

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ 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

**ЛЕОНОВ ИВАН АНАТОЛЬЕВИЧ**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПРОЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ  
СТАРЕНИЯ В ПЕРИОД ПОЗДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ**

Направление подготовки 37.03.01 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Социальная психология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

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

24.05.2022

Руководитель

канд. психол. наук, доцент Барканова О.В.

24.05.2022

Обучающийся

Леонов И.А.

24.05.2022

Дата защиты

24.06.2022

Оценка

Красноярск 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА ПЕРЕЖИВАНИЯ СТАРЕНИЯ ЛЮДЬМИ ПЕРИОДА ПОЗДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ.....	6
1.1. Проблема старения в психологии.....	6
1.2. Переживание старения людьми в период поздней взрослости.....	16
1.3. Технологии психологического сопровождения людей периода поздней взрослости.....	26
Выводы по главе 1.....	34
ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ ПРОЕКТА ПРОФИЛАКТИКИ НЕГАТИВНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ СТАРЕНИЯ ЛЮДЬМИ ПЕРИОДА ПОЗДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ .....	36
2.1. Результаты эмпирического исследования.....	36
2.2. Содержание и паспорт проекта.....	41
Выводы по главе 2.....	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	55
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	57

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что забота о престарелых людях — это проблема, беспокоящая людей по всему миру. Отношение к ней значительно изменилось и переосмыслялось во многих странах мира: Дании, Великобритании, Австралии и др. Политические инновации были ориентированы на то, чтобы сократить расходы налогоплательщиков и повысить эффективность и продуктивность государственных программ, цель которых, забота о пожилых людях. Совокупность реабилитационных программ и тренингов, которые организуются для пожилых, могут быть успешно построены, при соблюдении двух важных сфер: коммуникации с окружающими и индивидуальной повседневной деятельности.

Индивидуальная повседневная деятельность очень важна в вопросах наполнения социальным смыслом позднего периода жизни и если на начальных этапах старости индивидуальная повседневная деятельность для пожилого человека представляет сохранную или частично сохранную общественную деятельность, то в более старом возрасте возможны различные формы повседневной занятости. Как правило, специалисты добавляют в занятия пожилых людей в домах интернатах, ряд различных кружков по интересам или открывают клубы общения, но одним из самых распространенных заблуждений является мнение о том, что такую занятость легко организовать и люди преклонного возраста легко и с радостью меняют свой привычный распорядок дня.

Сложно искусственно пробудить интерес пенсионера к определенным курсам, точно также для пожилого человека, скорее всего, не будут интересны специально организованные диспуты, экскурсии и др.

В более развитых странах, например, в Швеции, около трети престарелых входят в ассоциацию пенсионеров, они открыто заявляют о себе на всю страну и отстаивают свои права. Даже в государствах, где такие

организации ещё нет, правительству приходится принимать во внимание мнение пенсионеров, которые требуют, чтобы существующая социальная программа была адаптирована к их нуждам.

Чтобы удовлетворить потребности престарелых и тех, кто взял на себя заботу о них, потребуется изменить наше общество, его поведение и привычки. Члены общества сопротивляются этому, ведь перемены требуют того, чтобы расходы на финансирование других направлений были сокращены.

Цель работы – разработка проекта психологического сопровождения переживания старения в период поздней взрослости.

Задачи работы:

1. Рассмотреть проблему старения в психологии.
2. Изучить проблему переживания старения людьми в период поздней взрослости.
3. Проанализировать технологии психологического сопровождения людей периода поздней взрослости.
4. Провести эмпирическое исследование переживания старения людьми в период поздней взрослости.
5. Разработать проект психологического сопровождения переживания старения людьми периода поздней взрослости.

Объект изучения: переживание старения.

Предмет изучения: психологическое сопровождение переживания старения в период поздней взрослости.

Теоретико-методологические основы исследования: гипотеза английского биолога Питера Медавара «теория накопления мутаций»; методология психологического сопровождения М.Р. Битяновой; методология оказания психотерапевтической помощи С.В. Ковалёва.

Методы исследования:

- 1) теоретические: анализ, синтез, сравнение и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме, классификация и систематизация;



- 2) эмпирические: опрос;
- 3) методы обработки данных: процентный анализ.

Методики исследования:

1. «Шкала удовлетворённости жизнью» Э. Динера и др., в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина;
2. «Шкала экзистенции» А. Лэнгле, К. Орглер;
3. «Дифференциально-диагностический опросник» (ДДО).

Проектная идея: большинство людей периода поздней зрелости 50-65 лет испытывают как физические, так и психологические трудности с приближением пенсионного возраста, которые сказываются на качестве их жизни и потенциальной смертности. Психологическое сопровождение переживания старения в период поздней зрелости позволит снизить риски и будет способствовать более эффективному прохождению кризиса людьми в данный период жизни.

В структуре работы: введение с обоснованием актуальности выбранной темы, теоретическая часть, выводы по теоретической части, эмпирическое исследование, практическая часть (разработка проекта), заключение и список использованной в процессе написания работы литературы.

На проверочном этапе реализации проекта психологического сопровождения переживания старения в период поздней зрелости исследовалось 30 респондентов в возрасте 50–65 лет, где была отмечена положительная динамика в необходимости реализации проекта посредством прохождения тестов и опросников, представленных в работе. Далее был разработан паспорт проекта, в котором учитывалась, как теоретическая, так и практическая составляющая реализации данной идеи.

# ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА ПЕРЕЖИВАНИЯ СТАРЕНИЯ ЛЮДЬМИ ПЕРИОДА ПОЗДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

## 1.1. Проблема старения в психологии

Процесс старения — это процесс деградации частей и систем организма, медленного нарушения и потери жизненно важных функций организма или отдельных его частей, например способности к регенерации и размножению. При старении организма ухудшается его приспособляемость к внешней среде, уменьшается способность противостоять болезням и травмам [3, с. 65].

Изучением процесса старения занимается наука геронтология.

Старение происходит у всех живых организмов, за исключением определенных с пренебрежимым старением (темп старения, который нелегко статистически отличить от нуля в масштабах исследования, то есть сильно медленное старение или его отсутствие). У людей возрастной категории около 100 лет также отмечается явление пренебрежимого старения.

Процесс старения проявляется в угасании биологических функций организма, не способности адаптироваться к метаболическому стрессу и ухудшению общего состояния здоровья. Человек в таком возрасте характеризуется уязвимостью к болезням, многие из которых связаны с ослаблением эффективности иммунной системы.

Заболевания пожилого возраста, это комбинация симптомов и старения в целом, с которыми организм не в состоянии сопротивляться самостоятельно. Организм юного человека, например, более легко возобновляется свои естественные функции после пневмонии, а для пожилого эта болезнь может стать смертельной. В процессе старения уменьшается эффективность работы многих органов (сердце, лёгкие, мозг, почки), это происходит в результате гибели клеток данных органов и уменьшения возможностей к их восстановлению в случае необходимости. К тому же, все клетки организма престарелого человека осуществляют свою

функцию не так эффективно, как у молодого человека. Некоторые клеточные ферменты тоже снижают свою эффективность, в итоге течение старения проявляется на всех уровнях одновременно.

В 1952 году, в основу генетического подхода легла гипотеза английского биолога Питера Медавара, которая известна как «теория накопления мутаций». Питер обнаружил, что животные в природе очень редко доживают до старости, так как гибнут от других причин. Согласно теории, аллели (различные формы одного и того же гена, которые расположены в одинаковых участках гомологичных хромосом и определяющие альтернативные варианты развития одного и того же признака), которые проявляются в течение поздних периодов жизни и появляющиеся в следствии мутаций зародышевых клеток, подвергаются недостаточному эволюционному давлению, несмотря на то, что в результате их действия страдают такие свойства организма, как выживание и размножение. Поэтому эти мутации могут накапливаться в геноме на протяжении многих поколений. В результате, любое животное, которое сумело выжить на протяжении долгого времени, испытывает на себе действие этих мутаций, что проявляется как старение. То же самое происходит и с животными, которые живут в защищенных условиях [5, с. 80].

Чуть позже, в 1957 г. американский биолог Джордж Вильямс выдвинул мысль «антагонистической плейотропии». Он предположил существо плейотропных генов (плейотропия от греч. — «больше» и «поворачивать, превращать») - явление множественного действия гена, оно проявляется в способности одного гена воздействовать на несколько признаков сразу, которые играют различную роль для выживания организмов на разных периодах жизни. Они полезны в молодом возрасте, когда естественный отбор проявляется сильно, но вредны в более позднем, когда эффект естественного отбора слабо выражен.

Две этих теории лежат в основе современных представлений о генетике и старении, при этом идентификация ответственных за старение генов, имела лишь ограниченный успех. Известно много генов, влияющих на продолжительность жизни различных организмов [2, с. 21].

