

# Отчет по итогам исследования удовлетворенности жизнью пожилых женщин, проживающих в Москве



ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА  
И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ  
НАСЕЛЕНИЯ  
ГОРОДА МОСКВЫ



Москва –  
добрый город



**Все  
вместе**  
благотворительное собрание

## Содержание

<u>От авторов</u>	3
<u>Об исследовании</u>	5
<u>Результаты тестирования</u>	7
<u>Результаты интервью</u>	10
• Здоровье и физические возможности	10
• Материальные условия жизни	13
• Общение и социальные взаимодействия	14
• Интересы и активности	18
• Образ жизни	21
• Внешние события	22
<u>Резюме по итогам интервью</u>	24
<u>Сравнительный анализ респондентов, поставивших самые высокие и самые низкие баллы в тесте удовлетворенности жизнью (SWLS).</u>	31
<u>Приложение 1. Факторы, влияющие на повышение и снижение удовлетворенности жизнью пожилых женщин в Москве</u>	35

## От авторов



**Алиса Малова,**  
исполнительный директор  
благотворительного  
собрания «Все вместе»

С начала 2021 года на базе ассоциации «Все вместе» регулярно встречаются несколько профильных сообществ НКО, в том числе — группа тех, кто помогает пожилым людям. Проект называется «Все вместе можем больше», и в этом названии вся его суть: обмениваясь опытом, поддерживая друг друга, объединяясь для решения проблем, мы можем принести больше пользы своим благополучателям.

На регулярных встречах сообщества помощи пожилым под чутким руководством директора АНО «Друзья общины святого Эгидия» Светланы Файн мы обсуждали самые разные темы, но так или иначе стремились к одному — улучшить жизнь бабушек и дедушек, помочь пожилым чувствовать себя лучше, счастливее. Как это сделать, мы решили спросить у них самих.

Охватить такую масштабную тему за раз невозможно. Мы ограничили себя выборкой: общались с женщинами 80 лет и старше, живущими в Москве и Московской области, об их субъективном благополучии.

То есть о том, что позволяет им больше радоваться жизни, чаще испытывать положительные эмоции. Исследование состоит из двух частей: тестирования, которое позволяет определить общее отношение к жизни на данный момент, и интервью о разных аспектах жизни. Очень важная особенность исследования в том, что с респондентками общались не посторонние люди, а знакомые волонтеры и сотрудники фондов. Женщинам было легче открыться и поделиться личным.

Выводы, к которым мы пришли после анализа ответов, предлагаем для ознакомления профильным благотворительным и волонтерским организациям, а также государственным структурам. Надеемся, они будут полезны, помогут лучше понять подопечных и учесть это знание при организации помощи старшим (причем не только женщинам).

Мы очень благодарны Департаменту труда и социальной защиты населения города Москвы за грантовую поддержку проекта. Огромное спасибо методологу коалиции «Забота рядом», директору по развитию сообщества Академии социальных технологий, эксперту Фонда Тимченко Евгении Пятаковой, выступившей методологом исследования. И, конечно же, мы не справились бы без коллег из НКО: «Старость в радость», «София», «Друзья общины святого Эгидия», «Дом друзей», «Руки добра» и других участников сообщества. Спасибо!

## Об исследовании

**Предмет этого исследования** — субъективное ощущение удовлетворенности жизнью женщин возраста 80 лет и старше. Мы исходим из того, что «удовлетворенность жизнью» — это прежде всего позитивная оценка индивидом собственной жизни в целом, в т. ч. общий позитивный эмоциональный фон, психологический комфорт, удовлетворенность той ситуацией, в которой пожилая женщина оказалась, и ее ролью в ней.

**Всего в исследовании приняли участие 28 респонденток в возрасте от 80 до 95 лет,** проживающих в Москве и ближайшем Подмосковье. Все они не являются паллиативными больными, даже если имеют ограничения здоровья и функциональности.

Из них:

- Проживают с родными дома — 8 человек.
- Проживают одиноко дома — 9 человек.
- Проживают одиноко в специализированном учреждении — 11 человек.

Подавляющее большинство респонденток на момент проведения опроса были на пенсии, работала только одна из них.

Немаловажно, что интервьюерами выступили волонтеры или другие люди, имеющие историю доверительных отношений с респондентками, что помогло получить

более глубокие и искренние ответы.

**Цель исследования** — выявление факторов, влияющих на удовлетворенность жизнью пожилых женщин в столице, для актуализации социальных программ некоммерческих организаций в соответствии с потребностями целевой группы.

**Исследование состояло из двух частей:**

- Тестирование по Шкале удовлетворенностью жизнью (Satisfaction With Life Scale — SWLS; E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, S. Griffin, 1985). В нашей стране адаптирована и валидизирована Д. А. Леонтьевым и Е. Н. Осиным в 2003 г.
- Глубинное интервью по специально разработанной анкете.

Сбор данных проходил в октябре–ноябре 2022 года.

