МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет гуманітарних наук, психології та педагогіки

кафедра психології та соціології

**А.В. Ярошенко**

**Випускна кваліфікаційна робота бакалавра**

**ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ**

**Сєвєродонецьк**

**2021**

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

# Факультет \_\_гуманітарних наук, психології та педагогіки

(повне найменування інституту, факультету)

# Кафедра\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Психології та соціології\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(повна назва кафедри)

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

**до випускної кваліфікаційної роботи бакалавра**

**освітньо-кваліфікаційного рівня** \_\_\_\_бакалавр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

спеціальності \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_053 Психологія \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма «Психологія»

на тему: «**Психологічні умови підвищення якості життя**

**людей похилого віку**»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС – 17з Ярошенко А.В.

Керівник: д. психол. н., доц. Лосієвська О.Г.

Завідувачка кафедри психології та соціології:

д. психол. н., проф. Бохонкова Ю.О.

Рецензент: завідувач кафедри управління освітою

Луганської обласного інституту післядипломної

педагогічної освіти, канд. псих. наук Байдик В.В.

Нормо-контроль:

д. психол. н., доц. Бохонкова Ю.О.

Сєверодонецьк – 2021

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

# Факультет гуманітарних наук, психології та соціології\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Кафедра \_\_\_\_\_\_\_\_Психології та соціології\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Освітньо-кваліфікаційний рівень \_\_\_\_\_\_\_\_\_бакалавр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

# Спеціальність \_\_\_\_053 Психологія\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# (шифр і назва)

# Освітня програма «Психологія» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| ЗАТВЕРДЖУЮ **Завідувачка кафедри** психології та соціологіїБохонкова Ю.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  “\_\_\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 року |

## З А В Д А Н Н Я

### НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ БАКАЛАВРА

**ЗДОБУВАЧУ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**ЯРОШЕНКО АНАСТАСІЇ ВОЛОДИМИРІВНИ**

**1. Тема роботи:** «Психологічні умови підвищення якості життя

людей похилого віку»

Керівник роботи: Лосієвська О.Г., д. психол. н., доцент, професор кафедри психології та соціології факультету гуманітарних наук, психології та педагогіки СНУ ім. В. Даля

затверджені наказом по університету від «25» січня 2021 року, № 8/15.18\_\_\_\_\_\_\_

**2. Строк подання студентом роботи**\_\_\_18 червня 2020 року\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Вихідні дані до роботи:** обсяг роботи – 69 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами Ф-23.

**4. Перелік питань, які потрібно розробити:** проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести дослідження; за допомогою методів математичної статистики обробити отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проблеми дослідження.

**5. Перелік графічного матеріалу:** таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми).

**6. Консультанти розділів роботи:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| 1. | Лосієвська О.Г. – д. психол. н., доцент, професор кафедри психології та соціології | 26.01.2021 р. | 31.03.2021 р. |
| 2. | Лосієвська О.Г. – д. психол. н., доцент, професор кафедри психології та соціології | 01.04.2021 р. | 18.06.2021 р. |

**7. Дата видачі завдання:** 26.01.2021 р.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Назва етапів дипломного проектування** | **Строк виконання етапів** | **Приміт-**  **ка** |
| 1 | Визначення проблеми дослідження та розроблення плану випускної кваліфікаційної роботи бакалавра | 26.01.2021 р. –  14.02.2021 р. |  |
| 2 | Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження. | 15.02.2021 р. – 31.03.2021 р. |  |
| 3 | Розробка діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту | 01.04.2021 р. –  16.05.2021 р. |  |
| 4 | Узагальнення результатів констатувального експерименту | 17.05.2021 р. –  31.05.2021 р. |  |
| 5 | Розробка практичних рекомендацій, щодо психологічних чинників підвищення якості життя людей похилого віку | 01.06.2021 р. –  13.06.2021 р. |  |
| 6 | Підготовка випускної кваліфікаційної роботи бакалавра до захисту та перевірка її на академічний плагіат | 14.06.2021 р. –  18.06.2021 р. |  |

**Здобувачка вищої освіти Ярошенко А.В.**

**Керівник роботи:**

**д. психол. н., доц. Лосієвська О.Г.**

**Реферат**

Текст – 68 с., табл. – 8, рис. – 8, джерел – 51, додатків – 9.

У випускній кваліфікаційній роботі бакалавра представлено теоретичний аналіз вивчення проблеми наявній у науковій психологічній літературі. Проаналізовано існуючі концепції та теорії з проблеми дослідження.

Проведено аналіз та підібрано психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження якості життя людей похилого віку. Проведено констатувальний експеримент де з’ясовано та зроблено психологічний аналіз його результатів. Розроблено практичні рекомендації, спрямовані на профілактику психологічних чинників якості життя людей похилого віку.

**Ключові слова:** ДЕПРЕСІЯ, ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ, ІНДЕКС ЗАГАЛЬНОГО (ГАРНОГО) ЛЮДИНА ПОХИЛОГО ВІКУ, М’ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ, ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ, САМОПОЧУТТЯ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, ТРИВОГА, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ЯКІСТЬ ЖИТТЯ

ЗМІСТ

ВСТУП………………………………………………………………………..7

РОЗДІЛ 1 Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми якості життя людини похилого віку……………………………………..………..…....12

1.1. Теоретичний аналіз психологічних умов підвищення якості життя людей похилого віку представлених у науковій літературі…………………...12

1.2. Психологічна характеристика людей похилого віку і досвід вимірювання окремих компонентів якості життя людей похилого віку …….18

1.3.Досвід вимірювання окремих компонентів якості життя людей похилого віку………………………………………………………………….....28

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1………………………………………………38

РОЗДІЛ 2 Експериментальне дослідження психологічних умов підвищення якості життя людей похилого віку………………………………..40

2.1.Психологічні умови якості життя людини похилого віку……………40

2.2.Експерементальне дослідження якості життя людей похилого віку...43

2.3.Психологічний та статистичний аналіз констатувального експерименту…………………………………………………………………….47

2.4.Практичні рекомендації щодо підвищення психологічних умов якості життя людей похилого віку……………………………………………………...53

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2………………………………………………60

ВИСНОВКИ………………………………………………………………...62

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ……………………………...64

ДОДАТКИ…………………………………………………………………..69