Отдельные физиологические эффекты происходят без определения генов, ответственных за них и зачастую можно говорить только о компромиссах, которые аналогичны предсказанным теорией антагонистической плейотропии. Точного определения генов, от которых они зависят нет, но физиологическая основа таких компромиссов заложена в так называемой «теории одноразовой сомы», эта теория рассматривает вопрос, как организм распоряжается своими ресурсами для поддержки, ремонта сомы и прочими функциями, необходимыми для выживания. Необходимость компромисса появляется благодаря ограниченности ресурсов или необходимости выбора наилучшего пути их использования [4, с. 77].

Поддержание биологического тела должно производиться настолько, насколько это точно необходимо на протяжении обычного времени выживания в природе. Например, поскольку 90% диких мышей погибает в течение первого года жизни, преимущественно от холода, инвестиции ресурсов в выживание на протяжении наибольшего периода будут касаться исключительно 10% популяции. Таким образом, трёхлетняя продолжительность жизни мышей абсолютно достаточна для всех потребностей в природе, а с точки зрения эволюции, ресурсы приходится тратить, например, на улучшение сохранения тепла или размножения, вместо борьбы со старостью. С длительность жизни мыши наилучшим образом отвечает условиям экологии её жизни.

Изменения, происходящие в организмах млекопитающих, лучше всего изучены, так как они более похожи на организм человека. Кроме того, у млекопитающих наблюдаются наиболее выраженные признаки старения.

У млекопитающих старение протекает относительно медленно и затрагивает все системы организма. Сюда входит:

- снижение основной массы тела (живых клеток и костей);
- возрастание общей массы (за счёт возрастания количества жировых отложений и содержания воды);
- снижение уровня метаболической активности [7, с. 22].

На клеточном уровне старение проявляется в замедлении деления клеток. Частично этот эффект является результатом так называемого предела Хейфлика — граница количества делений соматических клеток (клетки человека, делящиеся в клеточной культуре умирают приблизительно после 50 делений и проявляют признаки старения при приближении к этой границе). Эта граница связана с отсутствием активной теломеразы, из-за чего теломеры — конечные участки хромосом, сокращаются при каждом делении.

Соматическая клетка человека сможет разбиваться около 52 раз, после чего теломеры исчезают, и в клетках запускается программа апоптоза — «самоубийства» клеток. Даже стволовые клетки, в которых грань Хейфлика отсутствует, становятся менее активными, задерживают своё разделение и не так часто преобразуются в соматические клетки [2, с. 22].

Проблемы старения и старости занимали умы различных философов и мыслителей с давних времен, сейчас же этим занимается наука геронтология.

Старение это естественная ступень в жизни каждого живого существа. Человек, довольно сложный организм, включающий в себя не исключительно физическое старение, но и изменение психологического состояния в связи с вступлением в этап старости.

Возрастные рамки старости изменяются с развитием общества. В современном обществе, согласно геронтологии, этот возрастной период начинается с 60-65 лет.

Как правило, выделяют 3 вида старости:

- физическая (естественное угасание активности, изнашивание внутренних органов);
- социальная (выход на пенсию, ограничения социальных контактов);

– психологическая (состояние психоэмоциональной сферы и внутреннее самоощущение).

Психологическая старость может не совпадать с физической или социальной, и в зависимости от характера темперамента, уровня интеллекта и накопленного жизненного опыта, имеет совершенно разные направления развития.

Психологическое старение может так же зависеть от нации, пола и вероисповедания.

Выделяются следующие особенности старости психологической:

1. Ригидность мышления и снижение интеллекта.

Мыслительные функции снижаются, мышление становится более медленным, человек меньше стремится к получению новых знаний и умений, боится всего нового. Выход на пенсию и потеря работы, так же способствуют снижению мыслительной активности.

2. Сужается восприятие, снижается память и внимание.

Особенно тут можно выделить нарушение восприятия болезни. В старости личность человека более склонна «уходить» в болезнь. Нарушается внутренняя картина болезни, и человек приобретает уже психосоматику. От невозможности вспоминать и концентрироваться, как раньше, у престарелого человека уменьшится самооценка, могут усугубиться взаимоотношения с более юными родственниками, так же падает общественная активность.

3. Психомоторные реакции.

Моторика мелкая и крупная становится более медлительной, и не такой точной. Идет угасание реакций. Движения становятся скованными и не синхронными. От состояния мелкой моторики зачастую зависит и состояние психических функций.

В процессе старения человека меняется и его эмоциональная сфера жизни, что ведёт к снижению адаптивной способности, собственное старение отрицается и не воспринимается, как положительный этап

жизнедеятельности, все новое тяжело поддается понимаю, и требует серьёзных усилий.

Происходит замена жизненных ориентиров, дети растут и покидают семью, пропадает работа, поэтому возникает сильно много независимого времени. В свою очередь на эмоциональную составляющую так же воздействует важность имеющихся стереотипов в обществе о том, что «старость не радость» и старики ничего не могут. Естественно, что это всё может приводить к депрессии, апатии, отчуждению и закрытости людей периода поздней зрелости. У таких людей происходят изменения в характере и обостряются негативные его черты, такие как тревожность, ворчливость, обидчивость, недоверчивость, излишняя скупость.

Старость связана с утратами и пожилой человек остро их переживает. Потери коллег, ровесников, близких людей или супруга могут крайне негативно воздействовать на эмоциональное состояние пожилого человека. Все чаще может наблюдаться возврат к прошлому и жизнь в воспоминаниях, что в свою очередь уводит от реальности. Анализируется весь прожитый отрезок жизни и многих он не особо устраивает.

Одна из главных психологическая проблема старения связана с внутриличностным кризисом, при возникновении которого важна забота и поддержка со стороны близких людей. Терпение, забота, а в отдельных случаях бывает так, что необходима и психологическая помощь.

Однако так случается не у всех и не всегда, некоторые люди периода поздней зрелости воспринимают старение, как неизбежный элемент своей жизни. Они принимают физиологические изменения в себе и бывают достаточно активными как в социальном, так и в физическом плане. Так же они могут иметь эмоционально-устойчивую психику и не утратить способность получать новые умения, навыки и знания.

Старость это заключительная ступень жизненного пути, и какой она будет, зависит от удовлетворенности человека своей жизнью в целом и нахождения себя в ней, а так же от приобретения мудрости на основе



жизненного опыта. Поздняя зрелость и старость в целом являются очень важными этапами в жизни каждого человека, они могут дать новый виток развития, новые эмоции и ощущения, а могут вогнать в жизненный тупик. Это, естественно, личный выбор каждого.

Психология старости, как направление практической психологии, начала эволюционировать абсолютно недавно. Это связано с изменением демографической структуры населения, где доля пожилых людей в обществе увеличивается в связи с увеличением продолжительности жизни. В прежние времена никому бы и в голову не пришло заниматься психологическими проблемами стариков. Общество в целом было моложе, люди редко доживали до преклонного возраста.

Но общество развивается, медицина совершенствуется, люди живут все дольше. Психология старения в практическом применении призвана помочь превратить старость из унылого времени угасания в полный радости период жизни.

Прежде всего, нужно сформировать правильное отношение к процессу старения, где старость - это не болезнь и не наказание. Старение, как неизбежный и совершенно естественный процесс, которому подвержены все живые организмы. И она совсем не обязательно должна нести с собой недуги и несчастья. В любом возрасте с организмом человека происходят определенные процессы сложного и негативного порядка. Стоит только вспомнить детские проблемы прорезывания зубов или юношеские прыщи и угри. Правильное отношение к «третьему возрасту» может превратить это время в увлекательный период, который при здоровом образе жизни может продолжаться очень долго и закончиться вполне мирным и спокойным уходом из жизни.

На физическом уровне старение затрагивает многие процессы. Снижается чувствительность обоняния и вкуса, ухудшается слух, глаза постепенно утрачивают остроту зрения и способность к аккомодации. Сосуды становятся менее эластичными, сердце начинает сокращаться реже.

Замедляется передача нервных импульсов, иммунная система становится менее эффективной. Имеющиеся хронические заболевания могут обостряться, а процесс выздоровления замедляться.

Становятся менее активными психические процессы, ухудшается память. Могут обостряться свойственные человеку черты характера: осторожность превращается в робость; боязливость в недоверчивость; привычка к экономии оборачивается скупостью, а стремление к доминированию вызывает склонность к поучениям нетерпимости и раздражительности.

Очень большое влияние оказывает на людей период, когда они выходят на пенсию. И дело не только и не столько в снижении уровня материальной обеспеченности. Человеку приходится менять весь образ жизни. Уходят привычные цели и мотивы, а им на смену приходит ощущение пустоты, невостребованности, ненужности, изоляции. Нередко выход на пенсию буквально подкашивает крепкого и активного прежде человека. Он перестает следить за собой, замыкается в своих переживаниях, и быстро деградирует.

