

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им.
В.П.АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

АЛЕКСАНДРОВА СВЕТЛАНА ГЕННАДЬЕВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ЦЕНТРАХ**

Направление подготовки 37.04.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы
Бизнес-психология
Заочная форма обучения

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
канд.психол.наук, доцент Дубовик Е.Ю.

Руководитель магистерской программы
канд.психол.наук, доцент Горнякова М.В.

Научный руководитель
канд.психол.наук, доцент Горнякова М.В.

Дата защиты

Обучающийся
Александрова С.Г.

Оценка _____

Красноярск 2019

Оглавление

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ НАУЧНОГО ПОЗНАНИЯ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	11
1.1. Сущность и определение феноменов «активность» и «социальная активность» в отечественной и зарубежной психологии	11
1.2. Психологические особенности пожилого возраста и понятие психологического сопровождения	32
1.3. Эмпирическое исследование социальной активности людей пожилого возраста	37
Выводы по главе 1.....	46
ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	48
2.1. Паспорт проекта	48
2.2. Содержание проекта	49
2.3. Оценка результативности проекта	53
Выводы по главе 2.....	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	61
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	65
ПРИЛОЖЕНИЕ	77

Введение

Обращение к изучению особенностей проявления социальной активности людей в пожилом возрасте и разработке социально-психологических технологий поддержания социальной активности людей пожилого возраста определяется тем, что с каждым годом в России становится все больше людей пожилого возраста. Можно сказать, общество стремительно «старее».

По данным Федеральной службы государственной статистики (Росстата), к 2031 году категория людей пенсионного возраста в России станет еще более многочисленной. По прогнозам исследователей доля людей старшего возраста в составе населения достигнет примерно 28,9%. Такая демографическая ситуация в будущем может сказаться как на жизни отдельных индивидов, так и на состоянии общества в целом. Увеличение доли людей пожилого возраста в структуре населения России может экономических и психологических аспектах жизни общества.

На сегодняшний день перед психологической наукой стоит необходимость исследования путей, которые приведут к значительным изменениям в социальных и культурных сферах жизни общества. Развитие социальной активности людей пожилого возраста ставит своей целью продление для этих людей фазы социально-наполненной, активной жизни. Расширение знаний о факторах развития социальной активности позволит обеспечить дополнительные возможности в раскрытии внутреннего потенциала и более эффективного использования ресурсов пожилых людей. В связи с этим возрастает актуальность социально-психологических исследований изучения способов и методов поддержания социальной активности этой большой группы населения. Особый интерес в этой связи представляет разработка научно обоснованных практико-ориентированных технологий, направленных на диагностику, формирование и поддержание социальной активности людей позднего возраста.

Состояние научной разработанности проблемы. Результаты теоретического анализа трудов отечественных и зарубежных авторов позволяют говорить о том, что, несмотря на достаточно частое обращение ученых философов (Н.Т. Абрамова, Л.П. Станкевич, Л.Т. Тиркин), социологов (Е.А. Ануфриев, В.Г. Афанасьев, Н.Е. Воробьев, Т.С. Лапина, М.С. Каган), педагогов (Т.Н. Мальковская, Л.И. Родина, В.И. Селиванов), психологов (А.Г. Асмолов, И.А. Дралюк, Т.Г. Емельянова, С.Л. Комарова, Л.Ф. Ломов, В.С. Мухина, В.А. Петровский) к исследованию феномена социальной активности, единства позиций в определении данного феномена и понимании его сущности нет. Бесспорным, однако, является то, что сущность понятия «социальная активность» не может быть определена вне рассмотрения отношения деятельности и активности.

Традиционно в отечественной психологии социальная активность исследовалась на молодежной выборке (А.Н. Агафонов, В.А. Бабкина, Т.Г. Емельянова, Е.М. Кандалина, С.Л. Комарова, Т.Н. Мальковская), однако в последнее время появляются работы, посвященные изучению социальной активности пожилых людей (Г.М. Андреева, Л.И. Анцыферова, Н.Ф. Дементьева, О.В. Краснова, Т.А. Куприянова, Е.В. Щанина), что представляет особый интерес в связи с сохранением и укреплением социального здоровья пожилых людей, возвращением их к активной трудовой и социальной жизни в обществе.

Отечественный и зарубежный опыт социально-психологической практики показывает, что пожилые люди – потенциально социально активны (А.Г. Асмолов, Г.М. Андреева, П.Б. Балтес, И.А. Дралюк, К.М. Кантеева, Е.А. Сорокоумова, Ж.В. Сантрок, Г.С. Широкалова, Е.В. Щапина). По мнению многих ученых и практиков, именно от социальной активности людей пенсионного возраста зависит их качество жизни и уровень адаптации к возрастным изменениям (К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Анцыферова, Н.Ф. Дементьева, С.Л. Комарова, С.Л. Рубинштейн, Т.А. Сидорчук). Данное положение еще раз подтверждает своевременность разработки, апробации и

внедрения социально-психологических технологий поддержания социальной активности людей пожилого возраста.

Особая помощь требуется пожилым людям, находящимся в группах дневного пребывания при социально-реабилитационных центрах. Это связано с тем, что многолетнее проживание в одиночестве негативно сказывается на социальной активности людей позднего возраста. Люди становятся малоинициативными, апатичными, безразличными, у них диагностируются ограничения в интересах, потребностях и желаниях (Т.В. Букина, Н.Ф. Дементьева, В.Е. Зайцева, Л.А. Котова, Т.В. Лукина, В.В. Поляничко, С.Ю. Третьякова, Э.Н. Тищенко, Ю.И. Фролов). Поэтому собрать таких людей в группы, для оказания им социально-медицинских, социально-педагогических, социально-психологических услуг в последнее время становится наиболее востребованным.

Изучение социальной активности людей позднего возраста применительно к группам дневного пребывания в социально-реабилитационных центрах, исследовано недостаточно социальной психологией.

В этой связи представляется своевременным эмпирическое изучение проблемы поддержания социальной активности людей позднего возраста на группах дневного пребывания, с применением социально-психологических технологий. Результаты данной работы позволят расширить знания о социально-психологической сущности и структурно-содержательных характеристиках социальной активности человека пожилого возраста, дадут возможность адекватно обосновать социально-психологическую тактику в отношении конкретного человека и разработать технологии поддержания социальной активности людей пенсионного возраста.

Однако существует ряд противоречий, в теории и практике работы с людьми пожилого возраста:

– с одной стороны потенциальные возможности социально-психологической поддержки людей пенсионного возраста как средство их

активизации, а с другой стороны – отсутствие научного обоснования технологий и условий реализации этих возможностей;

– востребованность социально-психологических технологий в системе социальной защиты населения и недостаточность теоретической и практической разработки данного вопроса;

– преимущественно опекающий характер деятельности специалистов, работающих с этой категорией населения, и потребность в социально-психологической поддержке, ориентированной на активизацию жизненных сил пожилых людей.

Выделенные противоречия ставят проблему, разработки социально-психологических технологий поддержания социальной активности людей пожилого возраста, в разряд актуальных в теоретическом и практическом плане.

Цель: выявление особенностей социальной активности людей пожилого возраста, разработка и апробирование социально-психологических технологий психологического сопровождения социальной активности людей пожилого возраста.

Объект: социальная активность людей пожилого возраста.

Предмет: психологическое сопровождение социальной активности людей пожилого возраста в специализированных центрах.

В соответствии с поставленной целью, объектом, предметом и гипотезой были сформулированы следующие задачи.

1. На основе применения историко-аналитического метода и теоретико-методологического анализа исследовать состояние проблемы социальной активности в психологических исследованиях.

2. Выявить особенности социальной активности людей пожилого возраста.

3. Разработать и апробировать технологии психологического сопровождения социальной активности людей пожилого возраста.

4. Определить эффективность предложенных технологий для психологического сопровождения людей пожилого возраста.

Проектная идея: поддержание социальной активности людей пожилого возраста, находящихся в группах дневного пребывания при специализированных центрах, средствами специально разработанных социально-психологических технологий, может обеспечить успешность адаптации людей пенсионного возраста к окружающей среде, актуализировать их коммуникативные способности и дать возможность задействовать внутренние ресурсы для оптимизации жизнедеятельности.

Наиболее эффективными технологиями психологического сопровождения пожилых людей, посещающих группы дневного пребывания, будут являться те, которые учитывают основные факторы поддержания социальной активности людей пожилого возраста.

Это технологии, направленные на поддержание социальных навыков (социально-деятельностный фактор социальной активности), поддержание социальной адаптации (потенциально-ресурсный фактор социальной активности) и поддержание самоактуализации (личностный фактор социальной активности).

Теоретико-методологическую основу работы составили следующие концепции и теории.

1. Научные концепции возрастных изменений личности в пожилом возрасте, формирования и поддержания социальной активности пожилого человека (Л.И. Анцыферова, О.В. Архипова, М.Ф. Ермолаева, О.В. Краснова, Т.Ф. Сулова, Е.А. Сорокоумова, и др.).

2. Положения теории социальной активности (Б.Г. Ананьев, Е.А. Ануфриев, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн).

3. Теоретические положения, раскрывающие место и функции социально-психологических технологий в социально-психологической практике (Г.М. Андреева, В.Б. Никишина, Е.А. Орлова, А.Л. Свенцицкий, и т.д.).

В основу работы был положен субъектно-деятельностный подход

(Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова-Славская, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, В.И. Мордкович, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн и др.).

Для решения исследовательских задач использовался комплекс научных методов.

1. Теоретические: анализ, сравнение и обобщение отечественной и зарубежной литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические: метод психологического тестирования, метод экспертных оценок, метод анализа документов.

Методики:

– тест «Индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ)», адаптация В.Н. Паниной;

– диагностика перцептивно-интерактивной компетентности (модифицированный вариант В.П. Фетискина);

– «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана.

3. Методы математической статистики – U критерий Манна-Уитни.

Эмпирическая база исследования. Исследование проводилось в центре социального обслуживания людей пожилого возраста г. Красноярска. В соответствии с классификацией ВОЗ поздний возраст объединяет три возрастные категории: от 60 до 74 лет (пожилой), от 75 до 89 лет (старческий) и 90 лет и старше - долгожители.

Организация и этапы проекта.

Предпроектный этап (сентябрь – декабрь 2017г.) – определение образовательной организации и респондентов для работы проекта; проведение эмпирического исследования; качественный и количественный анализ полученных результатов. Анализ имеющихся программ по данной специализации.

Проектный этап (январь – декабрь 2018 г; январь – май 2019 г.) – разработка программы психологического сопровождения социальной активности людей пожилого возраста; апробирование содержания программы в группе дневного пребывания в центре социальной защиты.

Аналитический этап (сентябрь – октябрь 2019 г.) – анализ и подведение итогов работы.

Апробация и внедрение проекта проводилось на базе центра социального обслуживания людей пожилого возраста города Красноярск. Выборка составила 45 респондентов в возрасте от 55–83 лет.

Апробация и внедрение результатов осуществлялась в рамках системы высшего образования. Результаты исследования были представлены в виде докладов на научно-практических конференциях:

– молодежь и наука XXI века: XVIII Международный научно-практический форум студентов, аспирантов и молодых ученых, посвященный 85-летию КГПУ им. В.П. Астафьева. Феномены и тенденции развития современной психологии, педагогики и менеджмента в образовании (Красноярск –2017);

– заочное участие в конференции: XX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета (2018 г.);

– молодежь и наука XXI века: XIX Международный научно-практический форум студентов, аспирантов и молодых ученых «Технологии психологической помощи в системе образования» (Красноярск –2018).

По теме проекта опубликованы научные статьи:

– в сборнике КГПУ им. В.П. Астафьева, 2018 - Бизнес и образование: территория сотрудничества: материалы I Всероссийской научно-практической конференции «Социальная активность людей пожилого возраста: взгляд психолога»);

– в сборнике научных трудов: материалы Международной научно-практической конференции: «гуманитарное и социально-научное знание: теоретические исследования и практические разработки» (г. Нижний Новгород).

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка и приложений всего 86

страниц, содержит 8 таблиц, 4 иллюстраций (рисунков) и 2 приложения.
Библиография насчитывает 146 наименования, из них 5 на английском языке.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ НАУЧНОГО ПОЗНАНИЯ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

1.1. Сущность и определение феноменов «активность» и «социальная активность» в отечественной и зарубежной психологии

Феномен «активность» широко используется в различных сферах науки как самостоятельно, так и в качестве дополнительного термина в различных сочетаниях. Слово «активность» происходит от латинского «aktivus», которое обычно трактуется как «действие», «поступок», «деяние». В литературе используются три основных понятия «активность»:

- активность как самодвижение;
- активность как состояние напряжения, возбуждения;
- активность как способность к изменению. Эта многозначность определения феномена «активность» сложилась исторически, на основе лексики естественного языка, обобщившего коллективный опыт людей, зафиксировавшего исходный эмпирический материал.

Анализ литературы показал, что понятие «активность» в психологии рассматривается в двух аспектах. В первом – активность характеризуется применительно к живой природе и общественной жизни (Н.А. Берштейн, М.С. Каган, В.А. Смирнов, В.С. Тюхтин). Во втором – активность рассматривается как свойство всех материальных объектов и в неживой природе (В.И. Кремянский). Для целей нашего исследования приемлем первый подход, поскольку активность характеризует способность субъектов к движению, изменению, развитию и является выражением ее сущности.

По мнению, Л.А.Карпенко, А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского, активность характеризуется следующими свойствами:

- спонтанностью, то есть обусловленностью производимых актов, спецификой внутренних состояний индивида в момент действия, в

отличие от реактивности как их обусловленности предшествующей ситуацией;

– произвольностью, то есть обусловленностью того, что совершается, актуальной целью субъекта, в отличие от полевого поведения;

– надситуативностью, то есть выходом за границы предустановленного, в отличие от приспособительности как ограниченности действий рамками заданного;

– действенностью, то есть устойчивостью по отношению к реализуемой цели, в отличие от пассивности как тенденции сопротивления обстоятельствам, с которыми надлежит встретиться в будущем.

Согласно взглядам А.В. Петровского, активность как деятельностное состояние субъекта детерминирована изнутри, со стороны его отношений к миру, и реализуется вовне – в процессах поведения, то есть имеет внутренние и внешние характеристики. В структуре внутренней организации активности человека А.В. Петровский выделяет три компонента: мотивационный, целевой и инструментальный.

1. Мотивационный компонент. Предполагает ответ на вопрос, в чьих интересах и ради чего осуществляется активность. Человек, как активное существо не только воспроизводит свои жизненные отношения с миром, но и одновременно формирует образы этих отношений (формы субъективности, личные отношения к чему-либо), побуждающие человека быть активным, то есть откликаться на нужды людей, решать те или иные проблемы.

2. Целевая основа активности. Процесс удовлетворения потребности субъекта предполагает достижение тех или иных целей. Цель деятельности – это предвосхищение ее результатов, образ возможного как прообраз действительного.

3. Инструментальная основа активности. Процесс осуществления деятельности предполагает использование человеком определенных средств

в виде всевозможных приспособлений. К ним относятся знания, умения, навыки.

К внешним проявлениям активности человека относят его поведение. «Поведение – это превращение внутреннего состояния человека в действия по отношению к социально значимым объектам». Как и в структуре внутренней организации активности, в поведении выделяют три основных «слоя». Один из них связан с мотивом активности, другой – с ее целями, третий – с инструментальной основой активности. Таким образом, все внутренние составляющие активности – ее мотивационная, целевая и инструментальная основа – представляют собой более или менее связанное целое. В сочетании с внешними проявлениями активности и ответными воздействиями среды они образуют систему.