## Результаты тестирования

Градация и описание результатов взяты из [данного источника](#).

### По итогам тестирования:

- В высшей степени удовлетворены жизнью — 5 респондентов.

Такая оценка говорит о том, что люди любят жизнь и верят, что все в ней складывается хорошо для них. При этом они понимают, что жизнь не безоблачна, но верят, что смогут преодолеть все трудности.

- Удовлетворена жизнью — 1 респондентка.

Люди, оказавшиеся в этой категории, уверены, что в большинстве случаев все происходит в их жизни лучшим образом. Но при этом они видят одну или несколько областей с ней, которые хотелось бы исправить.

- Слегка (немного) удовлетворены жизнью — 12 респондентов.

В этой категории обычно находится большинство респондентов. Эти люди, которые в целом удовлетворены своей жизнью, но видят моменты, которые нуждаются в улучшении.

- Нейтральная позиция у 1 респондентки.

Люди с нейтральной позицией не очень задумываются над тем, что они хотели бы изменить в жизни и спокойно относятся к тому положению вещей, что есть на данный момент.

- Слегка (немного) не удовлетворены жизнью — 7 респонденток.

Люди из этой категории чувствуют в целом больше неудовлетворенности жизнью, чем удовлетворенности. Они могут видеть ряд областей жизни, которые требуют исправления. Возможно также, что в жизни респондента есть один, но очень значимый для него негативный аспект, который приводит к пониженной удовлетворенности жизнью в целом.

- Неудовлетворена жизнью 1 респондентка.

В данном случае люди чувствуют постоянную неудовлетворенность большинством областей своей жизни. Возможно, это несколько очень значимых для человека областей.

- В высшей степени не удовлетворена жизнью — 1 респондентка.

Максимально низкая оценка всех жизненных областей.

Из распределения результатов видно, что большинство респонденток (18 из 28 ответивших) выражают в той или иной степени удовлетворенность жизнью. Есть даже



те, кто в высшей степени доволен тем, как складываются их жизненные обстоятельства.

Среди тех, кто высказывает неудовлетворенность жизненными событиями, большая часть концентрируется на уровне легкой неудовлетворенности — когда негативная оценка перевешивает, но есть и позитивные эмоции. Экстремально низкие оценки представлены всего у нескольких респондентов.



## Результаты интервью

По итогам анализа результатов интервью мы выделили несколько областей, в которых концентрировались ответы респонденток.

### Здоровье и физические возможности

Многие респондентки так или иначе упоминали здоровье и/или связанные с ним функциональность, физические возможности.

Нередко респондентки указывали на физические ограничения, вызванные проблемами со здоровьем, невозможность решать простые бытовые вопросы, совершать те действия, которые хочется.

“ У меня не пропало желание многое делать из того, что мне нравится, но у меня нет на это физических просто сил.

“ Была очень сильная всегда, физически и по духу, и когда я сейчас чувствую свою слабость, я очень расстраиваюсь. Из-за возраста и моих болезней не могу сейчас делать того, что могла раньше... Хочется быть посильнее, покрепче. Еда меня никогда не волновала, одежда есть, но она мне сейчас не очень нужна, просто хочется быть сильнее и крепче.

Проблемы со здоровьем оказывают большое влияние на образ жизни в целом. Ограничиваются интересы, формы

досуга, появляется даже ощущение завершения жизни.

“ Сейчас у меня ощущение, что моя жизнь заканчивается, что у меня постепенно все отпадает, отмирает и отваливается. Это немного неприятно.

“ Пока человек на ногах, у него другая жизнь. Вот я с коляской. Когда ты уже на коляске, когда к тебе три раза за день подойдут, чтобы памперс поменять — это другая жизнь уже.

Ухудшающееся здоровье — это еще и потенциальная потеря независимости, возможности обслуживать свои нужды.

“ Если я проживу за сто лет, зачем мне эта жизнь, если я не смогу сама себя обслуживать.

“ Очень боюсь стать не ходячей из-за того, что я фактически одна всегда. Это самое страшное. Если умирать, то сразу, не хочется лежать. Так как это нагрузка на кого-то будет.

Конечно, проблемы со здоровьем — это еще и физический дискомфорт, например, наличие болей, проблемы со сном.

“ Да какое здоровье? Раньше вот ничего не болело, а сейчас болит. Почему так?

В этом случае факторами удовлетворенности жизнью становится поддержание функциональности и определенного уровня здоровья. Некоторые респондентки указывают на то, что целенаправленно заботятся о здоровье.

“ Я стараюсь, чтобы мой мозг и мое сознание были на уровне, поэтому я занимаюсь сканвордами, sudoku, там в основном арифметика, с которой у меня всегда было хорошо, поэтому мне сейчас это все легко и просто.

“ Я слежу за своим здоровьем. Раз в полгода сдаю кровь на все анализы. В платной лаборатории.