Если у пожилого человека возникают сложности с адаптацией к новому образу жизни, психология старения может помочь с ними справиться. Психологи разработали ряд рекомендаций тем, кто приближается к пенсионному возрасту.

Не нужно считать возрастные изменения наказанием или несчастьем. Это замечательный возраст свободы и возможность заниматься тем, чем хочется. Это может быть общение с внуками, на которое прежде не хватало времени, рукоделие, садоводство или рисование, общественная деятельность или путешествия. Главное требование состоит в том, чтобы занятия соответствовали физическим возможностям [1, с. 48].

Близкие люди не должны оставлять пожилого человека наедине с собой и своим новым возрастом. Нет ничего более разрушительного для пожилых людей, чем социальная изоляция и одиночество. Именно на почве

запущенности процветают неврозы и депрессии, которые имеют тенденцию проявляться на соматическом уровне в пожилом и старческом возрасте.

Очень важно не считать болезни обязательным приложением к старости. Необходимо следить за здоровьем в любом возрасте, а также обращаться за лечением своевременно.

Здоровый образ жизни не только увеличит продолжительность жизни, но и улучшит ее качество. Фитнес для пожилых людей, рациональное питание и общение с позитивно настроенными людьми дают ощущение полноты жизни и оптимизма.

В процессе старости сфера деятельности человека чаще всего сужается, что приводит к пассивной жизненной позиции, пессимизму и унынию. Эти эмоциональные состояния негативно сказываются на здоровье, способствуют быстрому угасанию, поэтому с ними необходимо научиться справляться. Прекращение работы по профессии, потеря близких и одиночество, страх заболеть, материальные трудности – это объективные причины, оказывающие большое влияние на психику.

Учет возрастных психологических особенностей является обязательным условием продуктивной работы с пожилыми людьми. Необходимо найти подход к представителям старшего поколения, выяснить причины появления дискомфорта, объективно оценить проблему и предложить пути выхода из ситуации.

Работа с пожилыми людьми, психология которых трансформируется по биологическим и социальным причинам, должна строиться с учетом следующих изменений в нескольких областях: интеллектуальной, эмоциональной и нравственной [1, с. 50]:

- появление сложностей с приспособлением к неожиданным ситуациям, с усвоением новых знаний;
- ослабление с течением времени контролирующей и тормозной функции коры полушарий мозга, из-за чего отдельные свойства характера и

особенности темперамента, сдерживаемые в молодости, начинают проявляться сильнее;

– отказ пожилых людей приспособливаться к новым моральным ценностям и нормам, манерам поведения, который становится причиной появления конфликтов с окружающими, обособления, ухода в себя.

Для людей старческого возраста характерными считаются такие особенности как: обидчивость, эгоцентризм, консерватизм, склонность к нравоучениям, погружение в воспоминания, замыкание в своем мирке [6, с. 21].

Большинство из этих психологических особенностей считаются расстройством адаптации, присущим старению. Для стариков очень болезненна переоценка ценностей и крах идеалов, а также попытки замарать страницы истории страны. Исходя из этого, социальные работники должны приложить все усилия для того, чтобы знания и жизненный опыт старшего поколения оставались востребованными.

У человека достигшего пожилого возраста, меняется социальный статус. Причинами являются: сокращение или прекращение профессиональной деятельности, изменение ценностных ориентаций, изменение образа жизни и социальной среды, появление трудностей в психологической и социальной адаптации к новым реалиям. Поэтому в процессе психологического сопровождения людей достигших периода поздней взрослости должны формироваться и внедряться специальные методы, формы и подходы. Необходимо уделять должное внимание тому, как старшее поколение взаимодействует с поддержкой со стороны социальных работников.

На примере практической деятельности и специализированных исследований, можно выделить стереотипы в поведении пожилых людей, которые важно учитывать при социальной работе:

– недоверие к социальным службам и социальным работникам, желание к независимости от них;

– попытки настойчиво получить максимальный объем услуг и стремление возложить на специалистов государственных органов исполнение как можно большего спектра повседневных обязанностей;

– перенос на социального работника недовольств, связанных с собственной несостоятельностью и неудовлетворенностью жизнью.

Важно помнить, что центром всех поступков, переживаний и бытия в целом всегда выступает личность, которая определяет, в том числе поведение в старости, и каждый человек преклонных лет является такой личностью, имеющей самоценное значение [1, с. 56].

Таким образом, для психологической работы с пожилыми людьми характерны определенные отличительные черты. Результаты проведенных исследований свидетельствуют о том, что есть несколько средств, с помощью которых можно компенсировать эмоциональное напряжение и повысить уровень социально-психологической адаптации старшего поколения. К таким способам относятся общение с природой, увлеченность искусством в контексте творческой деятельности и созерцания, формирование новых интересов, появление важной миссии, а также видение перспективы, что особенно значимо после 60 лет.

## **1.2. Переживание старения людьми в период поздней взрослости**

Психологическая старость связана со стереотипными представлениями о том, что такое старость и что меняется в человеке с ее приближением. Признаки психологической старости включают в себя следующее:

1. «Я все уже знаю». У человека возникает ощущение, что он если не познал окружающий мир полностью, то познал его в достаточной степени, чтобы этого хватило на остаток жизни. И, теперь он уже не пытается узнать что-то новое, ему это не интересно. Как правило, это не так, и возникает от отсутствия понимания величины этого мира, разнообразия возможных занятий в нем, незнании моделей поведения других людей, кроме тех, с

которым он уже столкнулся. К примеру, человек вырос в каком-то небольшом городе, где ему все известно и, при определенном стечении обстоятельств его будущее оказывается предопределенным. Он понятия не имеет, насколько разнообразной жизнь может быть. Интернет и средства массовой информации не всегда смогут заменить реальный опыт. Ведь, чтобы к чему-то стремиться, надо даже если не попробовать, то хотя бы посмотреть на это новое своими глазами. Сюда же можно отнести «Все лучшее уже позади, моя жизнь кончена». Например, человек пережил неудачные отношения и, ему кажется, что жизнь больше не представляет интереса [12].

2. «Если я не могу всего, как в 18, то я стар». Конечно, у каждого есть биологический возраст и биологические ограничения. Вероятно, в 50 лет мы уже не так физически активны и не можем позволить те же нагрузки, как в 18-20 лет. Это определенное ограничение, которое надо принять. Вот только не смириться с этим. Психологическая старость наступает, когда мы полагаем, что если мы не можем все то, как в юности, то и все остальное уже не важно. Можно не следить за собой, не следить за фигурой, быть неряшливым к своему здоровью, не заниматься спортом или вести другую регулярную физическую активность [14].

3. Хранение ценностей. Изменить мнение пожилых людей очень сложно. Не всех, конечно, есть некоторое количество людей, открытых к изменениям в любом возрасте и способных воспринимать чужую точку зрения. Так вот, особенно это проявляется в следовании моральным ценностям, или, если быть точным в следовании ценностям, которые человек считает верными. В общем-то, это неплохо, при условии принятие той ценности, что у других может быть и свой альтернативный багаж. «Фанатичный хранитель» считает, что если кто-то не живет в соответствии с его представлениями о жизни, то это человек недостойный, неправильный и его нужно обязательно перевоспитать, чем он может и занимается при любом удобном случае [13].

4. «Зачем все это, если мы в итоге умрем?». В рамках физического человеческого бытия доказательств необходимости всего этого стремления к жизни не существует. Этот смысл может вложить только некое божественное сознание, или то, что его заменяет (кто-то верит в некий косморазум, к примеру, или инопланетян и то, что мы всего лишь биороботы, которых эти инопланетяне потом просто проапгрейдят). Тем не менее, подобные мысли, как правило, свойственны людям далеко за гранью среднего возраста. И, если они есть в двадцать пять, к примеру, то причина, как правило, не в глубоком переосмыслении мира, а гораздо приземленнее. В частности, такое отношение к жизни может быть связано с неудачным осознанием своей конечности, которое люди переживают в детстве, а потом этот факт как-то «забывается» и заново переживается в кризисе среднего возраста. Но, иногда это ощущение может сопровождать нас с детства и всю жизнь, не давая раскрыться полностью, вгоняя в уныние, депрессию и страх полной жизни.

5. Манипуляции. Иногда мы замечаем, что начиная жаловаться на жизнь, становясь равнодушными, печальными и отрешенными, мы получаем внимание и сочувствие. Примерно, как это иногда делают наши родители, дедушки, бабушки. Печально, что это может войти в привычку, становясь такой привычной игрой. Но эта та игра, которая может перерасти в одну из основ поведения и стать настоящей частью личности, нашего «Я». В какой-то момент человек может перестать получать сочувствие через такое поведение. Тогда он как раз и получит подтверждение, того что этот мир очень плох, его жизнь ужасна и впереди ничего нет [12].