В связи с этим большое значение в психологии придаётся «принципу активности». Н.А. Бернштейн (1966), вводя в психологию этот принцип, представлял его суть в постулировании определяющей роли внутренней программы в актах жизнедеятельности организма. В действиях человека существуют безусловные рефлексы, когда движение непосредственно вызывается внешним стимулом, но это как бы врожденный случай активности. Во всех же других случаях внешний стимул только запускает программу принятия решения, а собственно движение в той или иной степени связано с внутренней программой человека. В случае полной зависимости от неё мы имеем дело с так называемыми «произвольными» актами, когда инициатива начала и содержание движения задаются изнутри организма.

Нередко в психологическую науку привносится обыденное понимание деятельности, которое зачастую не подмечает различий между активностью и деятельностью. Например, в психологическом словаре деятельность определяется как «активное взаимодействие человека с окружающей действительностью, в ходе которого живое существо выступает как субъект,

целенаправленно воздействующий на объект и удовлетворяющий таким образом свои потребности» [25].

В таком широком понимании деятельность выступает как динамическая связь субъекта с объектами окружающего мира. Тем самым деятельность полностью уравнивается с активностью. Расширенное понимание деятельности нагнетает ситуацию, когда само слово «деятельность» фактически оказывается лишь общим именем разнородных форм человеческой активности. Важной задачей является теоретическое разведение понятий «активность» и «деятельность».

Как отмечают А.Г. Асмолов, В.А. Петровский, перевод фокуса исследований с субъекта активности вообще на субъект деятельности равноценен переводу проблемы с философского уровня в плоскость психологического анализа [23]. В философии вопрос о соотношении понятий «активность» и «деятельность» долгие годы решался в атмосфере дискуссионной борьбы. По справедливому замечанию Э.Г. Юдина, в современном познании, особенно гуманитарном, понятие «деятельность» играет ключевую, методологически центральную роль, поскольку с его помощью дается универсальная характеристика человеческого мира. Сравнивая объемы понятий «деятельность» и «активность», философы приходят к двум контрастным заключениям [1].

На одном полюсе сплачиваются те, которые постулируют активность в качестве первоисточника деятельности; на втором полюсе объединяются те, которые полагают деятельность в качестве «материи» активности. Из философских исследований проблемы необходимо извлечь конструктивное зерно, важное для человеческой жизни, – активности нет вне деятельности, равно как деятельности нет вне активности [138].

Более плодотворным представляется иной подход, который не старается логически сравнить объемы понятий и поляризовать их, а вместо этого раскрывает взаимопереходы и взаимопревращения активности и деятельности. В современной философии понятие «деятельность» в

достаточной мере универсализировано: деятельность определяется как специфическая человеческая форма активности, содержанием которой является целесообразное изменение и преобразование окружающего человека мира.

В онтологическом аспекте, как это уже отмечалось, личностный уровень взаимодействия человека с миром и есть деятельность. В деятельности конвергируют различные виды активности человека как биологического индивида, социального индивида и как личности. В составе деятельности эти виды активности не просто наслаиваются друг на друга и не просто перемешиваются в определенных пропорциях.

Предпосылкой деятельности является активность биологического индивида, которая в общественных условиях трансформируется в культурные формы человеческой деятельности. Аналогичной предпосылкой деятельности является активность социального индивида, которая выражается в социально нормированных действиях и операциях. Деятельность не «монтируется» механически из обозначенных видов активности человека. Она является не аддитивной системой, в которой каждый из видов активности получает новые системные качества благодаря взаимодействию с другими видами активности. Психологию деятельности конституируют смысловые структуры личности, которые образуют внутренний утаенный план деятельности и характеризуют психологическое отношение человека к своей деятельности. Таким образом, активность биологического и социального индивида без активности личности не способна породить деятельность.

По мнению А.В. Петровского, под активностью личности понимается способность производить общественно значимые преобразования окружающего мира на основе усвоенных типичных и своеобразных способов взаимодействия. Посредство активности человек приспосабливается к окружающей среде, изменяет ее, усваивает социальный опыт, расширяет

связи сокрушающим миром и социальной средой. Благодаря активности приобретаются собственные психические и личностные качества [115].

Одним из важнейших аспектов понимания сущности понятия «активность личности» является вопрос о причинах, побуждающих человека постоянно расширять сферу своих связей и форм поведения. Как показал анализ литературы, единого подхода здесь нет. Определение данного феномена, как правило, исходит из теоретических воззрений тех или иных авторов. К примеру, З. Фрейд полагал, что побудителем активности личности выступает базовая врожденная потребность, а именно: сексуальная. На основе данной потребности формируются все другие потребности. Социальная сфера, по мнению З. Фрейда, только придает «окраску» их проявлениям.

Автор «Индивидуальной психологии» А. Адлер в качестве источника активности выделяет такие движущие силы развития, как «стремление к власти» («превосходству») и «социальный интерес». А. Адлер обращал внимание на социальную природу человека и на то, что социальные мотивы являются одной из движущих сил развития. Социальные ценности и стремление к их реализации - одно из важных проявлений человеческой активности. Таким образом, источник активности – в социальных отношениях. Эти два фактора оказываются во взаимодетерминирующем состоянии – социальная среда стимулирует активность человека, а активность, как личностное качество, способствует более полному освоению социума [74].

В трудах отечественного психолога С.Л. Рубинштейна проблема активности личности рассматривается в тесной связи с внутренней детерминацией поведения: психические факторы выступают в жизни человека не только обусловленными, но и обуславливающими. В качестве условия саморазвития активности личности, по мнению автора, выступает среда. Человеческая активность заключается в «изменении обстоятельств» и «самоизменений» именно в этом состоит подлинное человеческое бытие.

Человек сознательно преобразует мир, отмечает С.Л. Рубинштейн, и это сознательное отношение к преобразованию мира проявляется и формируется в деятельности. Таким образом, активность личности проявляется в сознательной деятельности, и побудительной силой человеческой деятельности выступает мотив-потребность, который одновременно является и источником энергии, и целью деятельности [136; 137].

Другой взгляд на природу активности личности мы находим в трудах Б.Ф. Ломова. Согласно автору, активность личности развивается, лишь включаясь в совокупные субъекты. Он отводит общению ведущую роль как важнейшему фактору субъектогенеза. Общение, как форма активности, по Л.Ф. Ломову, выступает как специфическое взаимодействие субъектов, что порождает особый класс отношений, а именно «субъект - субъектные отношения». Главная характеристика такого взаимодействия в том, что каждый из его участников относится к своему партнеру как к субъекту, обладающему, как и он, психикой и сознанием [91].

Представляется важным отметить научное обоснование проблемы активности личности, предложенное Е.А. Ануфриевым. Он считает, что в благоприятных условиях у здоровой личности развиваются три вида активности: физическая (биологическая), психическая и социальная, которые можно трактовать через призму потребностей личности.

Физическая активность – естественная потребность здорового организма в движении, в физических нагрузках и преодолении всевозможных препятствий. Она является предпосылкой психического развития в онтогенезе. Психическая активность – это потребность индивида в познании, с одной стороны, окружающей действительности, в том числе общественных отношений, а с другой – в познании индивидом самого себя. Все виды познания осуществляются через рефлекссию – форму умственной деятельности, направленную на осмысление действий других людей и своих собственных действий. «На уровне социальной формы движения материи, – пишет Е.А. Ануфриев, – активность становится социальной. Здесь движение

превращается в деятельность, приобретая субъективно-объективную форму» [16].

В данном случае речь идет о социальной активности. В научной литературе существует неоднозначность в определении понятия «социальная активность». Различная трактовка порождена, с нашей точки зрения, сложностью самого объекта исследования, в частности, разнообразием его форм и вариантов [57].

Анализ литературы позволяет выделить наиболее значимые для нашего исследования подходы к определению понятия «социальная активность» человека в различных областях знания. Так, в философии Н.Т. Абрамова, В.А. Бабкина, Ю.Л. Воробьев, Б.Н. Королев рассматривают социальную активность как тип активности, характерный для человека, который соответствует социальному уровню организации материи, обусловленный и проявляющийся при взаимодействии субъекта с социальной средой в социальной деятельности, в процессе которого происходит преобразование субъекта и среды.

Социальная активность, по мнению ученых, является высшей формой активности. Ее отличительными особенностями следует считать наличие четко выраженного момента творчества, принадлежность к чисто человеческой сфере; практически отсутствие пространственных временных границ, то есть неограниченность в своих формах, которые в совокупности составляют культуру [1; 25; 43]. В социологии такими учеными, как Л.Т. Тиркин, Г.С. Широкалова и другими, социальная активность трактуется как категория, характеризующаяся совокупностью свойств (качеств) социального субъекта (личности, группы, общества в целом), посредством которых субъект саморазвивается к определенной для него цели, отражающей объективные законы общественного развития [15; 174].

В педагогической области учеными Т.Н. Мальковской, О.В. Мичиной, Л.И. Родиной, Л.В. Яценко социальная активность определяется в виде социально-полезных действий, осуществляющихся под влиянием мотивов и

стимулов, в основе которых лежат общественно значимые потребности. Она развивается через систему связей человека с окружающей средой в процессе познания, деятельности и общения и может иметь различную степень проявления. Уровень социальной активности зависит от соотношения между социальными обязанностями личности в общественно значимой деятельности и субъективными установками на деятельность [99; 118].

В культурно-досуговой области С.А. Потапова утверждает, что социальная активность осуществляется в альтернативных формах образовательной, научной, религиозной и художественной деятельности людей. Она представлена в форме разнообразных организаций и движений, выступающих за здоровый образ жизни, охрану природы и окружающей среды, права материнства и детства, развитие семьи, поддержку пожилых людей, сохранение этнических меньшинств [121].

Таким образом, несмотря на отсутствие единства в определении понятия «социальная активность», оно является предметом повышенного внимания исследователей различных областей научного знания. Разные позиции наук в определении понятия «социальная активность» позволяют представить его как сложное общественное явление, свойство личности и состояние деятельности. К проблеме социальной активности личности человека обращено внимание многих исследователей (Е.А. Ануфриев, А.Г. Асмолов, В.Ф. Бехтерев, Л.С. Выгодский, И.А. Дралюк, Е.М. Кандалина, Т.С. Лапина, Б.Ф. Ломов, А.Н. Леонтьев, Т.Н. Мальковская, В.Г. Мордкович, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн, и др.) [1; 3; 16; 21; 42; 57; 70; 71; 89; 91; 99; 104; 137].

Прежде чем дать определение понятию «социальная активность» в психологии, необходимо вначале представить сравнительную характеристику понятий «активность», «социальная активность» и «деятельность».

Так, П.Ф. Протасена, Н.Н. Белякович считают, что активность – общепсихологическая категория, а социальная активность –

общесоциологическая категория, отражающая атрибутивное свойство социальности субъекта, обуславливающее его способность к социальной деятельности и проявляющееся в нем. По их мнению, социальная активность включает в себя преобразование всех общественных отношений и самого человека. Социальная активность характеризуется степенью участия конкретного субъекта в материальных, трудовых, политических и духовных сферах жизни [117].

По мнению К.А. Абульхановой-Славской, «активность определяет деятельность, то есть является движущей силой, источником пробуждений в человеке его «дремлющих потенциалов», то есть посредством активности человек решает вопрос о согласовании, соизмерении объективных и субъективных факторов деятельности, мобилизуя активность в необходимых, а не в любых формах, в нужное, а не в любое удобное время, действуя по собственному побуждению, используя свои способности, ставя свои цели, тем самым, оценивая активность, как часть деятельности, как её динамическую составляющую, реализуемую ситуативно, то есть в нужный момент времени. Принципиальное отличие активности от деятельности заключается в том, что деятельность исходит из потребности в предмете, а активность из потребности в деятельности» [3].

Значимым фактором в определении социальной активности является то, что не каждая деятельность является выражением и показателем социальной активности, а лишь деятельность, имеющая качественные и количественные характеристики в их взаимосвязи. Для того чтобы деятельность можно было считать активной, она должна обладать свойством самостоятельности. В связи с этим Х.Р. Захидова, Х.М. Ваят, Л.В. Яценко определяют социальную активность как сознательную деятельность [47]. Такого же мнения придерживается и А.Н. Агафонов, который определяет социальную активность как осознанную деятельность. Он пишет, что сознательность –это внутренний регулятор социальной активности» [8].

Разные авторы по-своему интерпретируют понятие «социальная активность», порой противопоставляя, а порой смешивая его с понятием «общественная активность» (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, а также Г.М. Андреева, Л.И. Анцыферова, М.С. Каган, К.К. Платонов, А.В. Петровский).

При различиях в определении этих понятий до сих пор не установилось единого подхода к пониманию «социальная» и «общественная» активность. Одни отождествляют эти понятия. Так, В.Г. Мордкович синонимично понятию «общественная активность» употребляет понятие «социальная активность» [104]. Н.А. Степанова рассматривает понятие «социальная активность» как родовое по отношению к понятию «общественная активность». В то же время А.С. Капто, наоборот, употребляет понятие «общественная активность» как родовое по отношению к понятию «социальная активность». Другие ученые считают необходимым различать эти два понятия, выделяя социальную активность в самостоятельный социально-психологический феномен. Так, А.В. Брушлинский считает совершенно справедливым различать обычно отождествляемые два понятия (и термина): социальное и общественное. Он отмечает, что всегда связанное с природным социальное – это всеобщая, исходная и наиболее абстрактная характеристика субъекта и его психики в их общечеловеческих качествах. Общественное – это не синоним социального, а более конкретная – типологическая характеристика бесконечно различных частных проявлений всеобщей социальности: национальных, культурных и так далее [36]. В течение многих лет эту позицию отстаивает В.Г. Мордкович.

Социальная активность, по мнению автора, является общесоциологической категорией, которая отражает особое общественное качество человека и вытекающую из него способность социальных субъектов к целенаправленному взаимодействию со средой, качество (способность), которое базируется на их потребностях и интересах, существует как способность к действию и проявляется как самостоятельность, направленная

на преобразование различных областей действительности и самих социальных субъектов [104].

Активность – атрибутивное свойство материи, а социальная активность – атрибутивное свойство личности и как таковое проявляется в любой деятельности и обуславливает ее, в том числе, и самодеятельность. Кроме названного выше, в литературе находим отождествление понятий «социальная активность» и «социальная деятельность». Рассматривая социальную деятельность как способ существования человека, ряд ученых делает вывод: активность человека есть его деятельность. Вне деятельности субъекта не существует его активности (Э.С. Маркарян). Методологической основой такой позиции выступает отождествление активности и движения.

Данную позицию критикует В.Г. Мордкович, считая, что:

– движение отдельных материальных объектов не всегда есть самодвижение. Есть внутренняя и внешняя обусловленность данного поведения;

– активность может проявляться и в отказе от деятельности или уклонении от тех или иных действий [104].

Исследуя проблему социальной активности личности, Л.И. Родина, О.В. Мичина отмечают, что степень развития социальной активности есть мера ее интенсивности, зависящая от позиции человека в отношении основного вида деятельности, в которую он включен как гражданин. Именно в этой деятельности происходит овладение социально важными обязанностями, формируется коллективистское самосознание, определяется самооценка, завоевывается престиж, накапливается опыт коллективных отношений. Социальная активность выступает как побудитель к деятельности (актуальная потребность), как свойство личности на определенном этапе ее развития, как результат социально ценной деятельности. Радость общения с людьми, занятыми общим делом, рождает целеустремленность и ограждает от духовной пустоты и неудовлетворенности, развивает у человека самоуважение. Социальная

активность является, безусловно, важным элементом общественной жизни. Социальная активность «питает» общество. И только через социальную активность поддерживаются добрые, хорошие, «душевные» отношения в обществе. Как указывают Л.И. Родина, О.В. Мичина, социальная активность как актуальная потребность реализуется в системе целевых установок, ценностных ориентации, определяющих мотивационную сферу личности, направленность ее интересов, выбор способов деятельности по удовлетворению возникшей потребности. Критерием социальной активности личности выступает позиция личности, характеризующая многообразные отношения ее носителя с окружающей средой, деятельный характер этих отношений.