Также для респонденток важен факт преодоления физических ограничений: они получают удовлетворение от самостоятельного решения задач, несмотря на трудности, ощущение внутренней силы.

“ Преодолеваю свою слабость, таким образом испытываю удовлетворение.

“ И когда я в бытовом плане все сделаю, тогда я тоже молодец.

“ Горжусь тем, что я себя умею держать в руках. Я железная — буду жить.

## Материальные условия жизни

Часть респонденток так или иначе указывали на важность материального достатка. При этом он связан у них не с роскошью и излишествами, а с возможностью обеспечить себя и свои нужды. Иногда — немного побаловать себя.

““ Моя пенсия — мой комфорт. Могу позволить купить себе все, что хочу. Я люблю только качественные продукты, балую себя вкусняшками. Лекарства тоже выбираю для себя лучшие. Так я привыкла, не экономить на себе. Даже планшет купила себе самой дорогой и крутой.

““ Считаю, что все для жизни есть. А чего нету, того и не надо.

““ Дорого все. Пенсия у меня хорошая, но ее не хватает, если тратить без учета.

Некоторые респондентки дополнительно подчеркивают, что их материальное благополучие происходит не из-за большого достатка, а из-за скромных потребностей, которые могут быть удовлетворены при текущем уровне дохода.

““ Я довольна тем, что есть. У меня никогда не было заоблачных мечтаний, поэтому я живу спокойно. Все жалуются, что маленькая пенсия, а мне хватает.

““ Когда есть достаток, когда денег хватает, хотя денег мне всегда хватало с моими запросами, запросов никаких — только поесть.

В ответах ряда респонденток видна важность отдельного проживания, своего пространства, возможности уединения. Это раскрывалось или в выражении глубокой удовлетворенности проживанием в собственной квартире или, наоборот, расстройства необходимостью делить комнату с посторонним человеком в интернате (мечтами об отдельной комнате).

““ Комфортно мне только в моей квартире. Я не понимаю, как можно жить в другом месте, хотя приходится жить.

““ Когда живешь вдвоем — тяжело. Хочется отдельно жить. Один никогда жить не будешь, хотя кому-то дают отдельные комнаты, очередь есть.

““ У меня уютная маленькая квартира. Все очень милое и разное. Дом свой люблю и никогда не пойду в старческий дом.

## Общение и социальные взаимодействия

Для многих респонденток общение является важным фактором, влияющим на удовлетворенность жизнью. Когда есть возможность приятного общения, интересного разговора, когда приходят гости, — это вызывает положительные эмоции. В некоторых случаях респон-

дентки конкретизировали виды общения: приятно общаться с молодежью, с близкими по духу и интересам людьми, с образованными людьми и даже малыми детьми. В ряде случаев упоминались романтические отношения с представителями противоположного пола.

““ Чтобы жить, мне нужно общение: со студентами, с коллегами, с соседями, с вами.

““ Я люблю общаться с молодежью, они для меня как свежий воздух.

““ Летом выхожу гулять, с кем-то общаюсь. Чувствуется, что тебя кто-то знает, и ты кого-то знаешь, это очень хорошо

Когда общения нет или не хватает какого-то его качества (не хватает семьи, детей, подруг), то это вызывает дискомфорт. Зачастую само наличие родных и близких (и, полагаем, хороших отношений с ними) вызывает позитивные эмоции. Некоторые респондентки прямо говорят, что весь их жизненный интерес, все основные новости, события — от близких людей.

““ Вообще, вся радость и все удовольствия происходят от любимых и близких людей.

““ Ощущение радости мне приносят мои родственники. Мои дети, мои внуки, у меня очень хорошие внуки, которые меня не забывают, и даже мои правнуки. Я интересуюсь их жизнью, я живу их жизнью,

потому что своей такой активной жизни у меня уже нет.

Позитивно воспринимается помощь других людей — не только родных и близких, но и волонтеров, сотрудников социальной защиты. При этом некоторые респондентки могут критически оценивать оказываемую помощь, подозревая помогающего в небескорыстных намерениях или отмечая недостаточное качество помощи, ее несвоевременность. Кому-то хочется большего объема заботы и ухаживаний.

“ Но есть близкие люди, которые помогают с мелочевкой: кран починить, в магазин сходить за продуктами или заказать доставку.

“ Мне не хватает прислуги. Чтобы я бы ей сказала, а она бы сделала. Но сделала не потому, что я ей денежку заплачу, а потому что ей хочется доставить мне удовольствие, от души, от ради Бога. А потом сесть вместе, чайку попить, поболтать о чем-то.

Пожилым женщинам, участвующим в исследовании, также важно и самим быть полезным, востребованным. Кто-то помогает животным, кто-то дает советы молодым знакомым по работе или в частной жизни, кто-то балует маленьких детей. Некоторые активно включаются в общественную жизнь и находят там применение своим знаниям и опыту.