Вопрос определения возраста начала старости и пожилого возраста традиционно является предметом дискуссии в политике, науке, экономике, повседневной частной жизни. И если в начале 20 века А.С. Пушкин в своих дневниках называет тридцатилетнего Карамзина «стариком», то в наши дни учёные умы спорят о том, можно ли в 55-65 лет человека называть «старым», или это всё же «пожилой» возраст. А может и необходимо изобрести другой



термин, так как оба вышеупомянутых несут негативную смысловую нагрузку [15].

На данный момент наблюдается тенденция ораторов в большинстве публичных выступлений заменять слово «старый» на «пожилой», «старший», «третий возраст» или «ветераны» [13]. Это практикуется как в России, так и на международной политической арене, где для удобства исследований и организации практической работы за точку отсчета пожилого возраста обычно принимают законодательно обозначенный возраст, когда человек может претендовать на государственное пенсионное обеспечение (пенсионный возраст). Сейчас для большинства Западных и Европейских государств, а так же стран Северной Америки, пенсионный возраст установлен на планке не ниже 65-ти лет. При этом соблюдается равенство полов (мужчины и женщины получают право на пенсионное обеспечение в одинаковом возрасте) и сумма исчислений в большинстве случаев позволяет не ущемлять себя в покупательной способности.

Один из известных американских социологов Ховард Беккер выдвинул гипотезу, что в некоторых обществах такое понятие как «пенсионер» уже утратило свое лексическое значение и превратилось в ярлык с негативным подтекстом, формирующимся в обществе. Другой американский социолог, поддерживающий Беккера, по имени Эрвинг Гоффман, описал данную проблематику и обозначил ее понятием «стигмы». В это понятие он внёс поведение и репутацию, социально дискредитируемую в обществе, поэтому особого удивления не вызывает четкая тенденция, при которой с повышением собственного возраста респондента отодвигается начало пожилого возраста. Вероятно, что люди после 50 лет уже понимают скорое приближение старости, следовательно, возраст наступления «пожилого» вновь снижается бессознательно. Здесь можно также говорить о некотором негативизме в восприятии пожилого возраста респондентами, они стремятся «отодвинуть» наступление не желаемого, негативного (в данном случае

наступление собственного пожилого возраста), и приблизить позитивное, что отражено на рисунке 1.

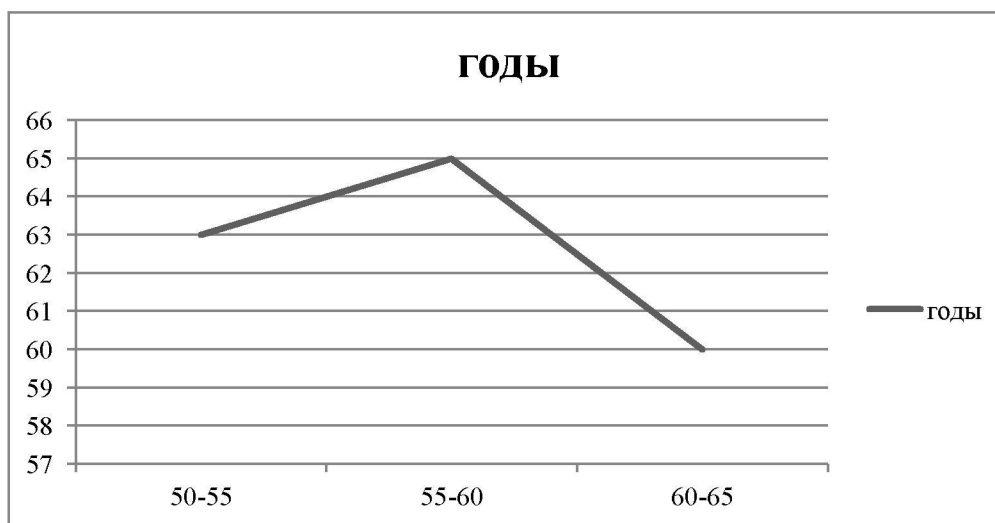


Рисунок 1. Восприятие начала пожилого возраста в зависимости от возраста респондентов

Далее респондентам был задан вопрос: «Вы считаете, что в основном пенсионеры - жизнерадостные люди?». Мнения разделились следующим образом (рисунок 2).

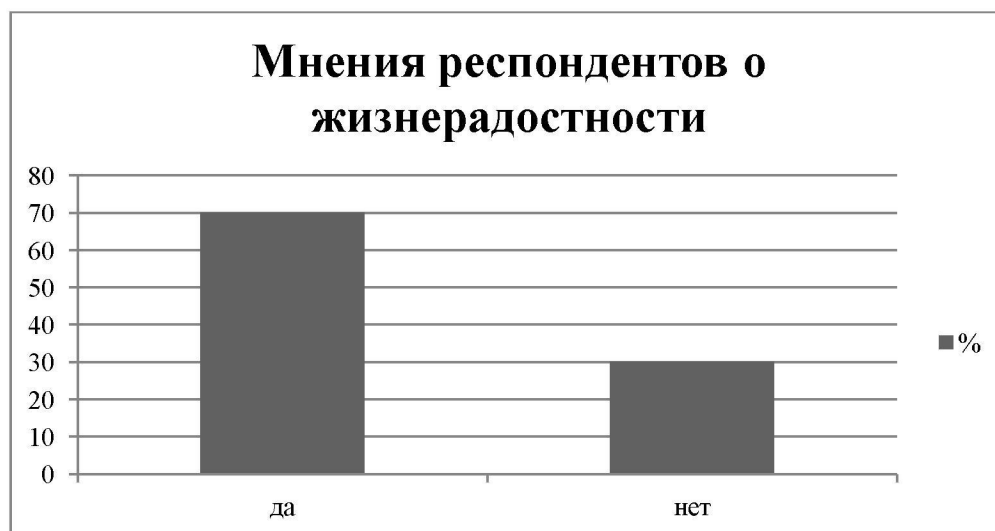


Рисунок 2. Самооценка пенсионерами настроения (жизнерадостность)

Очень неоднозначно оценивается респондентами роль пожилого человека в обществе. Тогда как оценки всех возрастных групп здесь в

большой степени позитивны, 39–47 % считают, что пожилые много могут предложить обществу, однако, 27–30 % все-таки полагают, что пожилые являются обузой для общества. Треть ответивших не смогли однозначно определить роль человека в обществе, в их комментариях четко прослеживаются четыре категории:

– признающие, что потенциально пожилой человек многое может предложить, но его предложения не востребованы в современном обществе;

– констатирующие, что пожилой человек – такой же член общества как остальные;

– утверждающие, что пожилые люди – «невидимки» в обществе, их как будто нет, и роли для них нет, вроде бы и не обуза, но и куда их приложить совершенно непонятно;

– признающие роль и вклад пожилого человека, прежде всего и исключительно в семье (как правило, для воспитания внуков). Несколько ответов расшифровывали роль пожилого человека как «хранителя традиций».

Мнения и распределение ответов на вопрос: «Вы считаете, что пенсионеры могут быть полезны для общества в целом?» отражены на рисунке 3.



Рисунок 3. Мнение пенсионеров: «Вы считаете, что пенсионеры могут быть полезны для общества в целом?»

Данные рисунка 3 показывают, что люди считают, что могут быть полезны для общества: более 80 % ответили на данный вопрос «да» или «скорее да».

Далее рассмотрим, как распределились мнения относительно вопроса: «Вы считаете, что в основном пенсионеры - активные люди?» (рисунок 4).



Рисунок 4. Ответы на вопрос: «Вы считаете, что в основном пенсионеры - активные люди?»

При этом личная оценка пенсионерами себя в виде активного человека несколько отличается. Мнение представлено на рисунке 5.



Рисунок 5. Ответ на вопрос: «Считаете ли вы себя активным человеком?»

30% опрошенных считают, что пенсионеры активны как в общественной, так и в домашней жизни. При ответе на общий вопрос в анкете для пенсионеров: «считаете ли вы, что в основном пенсионеры активные люди?», мы видим еще более очевидную картину. Более 60% опрошенных пожилых людей выбрали ответ «да», или «скорее да», причем, этот показатель еще выше для вопроса «считаете ли вы себя активным человеком?». Положительно «да» или «скорее да» ответили более 80% респондентов, это может обозначать как субъективно другую оценку себя по сравнению с другими, так и большую готовность проявлять активность в жизни, чем от них ожидают более молодое поколение.

Физиологически избежать старости нельзя, но всё по большому счёту зависит от нас самих. Для одних старость наступает в 50-60 лет, а другие и в 80 чувствуют себя молодыми и активными. Далее привожу интервью с Энгелиной Тареевой, одним из старейших блогеров страны и, несмотря на свои 87 лет, она ведёт активный диалог в своём блоге в «Живом Журнале» и верит, что приносит пользу обществу и себе.