Показателем сформированности социальной активности на том или ином этапе является изменение мотивации, направленность этой мотивации на удовлетворение потребности в общественно значимой деятельности и социально ценном общении. Антиподом социальной активности является социальная апатия индивида, которого характеризуют бездействие и социальная инертность [131].

В.Х. Харнохоев считает, что социальная активность проявляется в определенной деятельности, в поведении людей во всех сферах общественной жизни. Одним из главных видов социальной активности является трудовая активность, проявляющаяся в творческой, социально осознанной, подкрепленной личной инициативой профессионально – производственной деятельности работника [125].

Г.С. Широкалова утверждает, что социальная активность отражает ценностное отношение субъекта к деятельности и процесс его реализации. Проявлением ценностного отношения выступают потребности, интересы, ценностные ориентации и социальные установки, мотивы, цели - все то, что характеризует сознательность, целенаправленность, целеустремленность. Все эти элементы раскрывают содержание ценностного отношения к той или иной сфере жизнедеятельности и согласно предмету исследования, могут

быть зафиксированы в процессе конкретного научного изучения социальной активности. Социальная активность не существует вне общественных отношений, которые демонстрируют конкретно-исторические характеристики. Вместе с тем личность в определенных рамках может с большей или меньшей степенью свободы выбирать линию своего поведения, образ своей жизни в соответствии со сформировавшимся мировоззрением, системой потребностей, ценностных ориентации, социальных установок. Причем, чем сложнее и качественно разнообразнее становятся потребности людей, чем крепче взаимосвязь личных и общественных интересов, тем все больше сужается при социальном управлении сфера применения мер принуждения и все больше проявляется саморегуляция в поведении личности [115].

По мнению В.Ф. Бехтерева, социальная активность рассматривается как явление, как состояние и как отношение. В психологическом плане существенным представляется характеристика социальной активности как состояния— как качество, которое базируется на потребностях и интересах личности и существует как внутренняя готовность к действию. [14].

С точки зрения Е.А. Ануфриева, социальная активность является потребностью личности в изменении или поддержании основ социальной жизни в соответствии со своим мировоззрением, со своими ценностными ориентациями. Условием для развития социальной активности выступает комплекс всех факторов внешней среды, воздействующих на человека [16]. Социальная активность, по мнению О.Я. Вюст, существует и проявляется в следующих формах: прогрессивной и реакционной. О.Я. Вюст считает, что социальная активность представляет собой деятельность, характеризующуюся сознательным, творческим, инициативным действием, которое направлено на изменение действительности с целью ускорения общего прогресса [46].

Существуют и более узкие трактовки, сводящие социальную активность к способностям личности, чертам личности, качествам личности,

атрибутам социального субъекта, динамическим свойствам личности, социально- психологическим, ценностным, профессиональным установкам субъекта, реализуемым в его деятельности. Так, Л.Т. Тиркин пишет: «социальная активность есть существенная способность личности» [123 С. 9]. В свою очередь Х.М. Вятт трактует социальную активность как «готовность к деятельности, и сама эта деятельность личности характеризуется наличием черт сознательного, творческого, инициативного подхода к выполнению той или иной работы на благо общества» [47, С. 12].

В работе Т.Н. Мальковской социальная активность определяется как побудитель к деятельности, как свойство личности на определенном этапе развития и как результат социально-ценностной деятельности [99]. В концепции В.М. Русалова социальная активность характеризует динамические свойства личности, проявляющиеся в социуме [138].

В своем исследовании С.Л. Комарова, рассматривая социальную активность, понимает её как интенсивность освоения личностью совокупности предоставляемыхобщих потенциальных возможностей для достойной жизнедеятельности и степень участия человека в развитии общества. Социальная активность, по С.Л. Комаровой, предполагает формирование и развитие мотивов, побуждений и условий, стимулирующих включение личности в достижение социально-значимых целей. [71].

Е.М. Кандалина выделила структуру социальной активности. В нее входят три компонента социальной активности: мотивационно-ценностный, содержательно-творческий, рефлексивно-оценочный [71].

По мнению Е.М. Кандалиной, мотивационно-ценностный компонент развития социальной активности, включает в себя формирование потребностей, ценностных ориентации, мотивов, принимаемых личностью и определяющих отношение личности к процессу социальной деятельности. Данный компонент включает осознание своих социальных функций, формирование установок на осуществление социально-значимой деятельности, субъективных позиций значимости социальной деятельности.

Овладение данными знаниями и умениями предполагает сформированность нравственных качеств, таких как, гуманность, доброжелательность, тактичность, сензитивность к потребностям окружающих, самопринятие, оптимизм.

Содержательно-творческий компонент социальной активности включает усвоение знаний об обществе. Об отношениях между людьми и об отношении людей к природным и социальным объектам, о закономерностях, принципах и способах социальной деятельности. Данный компонент включает многообразие видов социально-значимой деятельности и социальных действий, которые осуществляет конкретная личность. Развитие социальной активности осуществляется путем приобретения навыков участия в социально-творческой деятельности. Происходит формирование когнитивных качеств личности: способность к проявлению гибкости в восприятии нового, эрудиция, самостоятельность. В процессе деятельности осуществляется развитие физических сил личности, ее интеллектуальных возможностей, социального и профессионального опыта. Овладение знаниями и умениями, характеризующими содержание данного компонента, возможно при сформированности волевых качеств: работоспособности, настойчивости, самообладания, способности к сотрудничеству, самостоятельности, самодеятельности

Рефлексивно-оценочный компонент характеризуется совокупностью знаний, умений, качеств, позволяющих осуществлять анализ и рефлекссию, оценку и самооценку социальной деятельности и социальной активности. К ключевым аналитическим качествам личности автор относит способность к рефлексии, самоконтроль, саморегуляцию, эмпатию, адекватную самооценку [70].

Несколько иначе структуру социальной активности видит И.А. Дралюк, который выделяет следующие компоненты: мотивационный, операционный и рефлексивный компонент. Мотивационный компонент в структуре социальной активности определяется системой доминирующих

мотивов, выражающих осознанное побуждение личности к социально-значимой деятельности. С этой точки зрения социальную активность автор объясняет с двух позиций:

– с внутренней: в качестве исходного и конечных пунктов объяснения выступают психологические свойства субъекта социальной активности, то есть источником побуждения выступает сам субъект социальной активности. В этом случае мотивацию определяют личностные диспозиции, следовательно, мы имеем дело с диспозиционной мотивацией;

– с внешней: в качестве исходного и конечного пунктов объяснения выступают внешние условия и обстоятельства социальной активности, то есть можно говорить о стимулах, исходящих от сложившейся ситуации, и соответственно, о ситуационной мотивации.

Операционный компонент в структуре социальной активности представляет собой комплекс способов, с помощью которых он включается, а затем и сам осуществляет социально-значимую деятельность. Названный компонент представляет собой практическое «выражение» социальной активности, учет их реальных возможностей в осуществлении деятельности.

Данный компонент включает в себя систему ведущих знаний и способов осуществления социально-значимой деятельности, в силу этого первостепенное значение имеет сформированность процессуальной сферы [57].

На основе выделенной структуры И.А. Дралюк определяет социальную активность как многоаспектное личностное образование, представленное в единстве мотивационного, операционного, рефлексивного компонентов, направленное на осуществление преимущественно самодетерминированной внутренней (психической) и внешней (практической) деятельности, характеризующейся осознанностью, интенсивностью, нацеленностью на преобразование себя и социума в соответствии с задачами общественного развития.

Важным для нашего исследования является рассмотрение предложенных И.А. Дралоком показателей сформированности этих компонентов:

– мотивационный компонент: потребности в общественно-значимой деятельности, социально ценном общении; личностно-значимый смысл в проявлении социальной активности при решении проблем, составляющих предметную сторону отношений социальных и нравственных ценностей общества; операционный компонент: характер участия в практической деятельности, имеющей социально ценную направленность;

– рефлексивный компонент: осознание участия в общественно-значимой деятельности как личностно, таки профессионально значимой; сформированность рефлексивной позиции [57].

На основе анализа литературы нами обобщены и выделены основные точки зрения на определение понятия «социальная активность», которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Различные точки зрения на определение феномена «Социальная активность»

Научная сфера	Авторы	Социальная активность
философия	Х. М. Вят	Высшая форма активности
	П.Ф. Протасена, Н.Н. Белякович	атрибутивное свойство социальности субъекта, обуславливающее его способность к социальной деятельности и проявляющееся в нем
	Л.Т. Тиркин	существенная способность личности
социология	Е.А. Ануфриев	потребность личности в изменении или поддержание основ социальной жизни в соответствии со своим мировоззрением, со своими ценностными ориентациями

Продолжение таблицы 1

Научная сфера	Авторы	Социальная активность
социология	Н.Е. Воробьев	атрибут социального субъекта, субъективная социальная причина, источник основа всех ее социальных качеств, свойств, всей ее социальной структуры, более того, самого ее социального бытия
	Г.С. Широкалова	отражает ценностное отношение субъекта к деятельности и процесс его реализации
педагогика	Т.Н. Мальковская	побудитель к деятельности, как свойство личности на определенном этапе развития и как результат социально-ценностной деятельности
	Л.В. Яценко	есть сознательная деятельность
	Л.И.Родина, О.В. Мичина	есть мера ее интенсивности, зависящая от позиции человека в отношении основного вида деятельности, в которую он включен как гражданин.
психология	В.М. Русалов	динамические свойства личности, проявляющиеся в социуме
	А.Г. Асмолов, А.В. Петровский	выражается в его идейной принципиальности, последовательности в отстаивании своих взглядов, единстве слова и дела
	В.Б. Волков	качество личности, проявляющееся в различных видах общественно-значимой деятельности, которое имеет сложную структуру и включает потребности, мотивы, интересы, установки
	Н.Э. Майн	сущностная черта человека
	В.Ф. Бехтерев	как качество, которое базируется на потребностях и интересах личности и существует как внутренняя готовность к действию

Научная сфера	Авторы	Социальная активность
психология	Т.Г. Емельянова	проявление интенсивности освоения совокупности, предоставляемых обществом потенциальных возможностей для достойной жизнедеятельности и участия человека в развитии общества, личностно опосредованное системой мотивов, побуждений и условий, связанных с достижением социально-значимых целей
	С.Л. Комарова	интенсивность освоения личностью совокупности предоставляемых общих потенциальных возможностей для достойной жизнедеятельности и степень участия человека в развитии общества
	И.А. Дралюк, Е.М. Кандалина	многоаспектное личностное образование, представленное в единстве мотивационного, операционного (содержательно-творческого), рефлексивного компонентов, направленное на осуществление преимущественно самодетерминированной внутренней (психической) и внешней (практической) деятельности

Анализируя характеристики рассмотренного феномена, можно отметить следующее: социальная активность является общим свойством личности и по-разному проявляется в различных видах деятельности индивида: познавательной, общественной, трудовой. Проявление ее зависит в основном от двух причин: объективных (уровень и характер развития данного вида деятельности, потребность общества в этом виде деятельности) и субъективных (предшествующий опыт человека, общие и специальные способности, потребности личности, степень осознанности ею личной и общественной необходимости данного вида деятельности).

Таким образом, на сегодняшний момент нет четких теоретико-методологических оснований, которые бы однозначно определяли понятие «социальная активность», характеристику ее проявлений, структурные компоненты и условия возникновения. Анализ литературы по проблеме

социальной активности показал, что определение и содержание понятия «социальная активность» имеет существенные отличия в различных областях научного знания: в философской, социологической, педагогической и психологической научной литературе социальная активность личности определяется по-разному: как своеобразная мера деятельности человека в обществе, мера направленности деятельности; способности, свойства, черты и качество личности; атрибут социального субъекта.

В рамках социальной психологии под социальной активностью личности чаще всего понимают проявление интенсивности освоения личностью совокупности, предоставляемых обществом потенциальных возможностей для изменения или поддержания основ социальной жизни сообразно ее мирозданию. Многие авторы, дающие подобные определения феномену социальной активности, в большей степени подразумевают проявление личностью позитивной социальной активности. Лишь некоторые из них обращают внимание на возможность проявления негативной, деструктивной, социальной активности личностью.

Большинство авторов сходятся во мнении, что социальная активность формируется в процессе освоения личностью социальных связей и с различной интенсивностью проявляется в течение всей жизни. Направленность и способы реализации социальной активности в большей степени обусловлены спецификой ценностных ориентации, мотивов и потребностей конкретной личности.

Мы рассматриваем социальную активность интегральный феномен, проявляющийся как побудитель к деятельности, как потребность личности в изменении или поддержании основ социальной жизни, направленных на установление гармоничных отношений с социальным окружением, значительное расширение возможностей социальной коммуникации и поддержание состояния уверенности, позитивного настроения и ощущения жизненных сил для выполнения поставленных задач.

1.2. Психологические особенности пожилого возраста и понятие психологического сопровождения

Многие исследователи связывают хронологическую границу пожилого возраста с рубежом в 60 лет (М. Д. Александрова, Л. И. Анцыферова и др.) – именно в этом возрасте и позднее начинают происходить физиологические изменения в организме человека. В экзистенциальной традиции старость – это когда человек чувствует себя старым и строит свое поведение и жизнь, исходя из этого чувства [7].

Э. Эриксон высказывает предположение, что пожилые люди часто размышляют о том, состоялась ли их жизнь и оправдались ли их ожидания. Тот, кто, оглянувшись, может с уверенностью сказать, что его жизнь имела смысл, и что он сделал все, что от него зависело, испытывает «чувство полноты жизни и собственной целостности». Тот же, кто увидит в подобной ситуации лишь «цепь ошибок и упущенных возможностей», испытывает чувство отчаяния. Согласно Э. Эриксону, идеальное разрешение этого конфликта влечет за собой «перевес чувства целостности, слегка окрашенного реалистичным чувством отчаяния» [14].

С пожилым возрастом, прежде всего, связывают понятие мудрости. П. Балтес, совместно с коллегами посвятивший много лет исследованию этого сложного явления, определяет мудрость как «экспертное знание в основных практических сторонах жизни, позволяющее прийти к особенному пониманию и суждению относительно сложных и неопределенных сторон человеческого состояния» [19]. Представляя мудрость как экспертное знание, П. Балтес выделяет пять основных компонентов этого качества, объединяя их в целостную модель мудрости:

- фактические знания;
- процедурные знания;
- знания с учетом жизненных контекстов и социальных изменений;
- знания, учитывающие относительность ценностей и жизненных целей;

– знания, учитывающие неопределенности жизни [19].

Таким образом, мудрость выступает как когнитивное свойство, в основе которого лежит культурно обусловленный интеллект и которое тесно связано с опытом и личностью человека. Однако знания, связанные с мудростью, также содержат в себе знание о различных возможных путях в жизненном развитии и понимание непосредственной включенности жизненного развития человека в «поколенный и исторический поток».

Сюда же относится информация о структуре, динамике и значимости жизненных целей, их вероятной последовательности и понимание смысла своей жизни.

Также знания, связанные с мудростью, объединяют и знания непосредственно о себе, о своих достоинствах и недостатках и, вместе с тем, знания о межличностных отношениях, их динамике, возможностях и ограничениях. Знание, упоминаемое здесь, не ограничивается традиционным пониманием знания как набора фактов, объединенных общей логикой или эмпирическим подтверждением, а также включает в себя и так называемое личное опытное знание.

П. Балтес исследовал явление мудрости в разных возрастных группах экспериментально [19]. Участникам предлагалась некая жизненная дилемма, над которой нужно было порассуждать вслух (вопрос о жизненных целях, обзоре прожитой жизни, выборе или принятии решения и т. д.). Интерпретировались ответы согласно вышеупомянутым составляющим модели мудрости. В результате исследователь и его коллеги пришли к выводу, что пожилой возраст сам по себе не гарантирует появление мудрости, но сочетание возраста с наличием определенного опыта позволило именно пожилым участникам продемонстрировать наибольшую в соответствии с критериями авторов эксперимента мудрость. К такому опыту исследователи отнесли значительный опыт переживания различных человеческих состояний, жизненную практику с сопровождением ментора, стремление расширять свое понимание вопросов жизни и желание

совершенствоваться в этом.