- ““ Помогаю советами молодой подруге, хочется передать ей весь опыт. Чтоб не совершала ошибок.
- ““ [Об общественной работе в жилом доме: подъезд, скамейки, кустарники] Это для меня воплощение того, что я умею и знаю, того, что я могу сделать. Я говорю: давайте поставим недалеко скамеечки, чтобы можно было посидеть, побеседовать. Одна скамейка для меня (смеется). Это позитивно.

У пожилых женщин, проживающих в интернате, общение более интенсивное. И, судя по всему, не всегда желаемое и приятное. Поэтому у них встречаются пожелания уважительных и спокойных коммуникаций, возможности оставаться самой собой в общении с другими и даже регулировать объем этого общения.

- ““ Не оскорбили, не грубили — тоже хорошо, если настроение не испортили.
- ““ Я не очень со всеми лажу, но, во всяком случае, что мне нравится в людях — это чистота отношений.
- ““ Иногда хочу, чтобы вокруг меня все исчезли, и я осталась одна. Надоели.

Важным моментом для ряда респонденток также является осознание достойного отношения к другим людям: вели себя порядочно, не обижали других или даже помогали.

- “ Я сознательно не обижала людей, но иногда они на меня обижались, и очень сильно.
- “ Я не могу сказать, что я чувствую, что я молодец. Ну, быть просто человеком нормальным, не быть гадиной, не кляузничать, не ябедничать ни на кого.

## Интересы и активности

Респондентки представили очень широкий спектр интересов и различных активностей, которыми они занимаются. Полный список — см. [Приложение 1](#).

Достаточно ярко выражен познавательный интерес — от общих замечаний о том, что нравится узнавать что-то новое, до упоминания конкретных активностей по походам на выставки, экскурсии, чтение новостей, информации в Интернете, книг, просмотра видеороликов на Youtube. Негативные эмоции связаны с невозможностью полностью реализовать этот интерес: компьютера нет или он старый и плохо работает, или недостаточно знаний и навыков, чтобы им пользоваться.

- “ У меня изумительное приобретение было в 2018 году, когда я приобрела карту звездного неба. Ни у кого нет такой карты... Я не могу сказать, что я ее изучаю, познание звездного неба тебе не передать.
- “ Многое интересно. Вот видите, я в компьютере. Но он у меня старенький, ломается постоянно, уже 14-й год работает.

Проявлены также интересы, связанные с природой: прогулки на улице, пребывание на природе, общение с животными.

“ [Приятные эмоции дарят] кошки, собаки, приятные люди.

“ Я просто всегда любила жизнь и люблю. Природу, Москву, животных. У меня 2 кошки, и я радуюсь им, они меня лечат, когда болею.

“ Выхожу на улицу, гуляю с киской, я ее обожаю. Вот я как-то пять дней не была на улице, и когда я, наконец, вышла и обошла дом и встретила кошку, она подбежала ко мне, это было невероятно.

Нередко упоминаются и интересы в сфере культуры: музыка, театр, кино. Отдельно стоит упомянуть передачи на ТВ. Не всегда респондентки поясняли, какие именно передачи вызывают их интерес, но в некоторых случаях упоминался телеканал «Культура» или музыкальные развлекательные передачи.

“ Но я стараюсь все, что по «Культуре» интересное идет, смотреть.

Пожилые люди с удовольствием и сами занимаются творческой активностью: поют, танцуют, рисуют и прочее. Негативные эмоции вызывает невозможность посещения культурных мероприятий или занятия творчеством.

- ““ Большая радость, что на целое лето меня забирают на Селигер. Там я занимаюсь выращиванием цветочков. Когда была помоложе, ходила за грибами и ягодами в лес, купалась в озере. Сейчас удастся только немного ходить гулять, но это тоже радость.
- ““ ... моя страсть — классическая музыка, оперные певцы, шансонье, слушаю романсы. Музыка меня вдохновляет. Могу часами напролет слушать именитых артистов.
- ““ Мне не хватает еще театра, особенно Мариинского, филармонии. Я же в школе пела.
- ““ Песни почти не поем, мне вот хочется, чтоб мы около крыльца где-нибудь сидели и напевали песенки. Танцы какие-то надо устраивать нам. Я люблю танцевать. Движение — это жизнь.

Некоторые респондентки упоминали как отдельное удовольствие вкусную еду.

- ““ Принесли вкусненькое, это тоже порадует.
- ““ Еще есть такая традиция, мы ходим с моей молодой подружкой в ресторан, вот я люблю там вкусно поесть, красную рыбку, салатики. Вот это добавляет красок. Ведь домашняя моя стряпня надоедает жутко, да и сил уже нет на изыски. Люблю тоже, когда угощают меня молодые своими кулинарными творениям. Подкармливают, не оставляют бабушку

голодать. Вкусно поесть, получается, тоже радость.

Две женщины отметили религию, ее изучение как то, что их вдохновляет и поддерживает.