– Энгелина Борисовна, извините, что в этот день приходится напоминать о Вашем возрасте, поскольку мы будем говорить о жизни пожилых людей. Как Вы себя ощущаете в этот период жизни?

Э.Т.: Сейчас я проживаю период, который назвала бы счастливая старость. Она у меня действительно счастливая, благодаря дочери Лене, заботе и любви близких мне людей. Хотя не только это делает меня счастливой. Поскольку я — человек социально активный, то тяжело пережила уход на пенсию: вдруг почувствовав себя никому не нужной.

От этого чувства меня спасло вступление в партию «Яблоко». Я пришла рядовым членом партии, а потом вошла в состав регионального совета и стала руководителем комиссии по партийному строительству в московском «Яблоке». Мы, группа «яблочников», организовали общественно-политический дискуссионный клуб «Вольнодумец».

Собирались мы в Центре им. Д.Сахарова, к нам присоединилось много не членов «Яблока», дискуссии проходили очень интересно. Меня стали приглашать выступить в Булгаковском музее, клубах, культурных центрах при библиотеках, книжных магазинах, даже на телевидение [11].

Когда начались проблемы со здоровьем, мне стало уже трудно выполнять свою работу, и настал такой период, когда казалось, что жизнь моя подошла к своему завершению. Тут мои молодые друзья по собственной инициативе открыли мне сайт в ЖЖ. С этого момента для меня началась другая жизнь, может быть, самый интересный её этап.

Помните крылатое выражение из кинофильма «Доживём до понедельника»: «Счастье — это когда тебя понимают»? Так вот, в Интернете я нахожу людей, которые понимают меня, и таких людей становится всё больше.

- Что бы Вы сказали о качестве работы, осуществляемой социальными работниками в отношении пожилых людей?

- Не могу говорить за всех, но соцработник, который приходит ко мне – крайне ответственная и приятная женщина. Хочу поблагодарить от всего сердца Ольгу Семеновну Иванову, она очень хороший, добрый и отзывчивый социальный работник. Всегда поможет, даст совет, всегда приходит на помощь и благодаря ей хочется жить дальше.

Я ею очень довольна, без нее моя жизнь была бы очень тяжелой, так как я одинока. Благодарна за помощь и внимание. Ее тепло согревает мою жизнь и продолжает ее.

Эта чудная женщина приносит много радости. Она внимательна, помогает по дому (приносит воду и дрова) следит за моим здоровьем и всегда принесет лекарство и продукты, вовремя вызовет врача. Большое спасибо вашей службе за внимание к пожилым людям.

– Ангелина Борисовна, а что бы Вы пожелали в этот день пожилым людям в России?

Э.Т.: Я пожелала бы им жить активной жизнью, не обращать внимания на то, что они пожилые, не изолироваться от молодого поколения, а, наоборот, найти с ними общий язык. Я сторонник того, чтобы пожилые люди жили среди молодых. Надо понять молодых и заинтересовать их собой. Старики выполняют очень важную роль в обществе.

Не нужно создавать гетто для стариков. Клубы по интересам могут быть только незначительной частью их жизни. Старики должны жить не в обществе своих ровесников, а в обществе вообще. Гамлет сказал: «Порвалась дней связующая нить, как мне концы её соединить?» Соединить эти концы могут только старики. Общение дедушек и бабушек с внуками — гарантия продолжения непрерывной культурной традиции. Разрыв связи времён — это катастрофа [11].

Если состояние здоровья не позволяет полноценно участвовать в общественной жизни лично, то можно участвовать в ней с помощью Интернета, и пожилые должны воспользоваться этой возможностью. Относительно бессмертия существуют разные точки зрения, но все мы продолжаем жить в наших потомках и нужно жить в них как можно полнее.

Для меня ведение ЖЖ — это, в частности, возможность влиять и исследовать современность. Я получаю много комментариев, которые читаю с большим интересом, и по реакции читателей лучше понимаю мир, в котором я живу. Это как зонд, запущенный в атмосферу, спуская который, я вижу, в каких слоях что происходит. Без ЖЖ я бы этого не узнала.

- Большое Вам спасибо за интервью, желаю Вам побить все рекорды на ЖЖ.

Работа с людьми периода поздней взрослости и старости в целом предполагает оказание поддержки. И такая помощь требует большого количества свободного времени, а также некоторых качеств характера. К таким качествам относятся: терпеливость, отзывчивость и умение находить общий язык со стариками. Родственники пожилых людей по разным причинам не всегда имеют возможность быть рядом и помогать, за помощью



в такой ситуации люди обращаются к социальным работникам или сиделкам. Работа же с людьми пожилого возраста начинается с понимания проблем, которые их действительно беспокоят.

### **1.3. Технологии психологического сопровождения людей периода поздней взрослости**

Период поздней взрослости характерен изменениями в различных областях, начиная от физического состояния до психо-эмоционального здоровья и при формировании технологий психологического сопровождения нужно учитывать все нюансы этого возраста. Когнитивные особенности, аффективная и мотивационная сфера, поведенческие особенности и я-концепция должны учитываться при применении технологий к каждому конкретному человеку. Но существуют как общие, так и частные принципы оказания психологической поддержки в период кризиса перехода к поздней взрослости. К общим можно отнести:

- ориентацию на активизацию процессов рефлексии личностных изменений и формирование достигнутой эго-идентичности;
- содействие переструктурированию ценностно-смысловой сферы личности;
- восстановление непрерывности восприятия времени жизни;
- признание уникальности опыта клиента с учетом нормативности происходящих изменений;
- признание достаточности ресурсов клиента для успешного проживания нормативного кризиса;
- оказание помощи с учетом потребностей, ресурсов и ограничений возможностей клиента на каждой фазе нормативного кризиса.

К частным же относятся:

- мониторинг динамики нормативного кризиса. Количественная и качественная оценка изменений в процессе работы с клиентом;
- признание активной роли пожилых людей в формировании собственного благополучия;
- признание возможности вариативного достижения зрелости личности на этапе эго-интеграции;
- учет возрастных и событийных границ поздних возрастов, содержания задач развития и социальных экспектаций в отношении возраста;
- актуализация ресурсов личности и минимизация утраты возможностей развития.

Понятие «психологическое сопровождение» впервые было введено Г. Бардиер, И. Ромазан, Т. Середниковой в 1993 году. На сегодняшний день психологическое сопровождение принято рассматривать как целостный подход психологической помощи, включающий в себя все этапы, от первичной диагностики до отслеживания динамики результатов на протяжении всего сопровождения. С интеграцией всех необходимых методик для конкретной категории граждан. Так, например Ю. В. Слюсарев определял понятие «сопровождение» для обозначения недирективной формы оказания здоровым людям психологической помощи, направленной не просто на укрепление или достройку, а на развитие и саморазвитие самосознания личности, помощи, запускающей механизмы саморазвития и активизирующей собственные ресурсы человека.

Возьмём за пример подход психологического сопровождения М.Р. Битяновой направленный на успешность обучения ребенка в ситуации школьного взаимодействия, где она рассматривает систему профессиональной деятельности психолога, направленной на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития ребенка в ситуации школьного взаимодействия.

Перед формированием технологии психологического сопровождения людей поздней взрослости, необходимо определить основные принципы психолога-консультанта, которые помогут ему эффективно работать:

1. Проблемы клиента лежат вне области его осознания. То, с чем он обращается за помощью к специалисту – симптомы, следствия, отражения более глубинных внутренних процессов;

2. Решение проблем клиента знает его бессознательное, и только оно. Любые попытки психотерапевта применить свои карты к ситуации клиента, предложить их клиенту в качестве решения, будут приводить к уходу клиента от решения его собственных проблем;

3. Работа ведется через раппорт с клиентом, его картиной мира и его бессознательным. Любые модели, паттерны, психотехнологии, техники и приемы работы направлены на обеспечение раппорта, включая раппорт клиента с собственным бессознательным, что и обеспечивает изменения.

На основе подхода специалиста в области психологии образования и социальной психологии. М.Р. Битяновой можно определить технологии психологического сопровождения и для людей периода поздней взрослости, хоть специфика работы и будет в корне отличаться, ключевые элементы сопровождения останутся неизменными. Так технология психологического сопровождения людей периода поздней взрослости – это комплекс взаимосвязанных и взаимообусловленных мер разработанных в определённой последовательности, включающий в себя интегрированные методики психодиагностической и психологической помощи психически здоровым людям 55 – 65 лет. Данная технология включает в себя несколько последовательных этапов:

### **1. Этап первичного консультирования.**

На этом этапе можно выделить 2 фазы:

- а) Подготовительная. Здесь психолог-консультант изучает информацию о потенциальном клиенте из открытых источников и по запросу из

медицинских учреждений, а так же от третьих лиц, например от работника психологической консультации.