Заключения П. Балтеса интересны непосредственно для работы по психологической поддержке пожилых. В психологическом сопровождении пожилых людей нам представляется важным ориентировать их на поиск своей системы жизненной мудрости или ее элементов, на осознание того опыта, который сможет стать внутренней опорой для проживания любых жизненных ситуаций пожилого возраста. Именно осознание уникальности собственного опыта как дающего возможность строить последующую жизнь по более мудрому сценарию может стать основой для поддержания уверенности в своей жизненной компетенции и сохранения психологического благополучия у пожилых людей в любых жизненных обстоятельствах.

Существуют характеристики, при помощи которых можно описать успешную старость. Дэн Блэйзер относит к ним следующие [20].

1. Жизненность. Сохранение физического здоровья и активности в поздние годы жизни, связанное с отсутствием или возможностью преодоления хронических заболеваний.

2. Устойчивость. Способность гибко реагировать на множество ожидаемых и неожиданных стрессоров, которые могут иметь физическую, психологическую или социальную природу.

3. Адаптацию. Способность к адаптации тесно связана с устойчивостью и мужеством встречаться с жизненными вызовами, включает в себя удовлетворенность жизнью в различных ее сферах (взаимоотношения с людьми, материальный уровень жизни, обращенность к религии и др.).

4. Автономность и контроль. В той мере, в какой пожилой человек способен принимать решения о своей активности и деятельности, характере своего участия в выбранной деятельности, последовательности участия в интересующих мероприятиях, о темпе собственной включенности, в такой мере он способен проживать свою старость успешно.

5. Целостность, заключающаяся в способности интегрировать опыт прошедшей жизни с настоящим и, возможно, будущим; осознавать смысловое измерение своей жизни, задаваемое разнообразным опытом уже произошедшей жизни.

6. Мудрость. Включает в себя способность передавать пережитый опыт собственной целостности, несмотря на физические и психологические ограничения (более подробно явление мудрости рассмотрено выше).

7. Социальную включенность. Способность поддерживать как отношения на близком доверительном уровне, так и интерес к происходящему в «community» и признание в качестве значимого человека окружающим обществом.

Роберт Батлер и коллеги подчеркивают, что в здоровом варианте старости пожилые люди продолжают развиваться и изменяться [144]. Было бы слишком простым предположением считать «увядание» единственным направлением изменений в пожилом возрасте – в таком случае в расчет не берутся накопленный в течение всей жизни эмоциональный, духовный и интеллектуальный потенциал человека.

Удлинение творческого периода жизни признается важнейшей задачей современной геронтологии. Ставшее расхожим высказывание о том, что не так важно «прибавить годы к жизни», важнее «прибавить жизнь к годам», имеет особое звучание для психологического сопровождения пожилого человека в условиях специализированного центра.

Психологическое сопровождение включает в себя групповую работу и индивидуальное консультирование. Групповые занятия могут быть полезны, когда пожилые люди объединены общими заботами и интересами, разделяют проблемы друг друга, могут использовать группу для получения информации и организации поддержки.

Сюда можно отнести: работа с утратой, внушение надежды, уменьшение социальной изоляции, психологическая поддержка, избавление от страхов – это основные цели групповой работы с пожилыми

людьми. Виды поддержки группы: инструментальная (способы и методы решения) и эмоциональная и оправдывающая (понимание, сочувствие). Утрата, потеря супруга, одиночество, отношения с семьей, зависимость от умерших, неврозы – основные цели индивидуального консультирования.

На Западе широкое распространение получил тренинг когнитивных навыков, считающихся одним из самых эффективных и развитых методов психотерапии в работе с пожилыми.

Э.Д. Смит приводит отдельные фрагменты тренинга когнитивных навыков, которые просты, доступны любому старому человеку и способствуют значительной компенсации слабовыраженной когнитивной дефицитарности. Такие занятия, как разгадывание кроссвордов, пополнение знаний языков, истории или иной дисциплины путем чтения, посещения специальных лекториев или клубов, – особенно эффективная форма обучения, поддерживающая функции внимания, памяти, логического мышления.

Обучающие процессы помогают людям пожилого возраста вести себя адекватно постоянно меняющимся требованиям окружающей среды. Часто способность пожилых людей к обучению недооценивается, тогда, как в большинстве случаев в результате тренинга они не только восстанавливают утраченные функции и навыки, но и вырабатывают новые. Старость – это не болезнь, и не стоит думать, будто ей достаточно ухода и лечения. Старого человека нужно сопровождать – важная задача общества.

Сегодня возраст – не только социальная роль, а часто экзистенциальный кризис. И каждый такой кризис человеку нужно помочь по-новому осмыслить и пережить. Для любого стареющего человека характерны изменения со стороны центральной нервной системы, что приводит к снижению работоспособности, появлению обидчивости и раздражительности, снижению памяти и утрате некоторых навыков, депрессии. Пожилой человек больше, чем кто-либо, нуждается в поддержке, в человеческом участии.

Пожилой человек передает свой опыт, знания, чувствует себя нужным. Такое поведение избавляет от чувства одиночества и дает независимость. Таким образом, пенсионный возраст парадоксальным образом становится возрастом возможностей: можно путешествовать, вернуться на студенческую скамью, прожить еще одну жизнь

Таким образом, в данной работе мы опираемся на понятие психологического сопровождения как систему профессиональной деятельности психолога, направленную на создание социально-психологических условий для успешной социализации пожилого человека в стремительно изменяющемся социуме и адекватного принятия себя в пожилом возрасте.

1.3. Эмпирическое исследование социальной активности людей пожилого возраста

Согласно классификации всемирной организации здравоохранения 60–75 лет – пожилой возраст, зрелый серебряный возраст, 75–90 лет – старческий возраст, золотой возраст, после 90 – долгожители. После принятия реформы о повышении пенсионного возраста каждый регион включился в работу с пожилыми гражданами. Например, десятки пенсионеров в Воронежской области по собственной воле превратились в социальных работников. Помощники зрелого возраста появились при районных управлениях соцзащиты.

Проект называется «Геронтоволонтерство. Серебряный возраст – время расправить крылья». Людям, которых опекают «возрастные» добровольцы, часто нужна не помощь в быту (с ней обычно справляются родственники или соцработники), а «роскошь человеческого общения». Социальный работник способен купить продуктов, оплатить квитанции, прибраться в квартире, а вот времени на обстоятельное общение с подопечным у него не остается. Дети и внуки вертятся в колесе собственных проблем. «Серебряные»

волонтеры становятся теми, с кем благополучатель сможет вволю поговорить. «Пары для общения» стараются подбирать деликатно, следя, чтобы люди друг другу подходили. Потребности же у всех пожилых людей разные.

Одним нужны соратники для прогулок, другим – те, кто будет им читать, третьим – сопровождение в церковь.

Все волонтеры, уже работающие в Воронеже, – женщины. Их возраст, в среднем, составляет 74 года. Их подопечные несколько старше – им в основном около 80.

В г. Санкт-Петербурге, который всегда отличался изысканно одетыми дамами «серебряных» лет. Состоялся модный показ «Подиум зрелой красоты» На подиум вышли модели, младшим из которых – 50+, а самой старшей – 78 лет. Главная цель мероприятия – помочь обществу избавиться от стереотипов. Добиться, чтобы к людям старшего поколения перестали относиться только с сочувствием или пренебрежением. Показать, что у зрелых лет много своих радостей, и у кого-то как раз после 50–60-ти может начаться в жизни всё самое интересное.

В Краснодарском крае среди граждан пожилого возраста становится всё более популярным добровольческое движение. Главной особенностью пожилых волонтеров является их жизненный опыт, позволяющий им лучше ориентироваться в видах деятельности, связанных с помощью другим людям, оказанием социальной поддержки. В этом смысле пожилые волонтеры – это уникальный ресурс всего общества, а для самих себя они приобретают навыки здорового и активного долголетия.

Проект «Серебряный волонтер» начал осуществляться с февраля 2018 года. Первые пять волонтеров-педагогов «серебряного» возраста, участников клуба «Дарина», с воодушевлением присоединились к инновации и стали проводить занятия с несовершеннолетними детьми из семей, состоящих на профилактическом учете в отделении помощи семье и детям.

Весь 2018 год, который был объявлен в России годом волонтера, в

комплексном центре социального обслуживания проводилась большая работа по привлечению пожилых граждан к добровольческой активности. Волонтеры-педагоги в рамках направления «Совёнок» провели комплекс занятий по подготовке детей дошкольного возраста к школе, оказывали им помощь по выполнению домашних заданий по программе 1–5 классов, а также, подготовили ученицу выпускного класса к успешной сдаче ЕГЭ по биологии.

Кроме этого, с большим удовольствием взрослые и дети принимали участие в праздничных мероприятиях, благотворительных акциях и мастер-классах. Для участников клуба «Дарина» специалистами организационно-методического отделения по графику проводились занятия по различным направлениям.

«Школа активного долголетия» – это физкультурно-оздоровительные упражнения, флешмобы, лекции о здоровом образе жизни, о безопасности жизнедеятельности. Кружок рукоделия «Волшебница» два раза в неделю посещают те, кто любит шить и вышивать, рисовать и учиться различным творческим техникам. Любители английского языка имеют возможность посещать занятия, которые проводит педагог-волонтер

Обобщая выше сказанное, можно сделать вывод о том, что активно развиваются разнонаправленные проекты по включению пенсионеров в решение значимых социальных вопросов.

Одно из направлений – волонтерство.

«Геронтоволонтерство. Серебряный возраст – время расправить крылья». Суть данного направления – улучшение коммуникативных навыков граждан пожилого возраста, поскольку людям, которых опекают «возрастные» добровольцы, часто нужна не помощь в быту (с ней обычно справляются родственники или соцработники), а «роскошь человеческого общения».

Главной особенностью пожилых волонтеров является их жизненный опыт, позволяющий им лучше ориентироваться в видах деятельности,

связанных с помощью другим людям, оказанием социальной поддержки. В этом смысле пожилые волонтеры – это уникальный ресурс всего общества, а для самих себя они приобретают навыки здорового и активного долголетия. Проекты, направленные на поддержание физической активности, эмоционального тонуса.

1. «Подиум зрелой красоты». Главная цель данного направления - помочь обществу избавиться от стереотипов. Добиться, чтобы к людям старшего поколения перестали относиться только с сочувствием или пренебрежением. Показать, что у зрелых лет много своих радостей;

2. «Школа активного долголетия». Это физкультурно-оздоровительные упражнения, флешмобы, лекции о здоровом образе жизни, о безопасности жизнедеятельности.

3. «Кружки по интересам». Цель данного направления – объединить людей с одинаковыми интересами для обмена и передачи своих умений.

А также, большую долю занимает направление по обучению граждан пожилого предпринимательству. На базе центров социального обслуживания, регулярно набираются группы по изучению компьютерной грамотности.

Многие организации тоже включаются в работу с людьми пожилого возраста с целью развития граждан пожилого возраста как наставников, обучают современным технологиям, чтобы наработанный опыт приобретал «современную огранку», а также включают их в социально-ориентированные проекты через корпоративное волонтерство.

Резюмируя выше сказанное можно сделать вывод о том, что перечисленные проекты в большей степени направлены на развитие навыков, дополнительных компетенций и предполагают деятельностную реализацию активности и не вполне затрагивают работу с личностью самого пожилого человека.

На первом этапе работы, нами было проведено эмпирическое исследование на базе центра социального обслуживания людей пожилого

возраста г. Красноярска, с целью выявления социальной активности людей пожилого возраста. Выборка составила 45 пенсионеров в возрасте от 55–83 лет.

Подбирая, в соответствии с поставленной целью, современные методы диагностики, мы стремились к тому, чтобы они позволили охарактеризовать потребность в поддержке социальной активности людей пожилого возраста.

В качестве основных методов сбора информации использовались:

– тест индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ) адаптация В.Н. Паниной (измеряет наиболее общее психологическое состояние человека), представлен в приложении А (таблица 7);

– диагностика перцептивно-интерактивной компетентности (модифицированный вариант В.П. Фетискина) для изучения личностной готовности к интерактивной компетентности в пределах малых групп стабильного и временного типа, представлена в приложении А (таблица 6);

– методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана для диагностики базисных копинг-стратегий поведения, используемых индивидом для преодоления стрессовых ситуаций, представлена в приложении А (таблица 8).

Будет справедливым начать обсуждение результатов исследования по тесту индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ) адаптация В.Н. Паниной (указано в таблице 2).

Таблица 2

Сводная таблица показателей жизненной удовлетворенности по методике В.Н.Паниной в группе лиц пожилого возраста

Категория	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Пенсионеры	66,7%	28,9%	4,4%

Исходя из результатов, представленных в таблице 1, 66,7% пенсионеров имеют низкий уровень жизненной удовлетворенности, 28,9% – средний уровень и 4,4% высокий уровень.

Можно говорить о том, что пенсионеры неудовлетворены своей жизнью, это может быть связано с тем, что с выходом на пенсию человек во многом теряет смысл жизни, так как многие выходя на пенсию, часто уходят с любимой работы. Для многих работа означала общение и ощущение своей нужности для общества. К этому же времени дети вырастают и покидают свой дом, и часто пенсионеры остаются один на один с собой. Чего раньше не было. Для того, чтобы глубже определить какие сферы жизни приносят удовлетворение или недовольство, мы выбрали пять категорий: интерес к жизни; последовательность в достижении целей; согласованность между поставленными и достигнутыми целями; положительная оценка себя и собственных поступков; общий фон настроения. Данные опроса приведены на рисунке 1.



Рисунок 1. Среднее значение (в баллах) удовлетворенности жизни в группе людей пожилого возраста по методике В.Н. Паниной

По результатам среза, низкие значения были отмечены в категориях: «Интерес к жизни», «Положительная оценка себя и собственных поступков», «Общий фон настроения». Это может быть связано с тем, что у пенсионеров нет четкой уверенности в завтрашнем дне. Пенсия как правило

прибавляется не намного, цены в магазинах растут очень быстро. Не каждый пенсионер может позволить себе покупать дорогие вещи так как на продукт не всегда хватает пенсии. Средние значения были выявлены в категории «Последовательность в достижении цели» и в категории «Согласованность между поставленными и достигнутыми целями». Пенсионеры прожили большую половину своей жизни, и они умеют правильно ставить цели и добиваться ее выполнения. Большинство из них могут четко ставить перед собой цели и настойчиво их реализовывать.

Для диагностики базисных копинг-стратегий поведения, используемых индивидом для преодоления стрессовых ситуаций мы использовали тест Д. Амирхана. Нас интересовало, как люди пожилого возраста справляются с проблемами, трудностями и неприятностями в их жизни. Полученные данные представлены на рисунке 2.

