися до нового соціального статусу; не правильне ведення здорового способу життя; недостатня рухова активність; невміння правильно організувати та проводити своє дозвілля.

Мета дослідження – визначити ступінь задоволеності та якості життя жінок похилого віку. Для досягнення мети дослідження використовувалися взаємозумовлюючі методи дослідження: аналіз та систематизація теоретичних даних, психодіагностичні, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Було проведено комплексне дослідження із визначення індексу задоволеності життям (ІЗЖ) серед 91 жінки віком 60–75 років. Більшість опитуваних (69,2 %) мають низький рівень задоволеності життям, середній рівень задоволеності життям визначено у 23,08 % респондентів та лише 7,7 % опитуваних мають високий рівень ІЗЖ. За методикою «Шкала задоволеності життям» (SWLS) Е. Дінера 43,9 % мають низький рівень задоволеності життям, у 25,3 % респондентів було виявлено дуже низький рівень задоволеності життям, вище середнього рівня зазначили 15,4 % досліджуваних, середній рівень – 7,7 % жінок, тільки у 2,2 % осіб похилого віку виявлено високий рівень задоволеності життям. Серед компонентів якості життя то в жінок похилого віку фізичний компонент здоров'я виявлено на рівні 44,9 % і вказує на низький рівень, а психологічний компонент здоров'я – 35,4 % – на дуже низький рівень.

Висновки. Отже, узагальнюючи дані ми дійшли висновку що задоволеність та якість життя у жінок похилого віку є на досить низькому рівні. З'ясовано, що серед жінок похилого віку переважають показники низького рівня задоволеності життям (69,2 %) та дуже низького рівня якості життя (психологічний компонент фізичного здоров'я 35,4 %). Отримані фати є досить насторожуючими і спонукають сучасних науковців до розробки програм, технологій, концепцій, які б спонукали до активного старіння, залучення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності задля покращення їх задоволеності та якості життя, творчого довголіття.