- б) Непосредственно встреча с клиентом. Здесь происходит знакомство с клиентом и настраивание на совместную работу. А так же выявление действительной необходимости в оказании психологической помощи. И это очень важный момент, так как опытный психолог должен понимать и калибровать даже невербальные сигналы клиента, чтобы оказывать помощь действительно нуждающимся в ней людям.

Задача специалиста на первой встрече – обеспечить консалтинг, направленный на:

- изменение восприятия клиентом ситуации на генеративное;
- обретение им доступа к собственным ресурсам для решения проблем;
- прояснение структуры его проблем, определение системы дезадаптации;
- раппорт с бессознательным клиента, сочетающий консалтинг и психотерапию;
- определение направления работы с формулировкой результата на всех уровнях.

В беседе-консультировании должны обсуждаться вопросы и ситуации, которые на самом деле беспокоят клиента на данный момент времени. Главное быть эмпатичным слушателем, который задает корректные вопросы, способствуя продолжению беседы.

Следует помнить, что человеку периода поздней взрослости, особенно, если он ранее не пользовался услугами психолога, может быть физически трудно выдержать сорокаминутный по времени контакт с консультантом, следовательно, его следует сократить до 25–30 минут. В процессе работы нужно использовать приемы одобрения и успокаивания, отражения содержания, так как такой клиент может говорить долго, запутанно, перескакивая с одной темы на другую.

В беседе можно использовать технику «парадоксальных вопросов», которая позволит вскрыть внутренние противоречия и заглянуть в истинное

отношение пожилого человека к предмету беседы. Применять же эту технику желательно в том случае, если клиент прикрывается какой-либо общеизвестной истиной или убегает от ситуации. В таком случае психологом ставится под сомнение высказанная истина. Пример: клиент высказывается о том, что «грубить нехорошо». Психолог продолжает: «Грубить нехорошо, а почему?». Могут быть различные ответы на этот вопрос. Например, «Это унижает того, кто грубит» и «Его не будут любить» – два разных типа поведения в ситуации. Цель такой беседы – помочь человеку преодолеть фиксацию на травматическом переживании, помочь найти выход из фрустрирующей ситуации и важно помнить, что приводя собственные примеры, психолог должен пользоваться «иллюстрацией», воспоминаниями клиента («Вы себя помните хорошо, когда...?»). Для клиента важно помнить, что защищает только позиция: «Ничего со мной не случится!»

## **2. Диагностический этап.**

Началом этого этапа принято считать момент фиксации сигнала о наличии проблемной ситуации, далее начинается подбор средств и методов для начала реализации диагностического исследования. Здесь выясняются истинные проблемы клиента и ставятся конкретные, достижимые и понятные цели. Этап характерен использованием психо-диагностических методик различной направленности, начиная от общей удовлетворенности жизнью, заканчивая целеполаганием и профессионально ориентационными тестами и методиками.

Этот этап характерен использованием психо-диагностических методик различной направленности, проведением исследования и составлением технологии психологического сопровождения периода поздней взрослости. Как правило, используется блок методик, направленных на изучение смысла жизни (уровня осмысленности жизни, структуры смысложизненных ориентаций и категорий жизненных смыслов); экзистенциальной исполненности; уровня субъективного благополучия личности. Список методик:

1. Методика «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева;
2. Методика «Система жизненных смыслов» В.Ю. Котлякова;
3. Шкала удовлетворённости жизнью Э. Динера и др., в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина;
4. Шкала субъективного счастья С. Любомирски, в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина;
5. Дифференциальный тест рефлексивности Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина;
6. Шкала экзистенции А. Лэнгле, К. Орглер;
7. Мини-сочинение «В чем для меня смысл жизни?»;
8. «Дифференциально-диагностический опросник» (ДДО). Методика предназначена для отбора на различные типы профессий в соответствии с классификацией типов профессий Е.А. Климова (человек-природа, человек-техника, человек-человек, человек-знак, человек-художественный образ). Результаты опросника ДДО показывают к какой профессиональной сфере человек испытывает склонность и проявляет интерес;
9. «Профиль» (методика карты интересов А. Голомштока в модификации Г. Резапкиной). Данная методика исследует профессиональные интересы. Помогает определить профиль обучения.

### **3. Процессуальный этап.**

После того, как проблема определена и примерные перспективы по её решению выявлены, можно переходить к непосредственному её решению с помощью таких техник как:

1) Создание структуры результата (ССР) С.В. Ковалёв. Данная техника, захватывая экзистенциальные аспекты, помогает конкретизировать цель и условия, при которых она будет достигнута. Строится ключевое высказывание с помощью ответов на последовательные вопросы:

- a. Цель — чего вы хотите?
- b. Модель — как это будет выглядеть?
- c. Смысл — зачем вам это?

d. Способы — как вы это будете осуществлять, реализовывать и использовать?

e. Действия — что вы при этом будете делать?

f. Условия - где, когда и с кем?

2) Модель «Мерседес СК» для работы с настоящим (НС) и желаемым (ЖС) состоянием. Помогает при работе с неэкологичными убеждениями. Выписываются последовательно для НС и ЖС: состояния; поведение; убеждения; образы «Я»; контекст (рисунок 6).

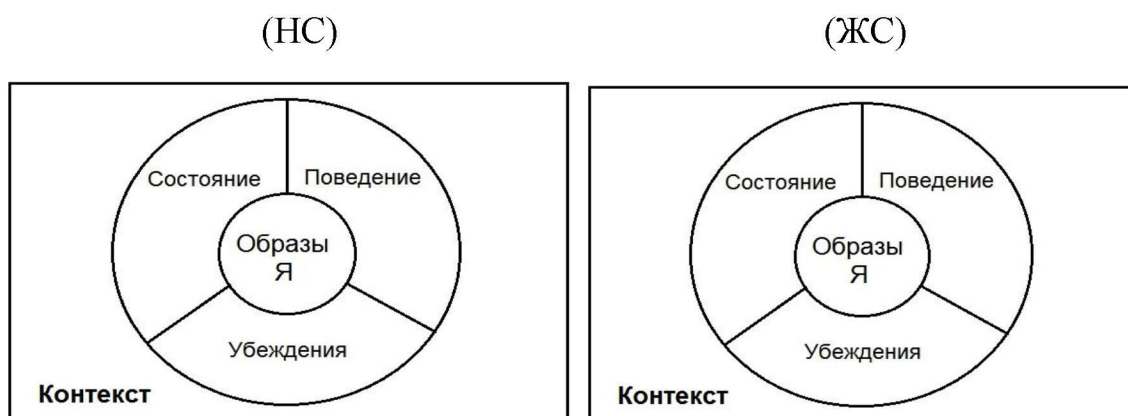


Рисунок 6. «Мерседес СК»

3) Психотехнология ПАРКУР. Модель для работы с прошлым и будущим клиента. С.В. Ковалёв.

Помимо индивидуального консультирования, психолог-консультант может использовать формы групповой работы: лекции, семинары, тренинги.

#### **4. Рефлексивный этап.**

На данном этапе происходит осмысление результатов деятельности психолога-консультанта по решению заданной проблемы и клиента. Делаются определённые выводы по поводу текущего состояния и дальнейших перспектив. Рефлексия является важной составляющей при внедрении технологий психологического сопровождения людей периода поздней взрослости. Она выступает значимым компонентом самопознания, результатом которого выступают: объяснение человеком своих мыслей, чувств, мотивов поведения; умение обнаруживать смысл поступков;



способность отвечать на причинные вопросы о своем характере, мировоззрении, отношении к себе и другим людям, а также о том, как они понимают его [12] (Знаков, 2005, С. 27). Она обеспечивает осознание изменений, происходящих в период нормативного кризиса и достижение автономного статуса эго-идентичности.

По истечению работы с клиентом и с прошествием времени делаются выводы об эффективности работы по нескольким критериям:

- Насколько клиент обучен навыкам самостоятельной работы и как он справляется далее с жизненными трудностями;
- Беспокоит ли его проблема, с которой он обращался за помощью.

Исходя из этого можно сделать вывод об успешном прохождении кризисного периода.

## Выводы по главе 1

На основе теоретического анализа источников под старением мы будем понимать - физиологический процесс разрушения частей и систем организма, медленного нарушения и потери жизненно важных функций или отдельных частей организма, например, способности к регенерации и размножению. А так же старение выступает и в форме психологического процесса, который в какой-то степени соответствует физиологическому, но больше в условной степени. Так же в процессе старения можно выделить ещё и социальный фактор (выход на пенсию, изменение соц. статуса), который при затяжном и болезненном прохождении возрастных кризисов, может существенно повлиять на психологическое и, как следствие, физиологическое здоровье. Период поздней взрослости в большей степени затрагивает все эти процессы, поэтому он так важен и актуален для изучения в наше время. Углубленным изучением этих процессов и факторов, на них влияющих, занимается наука геронтология.