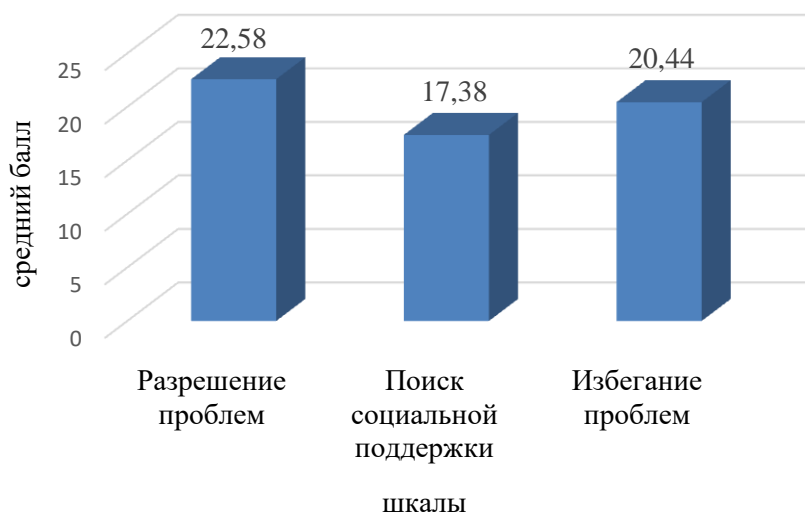


Рисунок 2. Среднее значение (в баллах) проявления копинг-стратегий в группе людей пожилого возраста по методике Д. Амирхана

Из результатов, представленных на рисунке 2 можно сделать вывод о том, что люди пожилого возраста справляются с проблемами, которые возникают в их жизни, но в некоторых ситуациях ищут поддержки со стороны. Респонденты не избегают проблем, а стараются их решать.

Далее рассмотрим, полученные результаты диагностики перцептивно-интерактивной компетентности (Модифицированный вариант

В.П. Фетискина). Из шести заложенных в диагностику шкал, особое внимание мы уделим следующим шкалам: социальная автономность, социальная адаптивность и социальная активность (представлено на рисунке 3).

Исходя из полученных сведений социальная автономность, то есть значимость личностной позиции в совместных действиях и организации или участии в совместной деятельности, у пожилых людей имеет высокий уровень (40 человек). В силу возраста пожилые люди имеют свою четкую позицию и им важно участие в совместной деятельности.

Следующая позиция социальная адаптивность – благополучность взаимоотношений, удовлетворенность своим положением в группе, гибкость

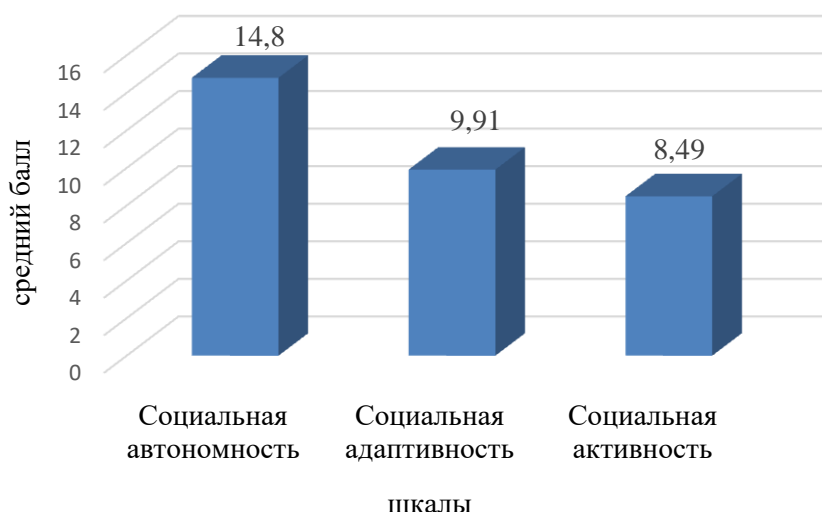


Рисунок 3. Среднее значение (в баллах) интерактивной компетентности в группе людей пожилого возраста по методике Н.П. Фетискина

Люди вне коллектива, многие не работают и не всегда могут найти общество для общения, где можно раскрыться. Особое внимание нам хотелось бы уделить социальной активности – направленность социальной ориентации, ведущие мотивы взаимодействия с окружающими, эффективность совместной деятельности.

Пожилые люди не всегда могут найти единомышленников по интересам, особенно в небольших городах и селах, где нет специализированных учреждений для граждан пожилого возраста, где бы

они могли раскрыть себя.

У людей преклонного возраста есть внутренние противоречия между значимостью и ценностью общения, принадлежности группы, потребностью в признании и ценностью делиться своим опытом и внутренней дисгармонией (низкий интерес к жизни, недостаточная оценка себя, невысокая удовлетворенность жизнью.)

Психология людей преклонного возраста открыто говорит, что этим лицам необходима поддержка, опора, особенно после выхода на пенсию. А поскольку самой распространенной проблемой является чувство одиночества, то через игровую деятельность, представленную в разработанной программе (тренинге), оказывается корректирующее воздействие как средство изменения личности и межличностных отношений. (Л. С. Выготский, Д. Б. Эльконин)

Тема социальной активности в связи с повышением пенсионного возраста актуальна и для организаций, которым важно, вкладываясь в работу с пожилыми сотрудниками, получать отдачу от их труда. Проблема эффективности работников позднего возраста активизирует разработку специальных программ сопровождения социальной активности людей зрелого возраста.

Выводы по главе 1

Анализ литературы показал, что понятие «активность» в психологии рассматривается в двух аспектах. В первом – активность характеризуется применительно к живой природе и общественной жизни (Н.А. Берштейн, М.С. Каган, В.А. Смирнов, В.С. Тюхтин). Во втором – активность рассматривается как свойство всех материальных объектов и в неживой природе (В.И. Кремянский).

Разные авторы по-своему интерпретируют понятие «социальная активность», порой противопоставляя, а порой смешивая его с понятием «общественная активность» (Г.М. Андреева, Л.И. Анцыферова, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, К.К. Платонов, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн).

При различиях в определении этих понятий до сих пор не установилось единого подхода к пониманию «социальная» и «общественная» активность. Одни отождествляют эти понятия. Так же многие ученые считают, что поддержание социальной активности в пожилом возрасте ведет к повышению их качества жизни.

Таким образом, как показал анализ отечественных и зарубежных исследований социальной активности людей позднего возраста, растущая группа людей позднего возраста – большой отряд потенциальных носителей социальной активности. Жизненный и профессиональный опыт старшего поколения представляет большую социальную ценность. В связи с этим возникает необходимость поддерживать у них чувство своей социальной полноценности, полезности людям, сохранять их авторитет, престиж, уважение со стороны окружающих.

Социальная активность людей позднего возраста - это интегральный феномен, проявляющийся как побудитель к деятельности, как потребность личности в изменении или поддержании основ социальной жизни, направленных на установление гармоничных отношений с социальным

окружением, значительное расширение возможностей социальной коммуникации и поддержание состояния уверенности, позитивного настроения и ощущения жизненных сил для выполнения поставленных задач.

У людей преклонного возраста есть внутренние противоречия между значимостью и ценностью общения, принадлежности группы, потребностью в признании и ценностью делиться своим опытом и внутренней дисгармонией (низкий интерес к жизни, недостаточная оценка себя, невысокая удовлетворенность жизнью.)

Психология людей преклонного возраста открыто говорит, что этим лицам необходима поддержка, опора, особенно после выхода на пенсию. А поскольку самой распространенной проблемой является чувство одиночества, то через игровую деятельность, представленную в разработанной программе (тренинге), оказывается корректирующее воздействие как средство изменения личности и межличностных отношений. (Л. С. Выготский, Д. Б. Эльконин)

Тема социальной активности в связи с повышением пенсионного возраста актуальна и для организаций, которым важно, вкладываясь в работу с пожилыми сотрудниками, получать отдачу от их труда. Проблема эффективности работников позднего возраста активизирует разработку специальных программ сопровождения социальной активности людей зрелого возраста.

ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

2.1. Паспорт проекта

Представим основные положения паспорта проекта в таблице 3.

Таблица 3

Паспорт проекта «Психологическое сопровождение социальной активности людей пожилого возраста в специализированных центрах»

Наименование проекта	«Психологическое сопровождение людей пожилого возраста»
1	2
Адресная направленность	граждане пожилого возраста и инвалиды, посещающие центры социального обслуживания Советского района
Характеристика целевой группы	Пенсионеры и инвалиды в возрасте от 55–83 лет. (В соответствии с классификацией ВОЗ поздний возраст объединяет три возрастные категории: от 60 до 74 лет (пожилой), от 75 до 89 лет (старческий) и 90 лет и старше - долгожители)
Место реализации	Центр социального обслуживания людей пожилого возраста г. Красноярска
Ресурсное обеспечение	Материально – техническое обеспечение: реализация проекта требует наличия помещения (для проведения теоретических и практических занятий). Оборудование помещения: - рабочее место психолога; - места для граждан пожилого возраста.

Ресурсное обеспечение	<p>Технические средства обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - компьютер с лицензионным программным обеспечением; - мультимедиа - проектор; - демонстрационный экран; -электронные презентации. <p>Методическое обеспечение:</p> <p>1. Рабочая программа «Социально-психологический тренинг поддержания социальной активности граждан пожилого возраста»</p>
Ожидаемые результаты	<p>В результате выполнения проекта будет достигнуто:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ориентация на разработку современных методических пособий; – новые технологии для поддержания социальной активности граждан пожилого возраста; – апробация новых технологий на группах дневного пребывания в центре социального обслуживания в социально-реабилитационном отделении № 2; – Выпуск методического пособия на основе полученных результатов
Методы измерения	<ul style="list-style-type: none"> – тест индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ) адаптация В.Н. Паниной; – диагностика перцептивно-интерактивной компетентности (модифицированный вариант В.П. Фетискина); – «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана для диагностики базисных копинг-стратегий поведения, используемых индивидом для преодоления стрессовых ситуаций.

2.2. Содержание проекта

Процесс психологического сопровождения социальной активности людей пожилого возраста представляет собой взаимосвязанную,

последовательную реализацию трех этапов. Поэтому план-график проектной деятельности включает в себя такие этапы, как предпроектный, проектный и аналитический

Таблица 4

Этапы реализации проекта по поддержанию социальной активности граждан пожилого возраста

Основные этапы проекта	Мероприятия
Предпроектный этап (сентябрь – декабрь 2017 г.)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Определение образовательной организации и респондентов для исследования. 2. Организация и проведение эмпирического исследования. 3. Качественный и количественный анализ полученных результатов. 4. Анализ имеющихся программ по данной специализации.
Проектный этап (январь – декабрь 2018г) (январь – май 2019г.)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разработка социально-психологического тренинга для поддержания социальной активности граждан пожилого возраста. 2. Планирование и содержание программы социально-психологического тренинга социальной активности. 3. Апробирование программы тренинга на группе дневного пребывания.
Аналитический этап (сентябрь – октябрь 2019 г.)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подведение итогов работы.

Предпроектный этап полностью посвящен подготовке к проекту и его разработке. На основе изученной психологической литературы и полученных результатов предпроектного исследования осуществлялось создание проекта по психологическому сопровождению людей пожилого возраста в специализированных центрах. Согласно классификации всемирной организации здравоохранения 60–75 лет – пожилой возраст, зрелый серебряный возраст, 75–90 лет – старческий возраст, золотой возраст, после

90 – долгожители.

На проектном этапе осуществлялось создание и разработка проекта по поддержанию социальной активности людей пожилого возраста. Для лиц пожилого возраста с низким уровнем социальной активности была разработана программа по психологическому сопровождению социальной активности, (пример занятия из программы представлен в Приложении Б), целью которой является развитие мотивации у пожилых людей на сохранение здоровья и продление активного образа жизни; оказание психологической поддержки пожилым гражданам.

Программа рассчитана на 10 дней, занятия проводятся каждый день по 45 минут. Данную программу рекомендовано использовать в специализированных центрах для пожилых людей и в организациях, нуждающихся в помощи лиц пожилого возраста. Программа состоит из трех взаимосвязанных тематических модулей, которые соответствуют трем факторам, способствующим поддержанию социальной активности пожилых людей (поддержка социальных навыков; поддержка социальной адаптивности; поддержка социальной самореализации).

Остановимся подробнее на модулях реализации проекта.

Модуль 1. Поддержка социальных навыков

Цель: Успешная социализация в социуме для эффективного взаимодействия с окружающими людьми (через психологические упражнения тренинга, направленные на социализацию индивидуума в социуме, например, упражнения на коммуникацию, на взаимодействие с социумом).

Содержание модуля

Занятие № 1. Знакомство с группой. Ролевая игра «Будем знакомы»

Цель: Познакомить участников тренинга друг с другом, сформировать отношения в группе на основе доверия.

Занятие № 2. «Психологическая помощь»

Цель: Познакомить участников тренинга с термином психологическая помощь, разъяснить различия психолога, психотерапевта, психиатра и на

примере упражнения «Дерево конфликта» разобраться, что такое конфликт и в чем разница между способами выражения конфликта (приемы и методы самопомощи).

Модуль 2. Поддержка социальной адаптивности

Цель: Работа с личностными характеристиками, обуславливающие успешность или недостаточную адаптацию. Осознание гражданами пожилого возраста своего личностного адаптационного потенциала(через социальный проект «Возраст счастья», на примере счастливых долгожителей).

Содержание модуля

Занятие № 3. Активность в пожилом возрасте и социальная активность

Цель: Познакомить участников тренинга понятием активность и социальная активность на примерах долгожителей (Книга возраст счастья).

Занятие № 4. «Самопознание и образ Я»

Цель: Актуализация представлений о себе, осознание личностных ограничений, отношение к себе.

Занятие № 5. «Ресурсные состояния»

Цель: Использование индивидуальных образов личности в качестве ресурсного состояния для повышения уровня саморегуляции.

Занятие № 6. «Осознание – эффективный способ решения проблем»

Цель: Осознанность и осознание своих проблем.

Занятие № 7. «Межличностное взаимодействие»

Цель: Развитие коммуникативных умений; навыки сбора информации, становление активной позиции, использование стилей сотрудничества, компромисса и уступки, нахождение общих целей, определение ролей «ведущий» - «ведомый».

Занятие № 8. «Чемодан настроений»

Цель: Осознание своих чувств, развитие умений открыто выражать свои чувства и эмоции по отношению к различным жизненным ситуациям.

Модуль 3. Поддержка социальной самореализации

Цель: Претворение в социальную жизнь своих внутренних ресурсов,

отразив свои личностные качества, и стремление к наиболее полному раскрытию себя (построение индивидуализированной маршрутизированной карты).

Содержание модуля

КВЕСТ Цель: адаптация пожилых к возможностям цифрового общества, расширение социальных контактов, поддержка и развитие интеллектуального потенциала и творческих способностей.

Завершается реализация проекта аналитическим этапом, в ходе которого подводятся итоги проведенной работы, оценивается динамика социальной активности после проведения проекта. Полученные результаты повторной диагностики представлены в следующем параграфе

2.3. Оценка результативности проекта

Анализ результатов эффективности программы по поддержанию социальной активности людей позднего возраста осуществлялся по следующим методикам: тест индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ) адаптация В.Н. Паниной, диагностика перцептивно-интерактивной компетентности (модифицированный вариант В.П. Фетискина) и «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана для диагностики базисных копинг-стратегий поведения, используемых индивидом для преодоления стрессовых ситуаций.

Для проверки значимости изменений, произошедших с группой в процессе проведения программы, был применен непараметрический критерий оценки сдвига различий U-критерий Манна-Уитни (Таблица 5).

Таблица 5

Сводная таблица результатов изменения показателей социальной активности в группе людей пожилого возраста до и после проведения программы

Шкала	Среднее значение		U-критерий Манна Уитни	Уровень статистической значимости
	до поведения программы	после проведения программы		
Индекс удовлетворенности жизни	24,27	27,22	591,0	0,001
Интерес к жизни	4,62	5,97	1537,0	0,001
Положительная оценка себя и собственных поступков	2,49	4,44	2002,0	0,01
Общий фон настроения	2,97	4,16	1556,5	0,001
Социальная адаптивность	9,91	12,09	574,5	0,001
Социальная активность	8,49	11,44	1569,5	0,001
Разрешение проблем	22,58	24,18	1303,5	0,001
Поиск социальной поддержки	17,38	20,51	1504,5	0,01
Избегание проблем	20,44	23,47	1583,5	0,001

Далее представим результаты для более наглядного восприятия на рисунке 4



Рисунок 4. Результаты изменения показателей социальной активности в группе людей пожилого возраста до и после проведения программы

Согласно представленным данным на рисунке 4 после реализации проекта изменения произошли у большинства людей пожилого возраста. Так,

например, увеличились показатели, такие как интерес к жизни и положительная оценка себя. Это может говорить о том, что пожилые люди приняли себя в своем возрасте, они по-другому стали смотреть на себя и окружающий их мир. Для них открыты новые возможности, в связи с повышением пенсионной реформы, что не может не сказаться на их интересе к жизни. Благодаря нашему проекту, лица пожилого возраста могут сами выбрать для себя направление, в котором они могут принести пользу обществу.