## Образ жизни

Для некоторых респонденток ценностью является независимость и возможность делать то, что хочешь, быть самой собой. Необходимость соотноситься с чужими графиками и правилами вызывает негативные эмоции. Эти ответы являются частью одного смыслового поля с группой ответов о важности собственного пространства: квартиры, комнаты. Они тоже не только про физический комфорт, но и про возможность уединения, жизни по своему графику.

““ Радует то, что просыпаюсь утром и могу самостоятельно распоряжаться своим временем.

В некоторых случаях можно предположить, что возможность делать то, что хочется, — это еще и про «заслуженный отдых», прекращение обязанностей, которые сопровождали всю жизнь (например, убираться, готовить). Некоторые респондентки прямо говорят, что отсутствие необходимости решать бытовые вопросы для них положительный момент. Наоборот — невозможность понежиться и отдохнуть от души несколько расстраивает.

““ Сюда меня определили, как хорошо, что такие учреждения есть. Что бы я сейчас делала дома? Готовь, убирай.

Была респондентка, которой не хватает прошлой активной жизни, работы. Но при этом она же отметила, что в прошлом темпе жить тяжело, в прошлых объемах работать не хочется.

Также в ответах прослеживается важность сохранения внутреннего равновесия, спокойствия, в том числе — через ощущение понятного ритма жизни, ее управляемости.

““ ...чтоб дочка не нервировала своей личной жизнью.

““ Что все идет в своем ритме, я не беспокоюсь. Когда что-то выбивается из нормы, я начинаю паниковать.

## Внешние события

Во время интервью несколько женщин упомянули современные события как вызывающие у них переживания. Из позитивных эмоций, например, гордость за страну.

““ То, что мир какой-то весь неустроенный — это удручает. Все-таки вспомнишь, там какие-то ужасы, там обижают, тут обижают и вообще кругом плохо...

- “ Страшно, даже радуюсь, что уже некого в армию провожать. Если разбомбят, то уже хватит жить
- “ Интересуюсь новостями. Возмущена политикой западных стран, но горжусь, что Россия — моя страна.



## Резюме по итогам интервью

### Основные факторы, влияющие на удовлетворенность жизнью:

Здоровье — прежде всего как возможность сохранять свою функциональность и ощущение своей силы. Здоровье для многих является одним из столпов удовлетворенности жизнью, так как влияет на настроение, возможность реализовывать свои интересы, на весь образ жизни.

### Что может быть объектом внимания государства / НКО:

- Помощь в профилактике заболеваний, в заботе о здоровье (именно о здоровье, а не о лечении болезней).
- Помощь с различными средствами, которые помогают сохранять самостоятельность, мобильность, комфортный образ жизни уже при проблемах со здоровьем.
- Волонтеры, социальные работники, приходящие помогать, должны стараться давать возможность пожилому человеку что-то делать самому. Помогать ему это делать, подбадривать, даже иногда учить, но оставлять ему место для ощущения собственных возможностей.



Материальные условия — средства для обеспечения своих потребностей и возможность проживать в комфортных условиях (если речь заходила именно о комфорте, связанным с жильем, то в основном респондентки говорили о собственном жилье или о возможности уединения).

Что может быть объектом внимания государства / НКО:

- Материальные средства в натуральном или денежном выражении для удовлетворения потребностей пожилой женщины.
- Проживание в интернате совместно с соседями по комнате далеко не всегда комфортно для пожилых. Может быть трудно сойтись с соседями характерами, графиками жизни. Поэтому идеальным было бы предоставление собственной комнаты каждой желающей этого.
- Утверждать, что проживание в собственной квартире для всех одинаково большая ценность, на основании имеющихся данных было бы необоснованно. Но можно предположить, что человек будет более удовлетворенным, если у него будет возможность оставаться в привычной обстановке. При этом важно, чтобы поддержание порядка и уход за домом не были чрезмерно тяжелы, не отнимали последние силы. В какой-то момент волонтерская помощь в уборке, приготовлении пищи поможет сохранить привычный уровень комфорта. Необходимо также общение,

которого одинокой женщине старше 80 лет дома может не хватать. Возможно иногда нужно сделать чуть больше, чем стандартный перечень волонтерских работ — чтобы «побаловать» подопечную, выказать дополнительную заботу. Это обладает большой «добавочной ценностью»: становится для нее признаком душевного отношения, потребность в котором очень высока.

! Качественное, душевное, интересное, уважительное общение с другими людьми.

Что может быть объектом внимания государства / НКО:

- Посещение пожилого человека волонтером или социальным работником сопровождать хоть небольшой дозой общения. Именно качественного, включенного, а не на бегу: важно не столько количество потраченного времени, сколько качество (внимательность, доброе отношение и т.д.). Возможно, для этого необходимо дополнительное обучение корректной и эмпатичной коммуникации.
- Реализовывать проекты общения «равный равному». Например, как практика [«Телефонные цепи»](#).
- Реализовывать проекты межпоколенческого общения: вовлечения молодежи не только в помощь продуктами и физической силой, но и в содержательное общение. Например, в сбор воспоминаний, опыта пожилых. Или, с другой стороны, — организация

рассказа молодых о современных технологиях, событиях.