Старение хоть и происходит у всех живых организмов, но чаще всего из всего животного мира до старости и естественной смерти доживают только люди. Что и заставляет в наше время более детально изучать и развивать геронтологию. Так же на протекание процессов старения, как мы рассмотрели, влияют генетические факторы, исследованием которых занимаются учёные.

Геронтология является достаточно молодой наукой и пока не изобрели «таблетку» от старости во многом весь жизненный этап и этап старения человека зависит от нас. И пока существуют только рекомендации по прохождению этого этапа относительно безболезненно и легко. В этих рекомендациях есть, как аспекты поддержания физического здоровья на должном уровне, так и социально-психологические аспекты адаптации старшего поколения. К таким способам относятся: общение с природой; увлеченность искусством в контексте творческой деятельности и созерцания;

формирование новых интересов; появление важной миссии, а также видение перспективы, что особенно значимо в период поздней зрелости.

Конечно, «Я - концепция», является определяющей и в большей степени от неё будет зависеть, как комфортно для себя пожилой человек будет выстраивать свою жизнь. Будут ли они жаловаться и манипулировать или возьмут полную ответственность за свою жизнь, а возможно и за жизнь значимых других.

На основе проведённых опросов, можно сделать вывод, что общество, как и сами пожилые люди, считают себя достаточно активными и полезными на протяжении всего периода старости, а в большей степени в период поздней зрелости. Кто-то ищет возможности реализовать себя, а многие даже после нескольких попыток прекращают. И во многом задача геронтологии и государства в целом состоит в том, чтобы найти способы помочь людям в этот не простой период адаптироваться к окружающей действительности и быть полезными обществу, ведь от этого все только выиграют.

В параграфе 1.3. рассмотрены технологии психологического сопровождения различных авторов и разработана технология психологического сопровождения людей периода поздней зрелости. Каждый этап технологии наполнен как теоретической, так и практической составляющей, выраженной в виде различных методик, опросников психотехнологий и рекомендаций психологу-консультанту. Рассмотрены общие и частные принципы оказания психологической поддержки в период кризиса перехода к поздней зрелости. А так же основные принципы психолога-консультанта, которые помогут ему эффективно работать.

## **ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ ПРОЕКТА ПРОФИЛАКТИКИ НЕГАТИВНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ СТАРЕНИЯ ЛЮДЬМИ ПЕРИОДА ПОЗДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ**

### **2.1. Результаты эмпирического исследования**

В соответствии с темой ВКР, можно выделить такую прикладную задачу как: разработка проекта психологического сопровождения людей периода поздней взрослости и кризисного периода выхода на пенсию (50 - 65 лет). Следовательно, исследование будем проводить с людьми именно этой возрастной категории.

В исследовании приняло участие 30 человек, непосредственно работающих на предприятии АО РУСАЛ Саяногорск. 18 человек (60%) - Мужчины, 12 человек (40%) – женщины. Специалитет направлен на различные области профессиональной деятельности.

1. Первым этапом в исследовании выступила - «Шкала удовлетворённости жизнью» Э. Динера и др., в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина. Данная шкала даёт интерпретацию субъективному уровню счастья. Показывает насколько условия жизни, работы и организации своего личного времени отвечают ожиданиям и стремлениям испытуемого.

В интерпретации результатов беспокойство вызывают результаты ниже 40%. Они свойственны психически нестабильным людям с нарушенным бытом и низкооплачиваемой работой. Характерной чертой таких людей может являться привычка винить в своих бедах других или абстрактное зло при полном игнорировании собственных ошибок и недостатков. В таком случае рекомендована психологическая помощь, корректировка мышления и поведения. Если же полученные результаты стремятся к 100% – это говорит о хорошем психическом состоянии и способности человека противостоять жизненным трудностям и справляться с ними самостоятельно. Наглядно результаты представлены в таблице 1 и рисунке 7.

## Удовлетворенность жизнью

Процентное соотношение результатов	Респонденты
Ниже 40%	10 человек
Выше 40%	20 человек



Рисунок 7. Результаты диагностики по методике «Шкала удовлетворённостью жизнью»

Исходя из результатов исследования данной шкалы, можно сделать вывод, что порядка 33% респондентов (10 человек из 30-ти), нуждаются в психологической помощи. Внешние факторы не стоит рассматривать, потому что отдельно взятый человек не имеет на них влияния. Работать в таком случае нужно в первую очередь со своим окружением: семьей, партнером, друзьями, работой, увлечениями и образом жизни. При недостаточной саморефлексии, лучше записаться на консультацию к психологу.

2. Вторым этапом проведём исследование по «Шкале экзистенции» А. Лэнгле, К. Орглер. Так как этот этап жизни (50-65 лет) характерен для

респондентов экзистенциальной исполненностью, переходом на трансцендентный уровень и кризис этого периода связан с поиском новых смыслов существования. Тест Шкала экзистенции (ШЭ) измеряет экзистенциальную исполненность, как она субъективно ощущается тестируемым. Экзистенциальная исполненность – понятие, появившееся в психологии В. Франкла для описания качества жизни человека. Понятие исполненности – это «счастье через достоинство» (Аристотель), неотделимое от персональных убеждений и установок личности. Полученные данные при диагностике с помощью «Шкалы экзистенции» представлены в таблице 2 и рисунке 8.

Таблица 2

Шкала экзистенции

1	2	3
Качественное описание и значение баллов	Мужчины	Женщины
<b>Самодистанцирование:</b>		
1) внутренняя запутанность, закреплённость с редуцированным внешним восприятием;	1	0
2) преобладание селективного внешнего восприятия;	5	2
3) склонность к тому, чтобы заниматься самим собой;	6	5
4) внимание свободно для мира;	4	3
5) открытость внешнего восприятия с сохранённой соотнесённостью с самим собой;	2	2
6) Чисто внешнее восприятие, утрата чувств в отношении себя, строгость.	0	0
<b>Самотрансценденция:</b>		
1) отсутствие чувств и отсутствие отношений;	0	0
2) плоская аффицированность и эмоциональность;	2	2
3) бедность отношений и бедность чувств, небольшая эмоциональность;	4	2

Продолжение таблицы 2

1	2	3
4) эмоциональная затронутость миром, способность быть внутренне с кем-то, чем-то;	7	5
5) эмоционально-ценностное отношение к миру;	4	3
6) участное бытие, жизнь ради чего-то или кого-то (внутренняя и внешняя осмысленность).	1	0
<b>Свобода:</b>	0	0
1) неспособность решать;	2	0
2) нерешительность, неуверенность;	4	3
3) неуверенность в решении;	4	3
4) увеличивающаяся уверенность/определенность и ясность;	4	3
5) решимость, прочность;	5	5
6) решимость, но в сочетании с доминантностью, стесненностью и нетерпимостью.	3	1
<b>Ответственность:</b>	0	0
1) необязательность, беззаботность, легкомыслие;	2	0
2) беззаботный подход, малая готовность вступаться за себя или за свое действие;	3	1
3) небольшая самоответственность, недостаточная включенность;	3	3
4) сдержанность в том, чтобы вступаться за собственную аутентичность;	6	6
5) обязательность, тщательность, добросовестность;	4	2
6) включенное последовательное действие с самоответственностью и чувством долга.		