У многих пожилых людей изменился уровень социальной активности. Благодаря направленной работе с личностью индивида сформировалась мотивация на продление активного образа жизни; осознание готовности вкладывать свои знания и навыки, и передачу своего опыта; осознание своей нужности.

Так, отмечены изменения показателей по значимым критериям, произошли позитивные изменения на 95–99% уровне значимости по всем социально-психологическим критериям социальной активности.

Сравнительный анализ результатов до и после программы социально-психологического тренинга показал, что в результате проведения комплекса психологических занятий по поддержанию социальной активности у пожилых людей удалось сформировать ее по основным социально-психологическим критериям социальной активности.

1. У людей пожилого возраста до участия в программе было отмечено безразличие, тяготение окружающей обстановкой, жизненная позиция и собственная продуктивная активность были очень низки. После тренинга люди пожилого возраста стали проявлять позитивный настрой и большую самостоятельность в приспособлении к окружающей среде.

2. Отмечены позитивные изменения и в показатели «интерес к жизни», люди стали общительнее, легче стали находить темы для общения, у многих пропал дефицит в общении, появилось желание продуктивно взаимодействовать с окружающими и проявлять активность в сфере

коммуникации. Деловые и формальные связи приобретают эмоциональную окраску и перерастают в устойчивые межличностные отношения. После проведения тренинга у них появился интерес к окружающему миру, они больше делятся своим жизненным опытом и активно ищут сферу применения своих знаний в стационаре.

Если до тренинга пожилые люди не могли участвовать и в одном виде деятельности, то после сфера их деятельности расширилась, деятельность стала носить осознанный, произвольный и целенаправленный характер. Пожилые люди стали продуктивно взаимодействовать с окружающими в любом виде деятельности. В связи с этим произошли позитивные изменения путем раскрытия для самого пожилого его сохранившихся способностей и разнообразных увлечений; появилась потребность в самоутверждении, стремлении к поддержанию собственного социального статуса.

Таким образом, на основании полученных изменений можно сделать следующие выводы.

1. Реализацией своих способностей и разнообразных увлечений у респондентов появляется стремление к удержанию достигнутых социальных позиций, стремление достичь более высоких результатов, что выражается в содержательных взаимоотношениях с окружающими, продуктивных и взаимно полезных контактах;

2. При овладении навыками самообслуживания появилась потребность следить за своим внешним видом и помогать окружающим;

3. Сформировались установки на сознательную мобилизацию своих «жизненных ресурсов» при решении поставленных задач, готовность к принятию ответственности на себя за решение проблемы

4. Актуальная жизненная ситуация стала восприниматься более позитивно;

5. Удалось сформировать социальные установки на осуществление социально-значимой деятельности, которая выражается в развитии навыков и умений общения и взаимодействия людей позднего возраста с

окружающими.

Так же по завершению программы мы приходим к следующим выводам:

- у граждан пожилого возраста повысилась мотивация на продление активного образа жизни;
- осознание готовности вкладывать свои знания и навыки, и передачу своего опыта;
- осознание своей нужности.

Наш проект направлен на гармонизацию личности через специально разработанную программу поддержания социальной активности. Поддержание социальной активности требует и поиска дополнительных возможностей ее реализации, поэтому важным элементом проекта является проработка таких возможностей. Она позволяет выявить направления реализации каждого пенсионера (кому что ближе): волонтерство, предпринимательство, кружки по интересам и пр. Мы предоставляем им варианты и содействуем, таким образом, поддержанию социальной активности, выстраивая индивидуальные маршруты для каждого пенсионера.

Программа реализована в течение 10 занятий на протяжении двух месяцев. Результаты повторной диагностики после реализации программы позволяют увидеть значительную позитивную динамику в отношении личностных характеристик социальной активности. У людей пожилого возраста значительно повысились: мотивация на продление активного образа жизни; осознание готовности вкладывать свои знания и навыки, и передачу своего опыта; осознание своей нужности. Это, в свою очередь способствовало возрастанию стремления приносить пользу обществу, готовности делать значимые и важные действия в этом направлении.

Дальнейшая работа в рамках проекта строится в направлении создания индивидуальных маршрутов реализации активности пожилого человека. Нами определены направления, в которых могут быть задействованы лица пожилого возраста.

1. Геронтоволонтерство (добровольные волонтеры для организаций

социальной направленности. Например, в социально-реабилитационном центре для несовершеннолетних «Росток»; в Психоневрологическом интернате для детей "Подсолнух" и возможное участие в программе «Детский дом» детский благотворительный фонд «Счастливые дети» в качестве наставника для ребенка из детского дома.);

2. Наставничество (школы, детские сады; работа с несовершеннолетними детьми из неблагополучных семей и т.д.);

3. Эксперты в различных сферах, консультанты в кружках по интересам, в профильных организациях (медицина);

4. Реализация себя в бизнесе (начать свое дело – свое хобби превратить в бизнес (вязание сувениров; индивидуальный пошив одежды); например, стать представителем сетевых маркетинговых компаний и т.д.).

Таким образом, в проекте представлена технология сопровождения социальной активности, включающая в себя работу с личностью через игровую деятельность, представленную в разработанном и апробированном тренинге, и предоставление им вариантов, для дополнительных возможностей реализации социальной активности выстраивая индивидуальные маршруты для каждого пенсионера.

Данная программа психологического сопровождения людей пожилого возраста может быть применена в центрах социального обслуживания населения, как муниципально-бюджетных, так и в частных специализированных центрах. А так же в организациях, заинтересованных в лицах социально активных людей пожилого возраста.

Направления, в которых могут быть задействованы лица пожилого возраста:

– геронтоволаонтерство (добровольные волонтеры);

– наставничество (школы, работа с несовершеннолетними детьми из неблагополучных семей и т.д.)

– эксперт в различных сферах (так как имеют большой жизненный опыт и готовы им поделиться).

Выводы по главе 2

Для психологического сопровождения социальной активности людей пожилого возраста нами был разработан проект, целью которого является разработка и апробация технологии психологического сопровождения социальной активности людей пожилого возраста. Практической значимостью проекта является то, что изучение индивидуально-психологических особенностей людей пожилого возраста и необходимости использовать остаточный потенциал личности для достижения уровня оптимального функционирования, в котором человек пожилого возраста смог бы стать субъектом своего развития и своей жизни: деятельности, общения и собственного внутреннего мира в условиях Центра социального обслуживания Советского района. Работа с личностью через программу «Активность – возрасту не помеха» и выход на возможности реализации социальной активности за счет вариативности сотрудничества с организациями, которые потенциально нуждаются в помощи и содействии со стороны людей серебряного и золотого возраста.

Результаты данной работы позволят расширить знания о социально-психологической сущности и структурно-содержательных характеристиках социальной активности человека пожилого возраста, дадут возможность адекватно обосновать социально-психологическую тактику в отношении конкретного человека и разработать технологии поддержания социальной активности людей пенсионного возраста. Для граждан пожилого возраста с низким уровнем социальной активности была разработана программа социально-психологического тренинга.

Программа рассчитана на 10 дней, занятия проводятся каждый день по 45 минут. Данную программу рекомендовано использовать в специализированных центрах для пожилых людей и в организациях, нуждающихся в помощи лиц пожилого возраста. Программа состоит из трех взаимосвязанных тематических модулей, которые соответствуют трем

факторам, способствующим поддержанию социальной активности пожилых людей (поддержка социальных навыков; поддержка социальной адаптивности; поддержка социальной самореализации).

Результаты повторной диагностики после реализации программы позволяют увидеть значительную позитивную динамику в отношении личностных характеристик социальной активности на 95–99% уровне значимости. У людей пожилого возраста значительно изменились: мотивация на продление активного образа жизни; осознание готовности вкладывать свои знания и навыки, и передачу своего опыта; осознание своей нужности. Это, в свою очередь способствовало возрастанию стремления приносить пользу обществу, готовности делать значимые и важные действия в этом направлении.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе проведенного проектного исследования по психологическому сопровождению социальной активности людей пожилого возраста были решены поставленные задачи.

Проблема активности людей пожилого возраста широко исследована в разных науках. В данной работе определение «активности» и «социальной активности» было рассмотрено как в зарубежной, так и в отечественной психологии. На сегодняшний момент нет четких теоретико-методологических оснований, которые бы однозначно определяли понятие «социальная активность», характеристику ее проявлений, структурные компоненты и условия возникновения. Анализ литературы по проблеме социальной активности показал, что определение и содержание понятия «социальная активность» имеет существенные отличия в различных областях научного знания: в философской, социологической, педагогической и психологической научной литературе социальная активность личности определяется по-разному: как своеобразная мера деятельности человека в обществе, мера направленности деятельности; способности, свойства, черты и качество личности; атрибут социального субъекта.

Теоретическую основу исследования составили ключевые положения теории социальной активности (Б.Г. Ананьев, Е.А. Ануфриев, Н.Ф. Дементьева, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн); теоретические положения и выводы, раскрывающие место и функции социально-психологических технологий в социально-психологической практике (Г.М. Андреева, А.И. А.А. Деркач, Ю.М. Забродин, А.А. Нестерова, В.Б. Никишина, Е.А. Орлова, Е.А. Петрова, А.Л. Свенцицкий, и т.д.); научные концепции возрастных изменений личности в пожилом возрасте, формирования и поддержания социальной активности пожилого человека (Л.И. Анцыферова, М.Д. Александрова, О.В. Архипова, М.Ф. Ермолаева, О.В. Краснова, Т.Ф. Суслова, Е.А. Сорокоумова, Н.Ф. Шахматов и др.).

Психология людей преклонного возраста открыто говорит, что этим лицам необходима поддержка, опора, особенно после выхода на пенсию. А поскольку самой распространенной проблемой является чувство одиночества, то через игровую деятельность, представленную в разработанной программе (тренинге), оказывается корректирующее воздействие как средство изменения личности и межличностных отношений. (Л. С. Выготский, Д. Б. Эльконин)

Тема социальной активности в связи с повышением пенсионного возраста актуальна и для организаций, которым важно, вкладываясь в работу с пожилыми сотрудниками, получать отдачу от их труда. Проблема эффективности работников позднего возраста активизирует разработку специальных программ сопровождения социальной активности людей зрелого возраста.

Изучение индивидуально-психологических особенностей людей пожилого возраста и необходимости использовать остаточный потенциал личности для достижения уровня оптимального функционирования, в котором человек пожилого возраста смог бы стать субъектом своего развития и своей жизни: деятельности, общения и собственного внутреннего мира в условиях Центра социального обслуживания Советского района. Работа с личностью через программу «Активность – возрасту не помеха» и выход на возможности реализации социальной активности за счет вариативности сотрудничества с организациями, которые потенциально нуждаются в помощи и содействии со стороны людей серебряного и золотого возраста.

Результаты данной работы позволят расширить знания о социально-психологической сущности и структурно-содержательных характеристиках социальной активности человека пожилого возраста, дадут возможность адекватно обосновать социально-психологическую тактику в отношении конкретного человека и разработать технологии поддержания социальной активности людей пенсионного возраста.

Для лиц пожилого возраста с низким уровнем социальной активности

была разработана программа по психологическому сопровождению социальной активности, представленная в Приложении, целью которой является развитие мотивации у пожилых людей на сохранение здоровья и продление активного образа жизни; оказание психологической поддержки пожилым гражданам.

Программа рассчитана на 10 дней, занятия проводятся каждый день по 45 минут. Данную программу рекомендовано использовать в специализированных центрах для пожилых людей и в организациях, нуждающихся в помощи лиц пожилого возраста. Программа состоит из трех взаимосвязанных тематических модулей, которые соответствуют трем факторам, способствующим поддержанию социальной активности пожилых людей (поддержка социальных навыков; поддержка социальной адаптивности; поддержка социальной самореализации).

После внедрения и апробирования проекта была проведена повторная диагностика, на основе которой мы можем сказать, что уровень социальной активности лиц пожилого возраста повысился.

После реализации проекта изменения произошли у большинства людей пожилого возраста. Так, например, увеличились показатели, такие как интерес к жизни и положительная оценка себя, осознание своей нужности. Благодаря направленной психологической работе с личностью индивида значительно повысились: мотивация на продление активного образа жизни; осознание готовности вкладывать свои знания и навыки, и передачу своего опыта.

Наш проект направлен на гармонизацию личности через специально разработанную программу поддержания социальной активности. Поддержание социальной активности требует и поиска дополнительных возможностей ее реализации, поэтому важным элементом проекта является проработка таких возможностей. Она позволяет выявить направления реализации каждого пенсионера (кому что ближе): волонтерство, предпринимательство, кружки по интересам и пр. Мы предоставляем им

варианты и содействуем, таким образом, поддержанию социальной активности, выстраивая индивидуальные маршруты для каждого пенсионера.

Рекомендуемые направления, в которых могут быть задействованы лица пожилого возраста.

1. Геронтоволаонтерство (добровольные волонтеры для организаций социальной направленности. Например, в социально-реабилитационном центре для несовершеннолетних «Росток»; в Психоневрологическом интернате для детей "Подсолнух" и возможное участие в программе «Детский дом» детский благотворительный фонд «Счастливые дети» в качестве наставника для ребенка из детского дома.);

2. Наставничество (школы, детские сады; работа с несовершеннолетними детьми из неблагополучных семей и т.д.);

3. Эксперты в различных сферах, консультанты в кружках по интересам, в профильных организациях (медицина);

4. Реализация себя в бизнесе (начать свое дело – свое хобби превратить в бизнес (вязание сувениров; индивидуальный пошив одежды); например, стать представителем сетевых маркетинговых компаний и т.д.).

Таким образом, в проекте представлена технология сопровождения социальной активности, включающая в себя работу с личностью через игровую деятельность, представленную в разработанном и апробированном тренинге, и предоставление им вариантов, для дополнительных возможностей реализации социальной активности выстраивая индивидуальные маршруты для каждого пенсионера.

Данная программа психологического сопровождения людей пожилого возраста может быть применена в центрах социального обслуживания населения, как муниципально-бюджетных, так и в частных специализированных центрах. А так же в организациях, заинтересованных в лицах социально активных людей пожилого возраста.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Н.Т. Сфера деятельности и уровень активности//Вопросы философии. 1970. № 9. С.75–85
2. Абрамова В.А., Жигулина И.В., Ряполова Т.Л. Медико-социальная реабилитация больных с психическими расстройствами: Рук-во для врачей, психологов и социальных работников, 2006. 268 с.
3. Абульханова-Славская К.А. Социальное мышление личности: проблемы и стратегии исследования //Психологический журнал. 1994. № 3. С.39–51
4. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни, 1991. 77 с.
5. Авербух Е.С. Неврозы и неврозоподобные состояния в позднем возрасте, 1976. 159 с.
6. Акмеология / Под ред. А.А. Деркача, 2002, 874 с.
7. Александрова М.Д. Отечественные исследования социальных аспектов старения //Психология старости и старения: Хрестоматия /Сост. О.В. Краснова, 2003. С. 55–56
8. Ананьев Б.Г. Социальные ситуации развития личности и ее статус //Психология личности в трудах отечественных психологов, 2000. С. 319–356
9. Андреева Г.М. Социальная психология: Уч. для вузов, 2007. 363 с.
10. Ануфриев Е.А. Социальный статус и активность личности, 1984. 111 с.
11. Анцыферова Л.И. Новые стадии поздней жизни: время теплой осени или суровой зимы?//Психологический журнал. 1994. № 3. С.11–21
12. Анцыферова Л.И. Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности// Психологический журнал. Т.17.№ 6 М., 1996. С. 60–71
13. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М., 2006. 210 с.
14. Аргузумян Р.В., Мурадян Е.Б. Психологическая безопасность

личности в период поздней взрослости и старости//Психологический журнал. Т.29, № 3, 2008. С. 22–29

15. Асмолов А.Г. Личность, как предмет психологического исследования. М., 1984. С. 63

16. Асмолов А.Г. Психология личности. Принципы общепсихологического анализа. М, 1990. 367 с.