- В интернатах — профилактировать конфликты, насколько возможно, уделять внимание установлению контактов между проживающими (например какие-то специализированные мероприятия на знакомство и сплочение, введение правил проживания и взаимодействия, различные мероприятия по интересам).
- Навещать пожилых людей в интернатах — для общения, для наблюдения за их жизненными условиями. НКО следует прикладывать усилия по достижению договоренностей с интернатами по допуску волонтеров, донесению до руководства этих учреждений и лиц, влияющих на ситуацию, крайней актуальности подобного рода общения. Государству — свести к необходимому обоснованному минимуму ограничения на посещение людей в интернатах и содействовать развитию волонтерской работы в стационарных учреждениях, поскольку общение с родными, знакомыми и волонтерами жизненно важно для пожилых людей и значительно влияет на качество их жизни.

В ситуациях невозможности очного посещения пожилых людей в стационарных учреждениях необходимо иметь технологии для налаживания дистанционного общения.

Общение и хорошие отношения с родными и близкими.

Что может быть объектом внимания государства / НКО:

- Поддерживать родных и близких, особенно ухаживающих родственников. Предлагать специализированное обучение, психологическую помощь, нормализовать идею того, что ухаживающий родственник тоже может уставать, нехорошо себя чувствовать — и это нормально. Социальные работники и волонтеры могут оказывать конкретную помощь по уходу за пожилыми людьми, проживающими дома с родными, чтобы снизить нагрузку на родственников и дать им почувствовать, что они не одни со своими заботами.

- По возможности (например, при наличии психологов, медиаторов)
- помогать сохранить семейные отношения (если они, конечно, конструктивные и комфортные для пожилого человека).

Наличие различных возможностей для реализации разного рода интересов.

Что может быть объектом внимания государства / НКО:

- Предлагать различные варианты занятий — творческих, спортивных, образовательных и др. Информировать пожилых об имеющихся у них возможностях присоединиться. Помогать сделать «первый шаг» и адаптироваться в новой группе (некоторые стесня-

ются осваивать новое, знакомиться с людьми).

- Развивать проекты, которые помогают тем, кто болеет и не имеет физических возможностей передвигаться, «выйти из дома», узнавать новое. Например, онлайн-экскурсии, VR-экскурсии.
- Помогать в обучении новым технологиям, чтобы давать возможность реализовывать познавательный интерес. Например, с помощью молодых волонтеров. Помогать в приобретении, поддержании работоспособности техники.
- Интерес к вкусной еде: можно устраивать праздники-застолья, приносить какие-то интересные и вкусные блюда.
- Взаимодействие с природой, животными — развивать проекты в сотрудничестве с приютами для животных, питомниками.

! Сохранение независимости, возможности распоряжаться своим временем.

Что может быть объектом внимания государства / НКО:

- Соблюдать границы пожилых людей. Если они проживают дома, то с уважением относиться к их жизненному пространству, личным привычкам. Если они проживают в интернате, то стараться обеспечить им определенную степень свободы

в графике и деятельности, предоставлять максимум доступных возможности выбора (меню, занятий, распоряжения временем и т. д.)

! Сохранение ритма жизни, понятной предопределенности событий.

Что может быть объектом внимания государства / НКО:

- Посещать пожилых по графику, удобному в т. ч. и им.
- Придумывать совместные ритуалы, даже самые простые, которые бы поддерживали ритм жизни.
- Помогать пожилым поддерживать собственные важные для них ритуалы. Например, празднование каких-то особенных праздников / событий.

! Хорошие новости из внешнего мира

- Мы не можем повлиять на все, что происходит в мире, но мы можем искать хорошие новости и рассказывать их пожилым, обсуждать с ними позитивные события.

## Сравнительный анализ респонденток, поставивших самые высокие и самые низкие баллы в тесте удовлетворенности жизнью (SWLS)

Для анализа мы выбрали 5 респонденток с самыми высокими в выборке баллами по тесту (35–31) и самыми низкими баллами (17-5). Респондентки в обеих группах находятся на пенсии. Типы проживания в обеих группах разные, не показывающие каких-либо тенденций (ярко-выраженных особенностей) ни в одной из групп:

### 1. В группе с высокими баллами:

- в специализированном учреждении — 3,
- одиноко дома — 1,
- с родными дома — 1.

### 2. В группе с низкими баллами:

- в специализированном учреждении — 2,
- одиноко дома — 2,
- с родными дома — 1.

Оценка собственного здоровья, отношение к нему у респонденток обеих групп тоже разнообразные. Во второй группе женщины не высказывались напрямую про здоровье, у нас нет данных. Одна из них высказалась негативно, другая — говорила о заботе о своем здоровье, специальных действиях по очищению организма, профилактике заболеваний.