17. Асмолов А.Г., Петровский В.А. О динамическом подходе к психологическому анализу деятельности//Вопросы психологии. 1978. № 1. С. 70–80

18. Арефьева Г.С. Социальная активность. М., 1974. 142 с.

19. Беззубик К.В. Содержание и методика психосоциальной работы в системе социальной работы/Под ред. Е.А. Сигиды, 2008.176 с.

20. Беляева Л.А. Социальный портрет возрастных когорт в постсоветской России//Социологические исследования. 2004. № 10. С. 31–41

21. Беляева Л.А. Стратегии выживания, адаптации, преуспевания//Социологические исследования. 2001. № 6. С. 43–53

22. Берштейн Н.А. Физиология движений и активность М.: Наука, 1990. 495с.

23. Бодалев А.А. Специфика социально-психологического подхода к личности//Психология личности в трудах отечественных психологов, 2000. С. 336–344

24. Бородкина О.И. Западные модели социальной работы: теоретические аспекты //Вестник СПбГУ, 1996. Вып. 4. № 4 (27). 268 с.

25. Большой энциклопедический словарь/Под ред. И. Лапина, Р. Секачев, Е. Троицкая, Л. Хайбуллина М.: Большая Российская энциклопедия, 1997. 14–56 с.

26. Булавинцева О.С. Пребывание в Геронтопсихиатрическом центре как критическая ситуация в жизни пожилых людей//Человек в трудной жизненной ситуации: Выпуск 3 (сборник научных статей к III Всероссийской научно-практической конференции 16–17 апреля 2009г. Курск)/Под. ред. д.

психол. н, проф. Е.А. Петровой М, 2009. С. 32–34

27. Булавинцева О.С, Иванова М.М. Старыгина В.С. Разработка реабилитационных программ на основе социальной активности пожилых людей, страдающих хроническими психическими расстройствами в условиях Геронтопсихиатрического центра Милосердия//Проблемы оказания психологической помощи в социальной сфере (Тезисы конференции психологов сферы социальной защиты населения города Москвы), М., 2010, С. 79–80

28. Воробьев Н.Е. К вопросу о критериях социальной активности//Социальная активность личности /Под ред. К.М. Никонова, 1976. С. 3–11

29. Воробьев Ю.Л., Королев Б.Н. В поисках смысла и правды. Активность и развитие личности. М, 2003. Т. 1, 500 с.

30. Возрастная психология: Учеб. пособие для студ. вузов, 1999. 672 с.

31. Вюст О.Я. Взаимосвязь социальной активности и духовных потребностей

личности в условиях развитого социализма. Дисс. ...канд. философ, наук. М., 1980, 179 с.

32. Вятт Х.М. Духовные стимулы повышения социальной активности и формирование жизненной позиции молодежи/Под. ред. А.И. Горячевой. Таллин, 1982. 121 с.

33. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций, 2002. 336 с.

34. Грабчук К.М. Влияние социокультурной активности пожилых людей на преодоление негативных стереотипов старости//Психология зрелости и старения, 2009. № 2. С.5–12

35. Глушапюк Н.С., Гершкович Т.Б. Поздний возраст и стратегии его освоения, 2003. 112 с.

36. Горбаткова А.А. Эмоциональное благополучие пожилых людей в условиях социально - экономических перемен: дом престарелых и свой дом//

Психология зрелости и старения, 2006, № 1, С. 39–55

37. Гуменюк Л.М., Сарчук О.В. Структура и выраженность психопатологической симптоматики у лиц пенсионного возраста//Медицинская психология, 2009, № 2–3, С. 29–35

38. Дементьева Н.Ф., Касаткина В.В. Технология реабилитации пожилых людей в стационарных учреждениях социального обслуживания//Проблемы пожилых людей в современных условиях. М, 2002. С. 139–146

39. Женщины и мужчины в России. М.: Росстат, 2005. 18 с.

40. Емельянова Т.Г. Социальная активность в профессиональном самоопределении студентов ВУЗА: автореф. ...канд. психол. наук. Ижевск, 2006. 24 с.

41. Ермолаева М.В. Современные технологии психологического консультирования и психотерапии пожилых людей: Учеб. пособие, 2007. 96 с.

42. Ермолаева М.В. Психология зрелого и позднего возрастов в вопросах и ответах: Учеб. пособие, 2004. 280 с.

43. Здоровцова М. Ценностные ориентации как фактор успешности социально-психологической адаптации пожилых людей//Психология зрелости и старения, 2006. № 4. С.85–90

44. Зозуля Т.В. Психическое здоровье пожилых людей. Методическое пособие для социальных работников. М. 2008. с.144

45. Зоткин Н.В. Психология старости и старения: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. псих.фак. высш. учеб. заведений/сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидере, 2003. С. 396–400

46. Инновационные формы социальной работы с пожилыми людьми: Сб. науч. тр./Под общ. ред. О.М. Никулиной, 2004. 52 с.

47. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий, 2004. 701 с.

48. Кандалина Е.М. Развитие социальной активности студентов в социокультурной деятельности педагогического колледжа: канд. психол. наук. Челябинск, 2005. 179 с.

49. Комарова С.Л. Оптимизация отношений субъектов политической деятельности: канд. психол. наук. М., 2002, 211 с.
50. Кононыгина Т.М. Концепция геронтообразования в РФ//Психология зрелости и старения, 2009. № 1. С. 66–73
51. Корсакова Н.К. Нейропсихология позднего возраста: обоснование концепции и прикладные аспекты, 1996. № 2. С. 62–66
52. Козлов А.А. Теории и традиции западной социальной геронтологии// Психология старости и старения: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. псих., 2003. С. 6–24
53. Котова Л.А. О психической адаптации пожилых больных при поступлении в психиатрический стационар//Обзор психиатрии и медицинская психология. 1993. № 1. С. 89–91
54. Краснова О.В. Социальный контекст дома-интерната для пожилых людей//Психология зрелости и старения, 2006. № 2. С.50–61
55. Краснова О.В. Исследование социальной интеграции пожилых людей//Психология зрелости и старения, 2009. № 1. С. 26–28
56. Краснова О.В. Психологическая помощь пожилым людям//Социально- психологическая работа с пожилыми людьми: опыт Кузбасса. Сборник учебно-методических статей/Под ред. О.В. Красновой, 2002. 119 с.
57. Краснова О.В., Козлова Т.З Старшее поколение: гендерный аспект. – 2007. 220с.
58. Краснова О.В. Социальная активность людей позднего возраста как непрерывность социализации//Психология зрелости и старения, 2005. № 1. С.87–101 с.
59. Краснова О.В. Адаптация пожилых людей к современной социальной ситуации. Автореф. канд. психол. наук. М., 1996, 22 с.
60. Краснова О.В. Социальная психология старения как основная составляющая социальной геронтологии//Мир психологии. 1999. № 2. С. 96–106

61. Краснова О.В. Лидере А.Г. Социальная психология старости: Учебное пособие, 2002. 288 с.
62. Краснова О.В. Бабушки в семье //Социологические исследования. 2000. № 11. С. 11–19
63. Краснова О.В. Личность пожилого человека: социально-психологический подход: Автореф. докт. психол. наук. М., 2010. 42 с.
64. Краткий психологический словарь. Л.А. Карпеико, А.В. Петровский, М. Г. Ярошевский. 1998. С. 91–97
65. Куприянова Т.А. Проблемы социального обслуживания старшего поколения: изменение приоритетов//Психология зрелости и старения, 2009. № 1, С. 103–106
66. Леонтьев А.П. Избранные психологические произведения: в 2 Т., 1983. Т.2. 320 с.
67. Лидере А.Г. Возрастно-психологическое консультирование пожилых людей//Психология зрелости и старения, 1998. № 4. С. 13–22
68. Ломов Л.Ф. Общение как проблема общей психологии//Методологические проблемы социальной психологии. М.: 1975 С. 124–135
69. Максимова С.Г. Социально-психологические особенности личности позднего возраста, 1998. 99 с.
70. Мальковская Т.Н. Социальная активность старшеклассников: Педагогическая наука реформе школы. 1988. 144 с.
71. Малинина О.И. Социальная активность и идентичность в пожилом возрасте// Психология зрелости и старения, 2011. № 4. С. 58–77
72. Малкина - Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога, 2004. С. 697–735
- 73.Мордкович В.Г. Социальная активность: споры и суть. В сб.: Социальная активность, 1976. Вып. 3, С. 3–25
- 74.Минигалиева М.Р. Личностные типы и социальные контакты людей позднего возраста // Психология зрелости и старения, 2000. № 2. С.75–86

75. Миннигалиева Г.А. Оказание психолого-педагогической помощи пожилым людям в Центре социального обслуживания: потребности и возможности//Психология зрелости и старения, 2003, № 1, С.63–81
76. Мискевич А.Б. Общественно - политическая активность: сущность, проблемы развития/Научн. ред. С.А. Шавель, 1991. 182 с.
77. Мухина В.С. Проблемы генеза личности. М.: 1985. 216 с.
78. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2007. 288 с.
79. Психология старости и старения: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидере, 2003. 416 с.
80. Психологический тренинг в группе: игры и упражнения: Учебное пособие/сост. Т. Л. Бука, М.Л. Митрофанова, 2005. 128 с.
81. Психодиагностика и психокоррекция//Под. ред. А.А. Александрова, 2008, 384 с.
82. Протасена П.Ф., Белякович Н.Н. Социальная активность как общественное явление//Философские науки, 1978. №2. С. 33–34.
83. Поднебесная Е.Б. Особенности эмоционального состояния лиц поздних возрастов, проживающих в условиях дома-интерната//Психология зрелости и старения, 2002. № 2. С. 77–83
84. Попова Л.В. Динамика и факторы социальной адаптации пожилых людей в современных домах интернатах. Автореф. ... канд. психол.наук. Ярославль, 2008. 26 с.
85. Поляничко В.В. Социальная адаптация пожилых людей в стационарных учреждениях социального обслуживания: социологический аспект. канд. социологич. наук. М., 2002. 127 с.
86. Пожилые люди: развитие социальных услуг/Сост. Н.С. Дегаева, Г.В. Сабитова. М., 2004. Вып. 1. 192 с.
87. Психология личности. В Т.2. Хрестоматия, 2004. 544 с.
88. Проблемы досуга пожилых людей [Электронный ресурс], режим доступа: <https://www.ronl.ru/diplomnyye-raboty/sociologiya/201613/> (дата

обращения: 20.12.2017)

89. Пряхина С.Б. Психолого-педагогическое сопровождение личностного самоопределения развития идентичности в пожилом возрасте. Автореф.канд. психол. наук. М., 2008. 20 с.

90. Пряхина С.Б. Особенности и методы групповой работы с пожилыми людьми// Психология зрелости и старения, 2008. № 2. С. 59–100.

91. Пузин С.М., Модестов А.А., Подкорытов А.В. Медиков – социальная реабилитация лиц пожилого и старческого возраста. М., 2007. 232 с.

92. Рощак К. Психологические особенности личности в пожилом возрасте: Автореф. дис... канд. психол. наук. М., 1990. 22 с.

93. Регуш Л. А. Проблемы психического развития и их предупреждение (от рождения до пожилого возраста), 2006. 320 с.

94. Руженская Е.В. Организация тренинга по поддержанию и восстановлению когнитивных функций пожилых пациентов//Клиническая геронтология, 2006. № 11. С.81–85

95. Руководство по геронтологии//Под ред. Академика РАМН, профессора В.1-1. Шабалина, 2005. 791 с.

96. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии, 1971. 424 с.

97. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание, 1957. 328 с.

98. Русалов В.М. Биологические основы индивидуально-психологических различий, 1979. 352 с.

99. Рыжов Б.Н. Системная психология (методология и методы психологического исследования), 1999. 278 с.

100. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности/ Под. ред. В.А. Ядова. Л., 1979. С.7–8

101. Седова Н.Н. Мировоззренческие основы социальной активности личности//Социальная активность и духовное богатство личности, 1980. С.13-22

102. Селиванов В.И. Воля и ее воспитание, 1976. 64 с.

103. Соколов Д. А. Психическое здоровье пожилых людей и вопросы

геронтопсихиатрическом центре//Психическое здоровье. 2011. № 5. С. 74–77

104. Соколов Д.А. Потребности пожилых людей различного семейного статуса в период их пребывания в геронтопсихиатрическом центре//Сб. Международной научно-практической конференции «Социально-психологические проблемы современной семьи и воспитания», 2011г. М., 2011.С. 167–170.

106.Сорокоумова Е.А. Возрастная психология: учебное пособие для вузов/Е.А. Сорокоумова, 2008. 208 с.

107. Социально-психологическая работа с пожилыми людьми: опыт Кузбасса. Сборник учебно-методических статей/Под ред. О.В. Красновой, 2002. 288 с.

108. Социологическая энциклопедия: в 2 т. Т.1/Национальный общественно-научный фонд, 2003. С. 24

109.Случевская С.Ф. Клинико-эпидемиологическая характеристика и организация медико-социальной помощи психически больным пожилого возраста в Санкт-Петербурге. Автореф. ... канд. мед. наук. СПб, 2008. 28 с.

110. Смит Э.Д. Стареть можно красиво,1995. С. 67–72

111. Сеницына, О. Е. Песочная терапия в работе с пожилыми людьми//Соц. работа. 2015 № 1 С. 43–44.

112.Станкевич Л.П. Активность как мера деятельности личности//Вестник Моск. Ун-та, 1970. № 6. С.25–32

113. Степашов Н.С. Состояния социально-групповых затруднений жизнедеятельности человека. Учеб. пособие, 1996. 138 с.

114. Стреляу Я. Роль темперамента в психологическом развитии. М.1982. 231с.

115. Сулова Т.Ф. Пожилой человек как клиент центра социального обслуживания//Ученые записки Российского государственного социального университета. № 11 (74). 2009. С. 152–157

116. Сулова Т.Ф. Сопровождение как модель социально-

психологической поддержки жизненной активности пожилого человека/Социальная психология в условиях инновационного обновления России: Сборник научных трудов/Под ред. Е.А. Петровой, 2011. С. 145–150.

117. Сулова Т.Ф. Адаптация пожилого человека к посттрудовому периоду, 2011. С. 263–266.

118. Сулова Т.Ф. Отношение к пожилым людям какимиджевая характеристика региона//Имиджелогия - 2011: развитие и продвижение территории: материалы IX Международного симпозиума по имиджелогии/Под ред. Е.А. Петровой, 2011. С. 218–225.

119. Сулова Т.Ф., Булавинцева О.С. Научно-методическое обеспечение организации образования пожилых людей//Ученые записки РГСУ. № 7 (95), 2011.С. 35–40

120. Сулова Т.Ф., Булавинцева О.С. Проявление социальной активности у людей позднего возраста в условиях Геронтопсихиатрического центра// Психология индивидуальности: материалы IV Всероссийской научной конференции, 2012. С. 197–198

121. Технологии социальной работы с пожилыми людьми [Электронный ресурс], режим доступа: http://studbooks.net/687020/sotsiologiya/tehnologii_sotsialnoy_raboty_pozhilymi_lyudmi (дата обращения: 20.12.2017)

122.Тиркин Л.Т. Формирование социальной активности студенческой молодежи в третьем трудовом семестре. Автореф. ...канд. философ, наук. Тбилиси, 1982. 24 с.