В первой группе больше данных и больше позитивного настроения. Двое респонденток в целом позитивно смотрят на свое здоровье и физическое состояние. Даже если понимают, что есть проблемы. Одна — более критически, но отмечает, что радуется успехам (когда удается поспать). Другая — отмечает негативные моменты («ноги отнялись»).

Практически у всех в обеих группах есть так или иначе какие-то интересы, активности в жизни, а также социальные взаимодействия. Одна женщина в первой группе пожаловалась, что ей не хватает общения, т. к. в специализированное учреждение не допускают людей.

Таким образом, на уровне простых фактов выраженные различия не проявляются. Они становятся виднее на уровне общего эмоционального отношения к жизни, людям, событиям вокруг.

Представительницы первой группы более склонны проявлять позитивные эмоции, видеть хорошее в мире, в людях вокруг.

“ Я со всеми — и с техничками, и с медсестрами разговариваю, улыбаюсь. И я всем довольна, и всем благодарна. Натуру нужно такую иметь и главное — благодарность.

“ Испытываю больше позитивных эмоций.



- ““ Счастье, конечно, есть. Жизнь не бесконечна, но желательно, чтоб она продолжалась.
- ““ Я просто всегда любила жизнь и люблю.
- ““ Все вроде на месте, все хорошо, радует. Видно улицу хорошо, утром радуешься: «Вот какая красота! Красота необыкновенная!»

Представительницы второй группы не выражают явных страданий. Но склонны иметь более критичное, тревожное отношение к действительности.

- ““ У меня нет покоя ни в чем... А борьба ежедневная! Мы попали в этот ад. Когда мы с мужем приехали с риелтором разговаривать, тут сидела девушка на лавочке, и она спросила, хотим ли мы тут квартиру купить, и сказала, что главное, чтоб соседи хорошие были. Мы влипли по полной. Алкаши, бандиты, я живу в страхе, на меня покушение было...
- ““ Позитивные эмоции все реже... Помогает соседка. Думает, я ей квартиру отпишу, а квартира городская, пусть городу и останется.
- ““ Да пора уже сдохнуть, но никак. Живу.
- ““ Да какая жизнь, никакой.

В ряде случаев во второй группе риторика даже без явного негатива, но нет той явной радости жизни и ее

приветствия, как в первой группе.

Что является причинами подобного настроения у представительниц первой группы, на текущих данных сказать сложно. В данном случае было бы эффективно более глубокое психологическое исследование на более широкой выборке.

При этом даже такая небольшая исследовательская «иллюстрация» показывает нам важность внутреннего настроения и восприятия жизни.



## Приложение 1. Факторы, влияющие на повышение и снижение удовлетворенности жизнью пожилых женщин в Москве

В таблице указана частота упоминаний различных аспектов, влияющих на удовлетворенность жизнью. У каждой респондентки один аспект засчитывался один раз, даже если он был упомянут несколько раз.

Позитивные факторы	Негативные факторы
<b>Здоровье, физические возможности</b>	
Забота о здоровье — 4	Физические ограничения, не хватает здоровья / сил на реализацию желаемого, даже бытовых задач, зависимость от здоровья (хочется иметь побольше здоровья, «куда-нибудь мотнуться») — 14
Удовлетворение от успешного решения повседневных (и не только) задач, преодоления слабости, ощущения своих возможностей — 4	Боли — 2
Не болеть — 1	Страх потерять функциональность, стать обузой — 1
Выздоровление от коронавируса — 1	Бессонница — 1

Позитивные факторы	Негативные факторы
<b>Материальные условия жизни</b>	
<p>Материальный достаток (пенсия, достаточная для покрытия всех нужд и желаний, возможность побаловать себя, «обеспечена всем необходимым») — 4</p>	<p>Невозможность обеспечить свои нужды / пожелания — 2.</p> <p>В т. ч.: Недостаточно высокая пенсия, чтобы позволить все, что хочется — 1 Высокие цены, пенсии на все не хватает — 1</p>
<p>Наличие своего жилья, своей территории — 5.</p> <p>В т. ч.: Проживание в квартире (в т.ч. своя любимая уютная квартира) — 3 Жить в отдельной комнате — 2</p>	<p>Квартира неубранная, сил убирать нет — 1</p>
<p>Материальная независимость — 2</p>	<p>Проблемы с имуществом — 1</p>
<p>Наличие всего необходимого для жизни — 2</p>	<p>Условия проживания — 1</p>
<p>Тихое место и теплый угол — 1</p>	<p>Еда не подходит — 1</p>
<p>Условия проживания — 1</p>	