123 Третьякова С.Ю., Зайцева В.Е., Лукина Т.В., Букина Т.В. Оккупационная терапия в условиях стационара//Психология зрелости и старения, 2004. № 1. С. 90–103

124. Тюхтин В.С. Кибернетика и биологические исследования//Материалистическая диалектика и методы естественных наук. М.1964.624 с.

125.Усков М.П. Некоторые вопросы развития учреждений стационарного

обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов//Отечественный журнал социальной работы. 2006. № 3 С.57–62

126. Фопель К. Технология ведения тренинга, 2003. 272 с.

127. Фролов Ю.И., Тищенко Э.Н. Применение психологического принципа компенсации дефекта к анализу старения//Психология зрелости и старения, 2000.№ 1. С.40–65

128. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: избранные труды, 1999. 672 с.

129.Харнохоев В.Х. Формирование активной жизненной позиции, 1983. С. 65-70

130. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. - в 2-х т. Пер. с нем., 1976. 391 с.

131. Хрисапфова Е.М. Основы геронтологии. М., 1999. 192 с.

132.Черносвитов Е.В. Проблемы активизации жизни пожилых людей// Психология зрелости и старения, 2000. № 1. С. 19–39

133. Чидилян Е.А. Группы взаимопомощи пожилых людей//Сборник учебно-методических статей/Под ред. О.В. Красновой, 2002. С. 198–200

134. Шахматов Н.Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное. М.: Медицина. 1996.304 с.

135. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология), 2005. 349 с.

136. Шаповаленко И.В. Социальная ситуация развития в пожилом возрасте//Психология зрелости и старения. 1999. № 6. С. 27 - 40.

137. Шипова Н.В. Социализация лиц с интеллектуальной недостаточностью в условиях стационарных учреждений социальной защиты. Дисс. ...канд. социол. наук, М., 2005. С.80–81

138. Широкалова Г.С. Социальная активность: интерпретация понятия и проблемы социологического измерения. Дисс. канд. социол. Наук, 1984. 200 с.

139. Щанина Е.В. Социальная активность пожилых людей в современном Российском обществе: региональный аспект. Автореф. дис. ... канд. соц. наук. Пенза, 2006. 31 с.

140. Эркенер Я. Методологические проблемы формирования и развития активной жизненной позиции офицеров социалистической армии. Автореф. д.фил.п., М., 1981. 23 с.

141. Яцемирская Р.С. Психопатология старческого и пожилого возраста: Курс лекций М., 2002. 192 с.

142. Baltes P.B., Baltes M.M. Psychological perspectives on successful aging: A model of selective optimization with compensation // *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*. Cambridge: Cambridge University Press, 1990. P 1–34

143. Bartels S.J. // Quality, costs, and effectiveness of services for older adults with mental disorders: a selective overview of recent advances in geriatric mental health services research *Current Opinion in Psychiatry* 2002; P. 15, 411–416

144. Goldberg E. The wisdom paradox. How your mind can grow stronger as your brain grows older. N.Y.: Gotham Books, 2005. 337 p.

145. Neugarten B.L. Age groups in American society and the rise of young-old. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 1974, P. 415, 187–198

146. Mayer K.U., Maas I., Wagner M. Socioeconomic Conditions and Social Inequalities in Old Age // *The Berlin Aging Study. Aging from 70 to 100* \ P.B. Bakes, K.U. Mayer eds. - Cambridge University Press, 2001. P. 227–255.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение А

Таблица 6

Регистрационный бланк методики «ПЕРЦЕПТИВНО-ИНТЕРАКТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ»

Ф.И.О. _____ Дата _____

Категория _____

Возраст _____ Образование _____

Суждения	Всегда	Почти всегда	Трудно сказать	Редко	Никогда
1	2	3	4	5	6
Я хорошо разбираюсь в людях.	5	4	3	2	1
Многие делятся со мной своими секретами.	5	4	3	2	1
Я хорошо знаю стороны моих друзей.	5	4	3	2	1
Я хорошо знаю вкусы и привычки членов своей группы.	5	4	3	2	1
Стремлюсь понять, что за человек рядом со мной	5	4	3	2	1
Многие понимают меня с полуслова.	5	4	3	2	1
Я легко нахожу общий язык с окружающими.	5	4	3	2	1
Обычно я легко угадываю, в каком настроении мои друзья	5	4	3	2	1
Мои идеи положительно оцениваются окружающими.	5	4	3	2	1
Стремлюсь к тому, чтобы другие всегда легко и быстро могли понять меня.	5	4	3	2	1
Я легко могу убедить в чем-то чело другого человека.	5	4	3	2	1
Я часто руковожу работой моих друзей.	5	4	3	2	1
Часто окружающие переходят на мою сторону.	5	4	3	2	1

Продолжение таблицы 6

1	2	3	4	5	6
Я легко могу расположить к откровенности.	5	4	3	2	1
Мои сверстники разделяют многие мои увлечения.	5	4	3	2	1
В принятии решения я полагаюсь только на себя.	5	4	3	2	1
Я дорожу не только ценностями группы, отношением к чему-то и своим мнением и -либо.	5	4	3	2	1
Я всегда делаю то, что соответствует моим убеждениям.	5	4	3	2	1
В конфликте я всегда пытаюсь аргументировать свою позицию.	5	4	3	2	1
Мои поступки мало зависят от мнения окружающих	5	4	3	2	1
Я почти никогда не отступаю от своих планов	5	4	3	2	1
Я конфликтую с окружающими очень редко	5	4	3	2	1
При выработке отношения к кому-либо я учитываю мнение окружающих	5	4	3	2	1
Если окружающие не согласны со мной, я готов пересмотреть свою точку зрения	5	4	3	2	1
Мнение окружающих меня сверстников является для меня очень важным	5	4	3	2	1
Принимая важные решения, я всегда советуюсь со статусными людьми	5	4	3	2	1
Стараюсь точно и быстро выполнять различные задания	5	4	3	2	1
Переживаю свои промахи и ошибки, связанные с социальной деятельностью	5	4	3	2	1

Окончание таблицы 6

1	2	3	4	5	6
Успех или неудачи моего класса волнуют меня не меньше, чем собственные достижения и успехи	5	4	3	2	1
Участие в социальной деятельности является для меня важным и необходимым	5	4	3	2	1
Я считаю, что достичь заметных результатов я могу только при взаимодействии с другими людьми	5	4	3	2	1

Таблица 7

Регистрационный бланк методики "Индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ) "

Ф.И.О. _____ Дата _____

Категория _____

Возраст _____ Образование _____

Суждения	Согласен	Не согласен	Не знаю
Многое из того, что случилось в моей жизни, превзошло мои ожидания	1	2	3
Жизнь несет мне больше разочарований, чем большинству людей, которых я знаю	1	2	3
Сейчас для меня наступили самые мрачные дни	1	2	3
Себе я пожелал(-а) бы больше счастья в жизни	1	2	3
Сейчас я почти так же счастлив(-а), как и в прежние годы	1	2	3
Мне приходится заниматься делами, которые по большей части скучны и неинтересны	1	2	3
Сейчас я переживаю лучшие годы в моей жизни	1	2	3
Я считаю, что в будущем меня ожидают увлекательные дела	1	2	3
Как и прежде, я занимаюсь тем, что меня привлекает	1	2	3
С годами я ощущаю все большую усталость (от жизни)	1	2	3
Ощущение возраста не беспокоит меня	1	2	3

Продолжение таблицы 7

1	2	3	4
Когда я оглядываюсь на прожитые годы, я испытываю чувство удовлетворения	1	2	3
Я ничего не стал(-а) бы изменять в своей жизни, даже если представилась бы такая возможность	1	2	3
Я наделал(-а) в жизни значительно больше глупостей, чем сверстники	1	2	3
Я выгляжу лучше, чем большинство ровесников	1	2	3
У меня есть планы, которые я намерен(-а) осуществить в ближайшее время	1	2	3
Оглядываясь на прожитые годы, могу сказать, что многое упустил(-а) в жизни	1	2	3
Я, чаще, чем другие, нахожусь в подавленном состоянии	1	2	3
От жизни я получил(-а) довольно много из того, чего ожидал(-а)	1	2	3
Что ни говори, но с возрастом большинству людей жить становится сложнее	1	2	3

Таблица 8

Регистрационный бланк методики "Индикатор копинг-стратегии"

Ф.И.О. _____ Дата _____

Категория _____

Возраст _____ Образование _____

Утверждения	Полностью согласен	Согласен	Не согласен
1	2	3	4
1. Позволяю себе поделиться чувством с другом	3	2	1
2. Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему	3	2	1
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять	3	2	1
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы	3	2	1
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо	3	2	1
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи	3	2	1
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше	3	2	1
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией	3	2	1
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора	3	2	1
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах	3	2	1
11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий	3	2	1
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу	3	2	1
13. Больше времени, чем обычно, провожу один	3	2	1

Продолжение таблицы 8

1	2	3	4
14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению	3	2	1
15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение	3	2	1
16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы	3	2	1
17. Обдумываю про себя план действий	3	2	1
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно	3	2	1
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше	3	2	1
20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации	3	2	1
21. Избегаю общения с людьми	3	2	1
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблем	3	2	1
23. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию	3	2	1
24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему	3	2	1
25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей	3	2	1
26. Сплю больше обычного	3	2	1
27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе	3	2	1
28. Представляю себя героем книги или кино	3	2	1
29. Пытаюсь решить проблему	3	2	1
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного	3	2	1

Окончание таблицы 8

1	2	3	4
31. Принимаю помощь от друзей или родственников	3	2	1
32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше	3	2	1
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения	3	2	1

Пример занятия из программы
«Активность – возрасту не помеха»

Занятие № 6. «Осознание – эффективный способ решения проблем»

Цель: осознанность и осознание своих проблем (Разъяснить, что такое жить осознанно и понятие осознание своих проблем)

1. Приветствия (5 мин).

2. Мини лекция

У человека есть психологическая способность – осознанность, с помощью которой он в силах решить любые проблемы. Решение появляется в тот момент, когда человек принимает свою проблему. В принятии как раз и заключается проявление осознанности. Ведь, пока человек не готов принять сложившуюся ситуацию, до тех пор он не в состоянии её решить.

Осознанность – это функция души, которая проявляется в форме разума. Разум, дает возможность проживать свою жизнь в осознанном состоянии, а сознательная жизнь дает человеку большой потенциал для его развития. Как только человек прекращает своё развитие, его тут же одолевают проблемы, как бы намекая на то, что надо двигаться дальше. В жизни нет остановок – только движение вперед, если же мы остановились, значит, мы движемся назад.

Мечта о жизни без проблем становится реальностью, когда человек проживает её в полной осознанности. В этом состоянии он способен отвечать за свои действия и понимает, какие из них принесут ему счастье, а какие проблемы. В наше время предпочтение отдается жизни бессознательной, что является причиной возникновения всех жизненных невзгод и преград. Такая жизнь приносит человеку боль и страдания. Человек, обладающий осознанностью, всегда расположен к знаниям, как нужно правильно обустроить свою жизнь.

В этом случае, людей можно условно поделить на два типа: первый – те, кто живет, руководясь разумом, второй – те, кто умом. Разница между ними

существенна и очень сильно влияет на уровень жизни.

Люди, которые обустроивают свою жизнь по логике ума, не способны к осознанности. Они, зачастую, настроены агрессивно, и им трудно понять тех, кто стремится к осознанию. Таким людям трудно принять то, что жизнь следует по определенным правилам и принципам. Если их не знать, а тем более не считаться с ними, то придется пережить большие испытания за своё легкомыслие.

Очень много времени и средств тратится на то, чтобы облегчить человеку жизнь и решить его проблемы. От болезней придумали лекарства, от угрызений совести и разума – наркотики и другие виды интоксикаций. Но проблемы не решаются, скорее наоборот – стали появляться новые и похлеще. Все эти глобальные проблемы и многие другие, решаются осознанностью.

Когда человек переходит с уровня ума на уровень разума, тогда он понимает, что каждый его шаг принесет ему последствие. Если это последствие станет счастьем для него и окружающих, тогда он может продолжать своё действие. Это залог его беспроблемной жизни.

Упражнения «Дыхание».

Самый простой способ вернуть свой ум в настоящее – сосредоточиться на своем дыхании. Каждый раз, когда вы собираетесь начать новую деятельность, полностью погрузитесь в настоящий момент, выполнив следующие действия:

- обратите внимание на свое дыхание;
- почувствуйте вдох;
- почувствуйте выдох;
- старайтесь удержать это состояние как можно дольше;
- задавайте себе вопросы.

Кое-кто из психологов считает, что осознанность – это способность прямо здесь и сейчас ответить сразу на четыре вопроса: кто я, куда иду, как и зачем. На самом деле, это трудно. Начать нужно с некоторых других

вопросов.

1. Что я чувствую и ощущаю сейчас, как это переживает мое тело?
2. Когда это началось?
3. Что случилось в моей жизни тогда, когда это началось?
4. Какие (и почему) у меня были ожидания незадолго до этого?
5. Почему я считаю, что буду счастливым лишь тогда, когда эти ожидания сбудутся?
6. Чего я хочу на самом деле от этой ситуации, от самого себя и другого?
7. Есть ли в происходящем что-то хорошее, способное меня чему-то научить?
8. Зачем мне данный опыт и что мне нужно понять?

Осознанность поможет вам понять, кто же вы. Поэтому иногда необходимо останавливаться и жить только здесь и сейчас.

Упражнение «Карта препятствий».

Описание упражнения. Для выполнения этого упражнения предлагается подумать о какой-то сфере собственной жизни, которой он не вполне удовлетворен, в которой существует проблема, требующая решения (1–2 минуты). Потом каждый участник получает лист бумаги, поворачивает его горизонтально и делит на три равные части. В правой записывается желаемый результат – то, чего хотелось бы достигнуть в той сфере, о которой размышляет участник. Потом в левой описывается текущее положение дел.

Его нужно выполнить в таком же стиле, как и описание желаемого результата. После этого в середине листа описываются препятствия – то, что, с точки зрения участника, мешает превращению текущего положения дел в желаемый результат. Задание, здесь следующее: переформулировать описание препятствий в вопросы таким образом, чтобы каждый из них начинался со слова «Как?» Желательно сформулировать не менее трех вопросов по поводу каждого из отмеченных препятствий.

Техника подразумевает довольно высокий уровень развития рефлексивных способностей участников, поэтому в работе со студентами

более уместна, чем со школьниками.

Психологический смысл упражнения. Эта техника направлена на развитие умения решать проблемы с опорой на креативность. Она обучает переформулировать проблемы в цели: переходить от размышлений о том, что вызывает затруднения, не устраивает, создает препятствия, к постановке целей и поиску путей преодоления препятствий.

Обсуждение. Поскольку материал, становящийся предметом рассмотрения, может быть весьма личным, не нужно настаивать, чтобы каждый из участников озвучил содержательную сторону своей работы. Более целесообразно попросить кратко поделиться своими чувствами в процессе выполнения упражнения и после его окончания, а также соображениями о том, где и как можно в жизни использовать подобную технику работы с затруднениями. 2–3 добровольца могут при желании более подробно рассказать и о содержании своей работы (если таких желающих окажется много, то лучше организовать обсуждение в подгруппах, иначе оно необоснованно затянется).

4. Рефлексия (5 мин). (что понравилось, что не понравилось, что получилось, что не получилось, что было легко, что трудно)

Материалы: музыка, листы бумаги, ручки

Результат: Четкое понимание различия осознанности и осознания своих проблем