Позитивные факторы	Негативные факторы
<b>Общение, социальные взаимодействия</b>	
<p>Общение («счастье, когда приходят гости», «хороший интересный разговор», «те, кто разговаривает не свысока, а дружески») — 14</p> <p>В т. ч.:</p> <p>Общение с умными и образованными людьми — 1</p> <p>Общение с малыми детьми — 1</p> <p>Общение с молодежью (студенты) — 2</p> <p>Общение с людьми с общими интересами, близкими по духу — 2</p>	<p>Недостаток общения (в т. ч. одиночество) — 6</p> <p>В т. ч.:</p> <p>Внучки навещают редко и коротко — 1</p> <p>Не хватает теплого женского общения — 1</p> <p>Друзья или умерли, или вышли из ума — 1</p> <p>Семьи не хватает — 1</p>
<p>Близкие люди рядом, дарят позитивные эмоции (в т. ч. радость жить их жизнью) — 11</p>	<p>Раздражает, когда противоречат — 1</p>
<p>Помощь других людей (соцзащита, сотрудники специализированных учреждений, волонтеры, близкие) — 8</p>	<p>Утомляет большое количество (не всегда желаемых) контактов, надоели — 2</p>
<p>Помощь другим людям, быть полезной, нужной (по работе или в жизненных ситуациях, забота о малых детях, общественные дела, «доставлять удовольствие») — 5</p>	<p>Небескорыстная помощь («думает, квартиру ей отпишу») — 1</p>
<p>Уважительное, спокойное (возможно даже нейтральное) общение / отношение — 3</p>	<p>Некачественная помощь — 1</p>
<p>Романтические отношения — 2</p>	<p>Не хватает заботы, ухаживаний, внимания — 1</p>

Позитивные факторы	Негативные факторы
<b>Общение, социальные взаимодействия</b>	
Осознание, что достойно относился (и относишься) к другим людям, помогал — 2	С соседкой отношения не складываются — 1
Молодые угощают вкусной едой — 1	Не всегда оперативно оказывается помощь (сын болел, не смог помочь) — 1
Хорошо в одиноком проживании — 1	Ужасный человек, муж — 1
Когда дома ждут — 1	
Чистота отношений людей — 1	
Позитивные, нормальные люди — 1	
<b>Интересы</b>	
Новая информация, интересные сообщения (в т. ч. газеты, новости, ролики на Youtube, научные открытия, «в компьютере») — 6	Радости в жизни нет — 1
Вкусно поесть (в т. ч. мороженое) — 6	Нет ни компьютера, ни мобильного — только ТВ — 1
Общение с животными — 6	Неумение работать с компьютером — 1

Позитивные факторы	Негативные факторы
<b>Интересы</b>	
Читать книги, библиотека — 5 (в т.ч. детективы — 2)	Старенький компьютер, ломается — 1
Выходить на улицу, гулять — 5	Песен не поют — 1
Экскурсии, посещения выставок — 4	Театра не хватает, филармонии — 1
Пребывание на природе — 4	
Передачи на ТВ — 3	
Музыка, концерты — 3	
Петь, в т. ч. в хоре — 3	
Рисовать — 3	
Церковные книги, религия — 2	
Танцевать — 2	
Театр — 2	
Обучение (изучение нутрицио- логии, кулинарии) — 2	
Москва — 1	

Позитивные факторы	Негативные факторы
<b>Интересы</b>	
Кулинарные курсы — 1	
Читать старые документы (смотреть фото, вспоминать) — 1	
Мультфильмы — 1	
Демонстрировать моду — 1	
Клуб любителей чтения — 1	
Походы в бассейн — 1	
Кино — 1	
Делать изделия из соленого теста — 1	
Физкультурные занятия — 1	
Карта звездного неба — 1	
Праздники — 1	
Дома отдыха — 1	
Исследование (участие) — 1	



Позитивные факторы	Негативные факторы
<b>Внешняя ситуация</b>	
Нет войны — 1	Современные события — 2
Гордость за Россию — 1	СВО — 2
	Политика западных стран — 1
	Видеть больных людей (как их обижают) — 1
<b>Образ жизни</b>	
Самостоятельно распоряжаться своим временем, делать то, что хочешь (в т. ч. «делаю то, что могу») — 3	Нет возможности отдохнуть, понежиться — 1
Можно не решать бытовые вопросы (готовить, убирать) — 2	Не хватает прошлой жизни, работы — 1
Когда чувствуешь себя спокойно и уравновешенно, ничто и никто не нервирует — 2	Необходимость соотноситься с чужим графиком, правилами проживания в учреждении — 1
Все должно идти в привычном ритме — 1	Скучаю по малой родине — 1
Красиво сервировать стол перед едой — 1	
Держать себя в руках (вызывает гордость) — 1	

Позитивные факторы	Негативные факторы
<b>Образ жизни</b>	
Молитва, вера — 1	
Быть самой собою — 1	
Все чистое: сам человек, все вокруг него — 1	



**wse-wmeste.ru**

Ассоциация социально-ориентированных  
некоммерческих организаций  
«Благотворительное собрание «Все вместе»  
2022