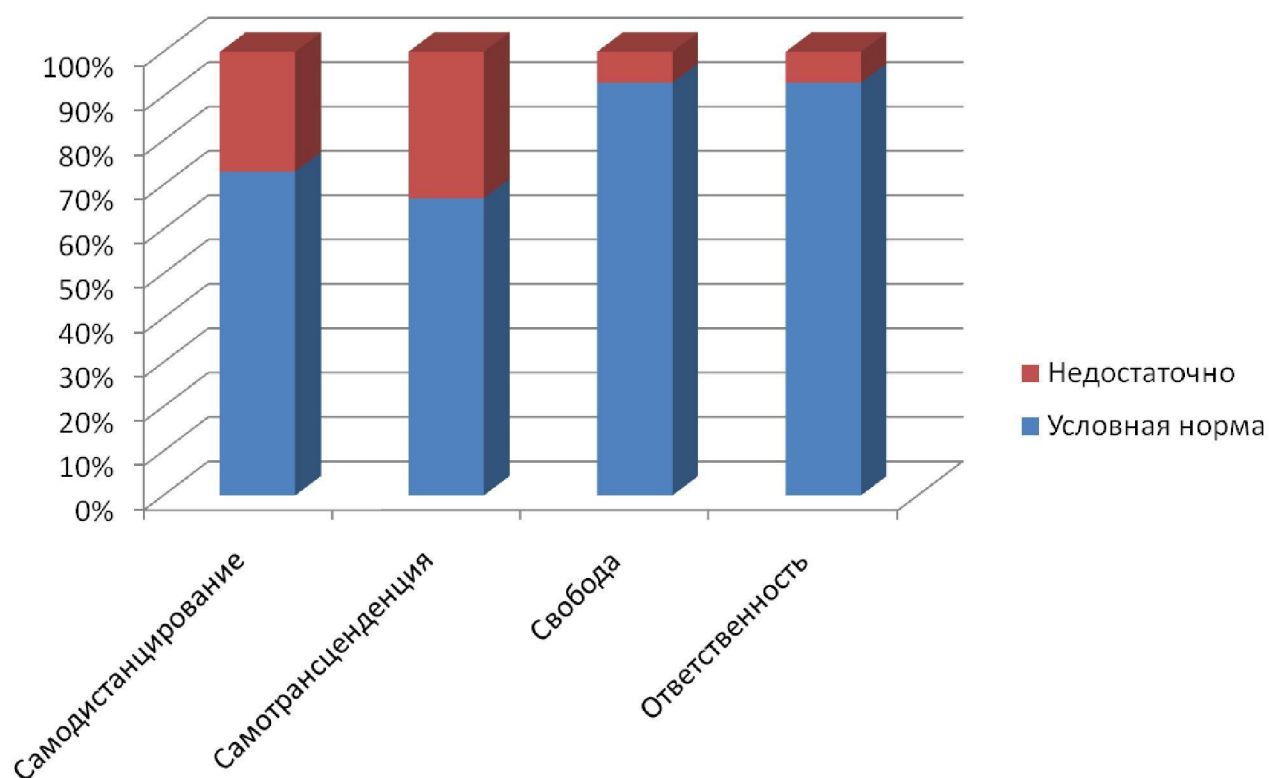


Рисунок 8. Результаты диагностики по методике «Шкала экзистенции»

Исходя из результатов исследования по «Шкале экзистенции» можно сделать вывод, что возрастные кризисы прошли успешно далеко не все респонденты, а это говорит о том, что у них, вероятно, возникнут трудности и с прохождением кризисного периода поздней взрослости. Причём проблемы в основных критериях экзистенции возникли как у мужчин, так и у женщин. Были респонденты, которые показывали отрицательную динамику в рамках теста, сразу по нескольким критериям, это говорит о том, что эти люди находятся в зоне «риска». «Риски» в данном случае подразумевают предрасположенность к: неврозам, депрессии, стрессам, внутренним конфликтам, психическим заболеваниям.

3. Третий этап психологической диагностики. Так как разработанный проект затрагивает профориентацию и перепрофилирование, как один из способов оказания помощи, то для исследования возьмём ещё одну



методику, позволяющую понять интересы и склонности человека по следующим критериям: человек-природа, человек-техника, человек-человек, человек-знак, человек-художественный образ. В рамках данного исследования взял «Дифференциально-диагностический опросник» (ДДО). Перед проведением исследования, определим с какой областью в данный момент времени связана профессия каждого из респондентов, данные привожу в таблице ниже и в рисунке 9 (а, б).

Таблица 3

Профессиональная направленность на предприятии	
Направленность профессиональной ориентации	Респонденты
Человек-природа	0
Человек-техника	20
Человек-человек	3
Человек-знак	7
Человек-художественный образ	0



Рисунок 9. А, Б Результаты диагностики по методике «Дифференциально-диагностический опросник»

По результатам опросника мы видим явное несоответствие внутренних посылов опрашиваемых, занимаемой ими должности на данный момент. Это свидетельствует о том, что работа специалистами в данном направлении будет способствовать положительной динамике в прохождении кризисов периода поздней взрослости.

Проведя данное эмпирическое исследование, используя в нём 3 различных методики и представив наглядный аналитический результат, можно с полной уверенностью сделать вывод, что разработка и внедрение проекта профилактики негативного переживания старения людьми периода поздней взрослости просто необходимы.

## **2.2. Содержание и паспорт проекта**

В соответствии с темой ВКР, можно выделить такую прикладную задачу как: создание проекта психологического сопровождения людей периода поздней взрослости, кризисного периода выхода на пенсию (50-65 лет).

Актуальность данной задачи обусловлена высокой смертностью людей в этот период (приложение А), депрессивными и кризисными состояниями. Успешно пройдя период социализации, многие люди в период зрелости ставят для себя первостепенной задачей карьерный рост и не находят гармонию между другими областями жизни (семья, взаимоотношения, здоровье, и т.д.). И без нахождения смыслов, при переходе на экзистенциальный уровень в период поздней взрослости, возможны проблемы в различных сферах жизнедеятельности.

Задача проектной идеи связана с психологическим сопровождением людей периода поздней взрослости в частных организациях и государственных службах. Конкретная работа социального психолога по выявлению людей группы риска и проведение для них просветительской

работы, тренингов, индивидуальных консультаций, а далее и (возможно) проведение профориентационных мероприятий.

Необходимо менять представление о пожилых людях в организации и в обществе в целом, формировать для них новые смыслы жизнедеятельности, развивать чувство собственной значимости как личности (вне работы). Создавать организации для активных людей предпенсионного возраста по интересам и социально значимым проектам.

Проект: разработка программы психологического сопровождения людей периода поздней взрослости (потенциальной «группы риска»), проведением с ними мероприятий просветительского характера, консультаций, тренингов, помощью в организации проведения профессиональной ориентации и переквалификации.

Продукт: проект психологического сопровождения людей периода поздней взрослости на предприятиях и в муниципальных организациях.

#### SMART концепция

Если рассматривать проект в SMART системе постановки целей, где:

S (Specific). Конкретно

M (Measurable). Измеримо

A (Achievable). Достижимо

R (Relevant). Согласовано

T (Time). Время

То основная цель проекта это: снижение уровня смертности, через сокращение у людей предпенсионного возраста (50-65 лет) тревожности по поводу выхода на пенсию, подготовка психологически и информационно, вводя специальные социальные программы федерального, регионального и объектного уровня. Планомерное изменение общественного мнения о пенсионерах. Оценка уровня реализации и успешности программ будет проводиться через статистические данные об уровне смертности, социологических опросов и данных о материальном положении у пенсионеров. Программы должны быть введены до 30 ноября 2023 года.

Для того чтобы грамотно выстроить алгоритм решения данной проблемы, необходимо понять, с какими внешними затруднениями сталкиваются люди предпенсионного и пенсионного возраста. Для этого воспользуемся «диаграммой Исикавы». Ниже в диаграмме приведены, как основные направления проблем, с которыми сталкиваются люди периода поздней взрослости, так и их составляющие (рисунок 10).



Рисунок 10. Диаграмма Исикавы

На следующем этапе воспользуемся одной из популярных техник планирования под названием «Цветок лотоса» (приложение Б). В центральной части представлены основные направления программ по успешной реализации проекта. От каждого направления схематически указаны мероприятия по осуществлению конкретной деятельности предприятий или государственных органов. Разработка и внедрение этих программ должна осуществляться одновременно и согласованно на всех уровнях. Для этого должен быть организован сайт проекта, где своевременно и по подписке, возможно узнать всю актуальную информацию, как для сотрудников, так и для любого желающего.

Последующим шагом в практической реализации проекта будет применение нескольких техник, на основе которых и будут определяться люди периода поздней взрослости, которые действительно нуждаются в помощи. Первым будет использоваться опросник, диагностирующий индекс жизненной удовлетворенности, этот опросник отражает общее психологическое состояние человека, степень его психологического комфорта и социально-психологической адаптированности. Опросник «Индекс удовлетворенности жизнью» может быть использован для дифференцированной оценки особенностей стиля жизни, потребностей, мотивов, установок, ценностных ориентаций человека с целью определения, какие из них положительно сказываются на его общем психологическом состоянии, а какие – отрицательно [21].

Тест «Индекс жизненной удовлетворенности» (Neugarten A.O.), разработанный группой американских ученых, занимающихся социально-психологическими проблемами геронтопсихологии, был впервые опубликован в 1961 году и вскоре получил широкое распространение. Методика была переведена и адаптирована Н. В. Паниной в 1993 году. Опросник ИЖУ состоит из 20 вопросов, результаты ответов которых сводятся к 5 шкалам, характеризующим различные аспекты общего психологического состояния человека и его удовлетворенности жизнью. Примерное время тестирования 5-10 минут.

В качестве очередной методики, которая поможет определить и направить будущую профориентацию, если человек в этом нуждается, можно использовать Опросник профессиональных предпочтений Дж. Холланда (ОПП).

В основе теста лежит теория профессионального выбора американского профессора Дж. Холланда (Голланда). По его мнению, успех в профессиональной деятельности прямо зависит от соответствия типа профессиональной среды и типа личности, а поведение человека обуславливается не только личностными особенностями, но его окружением.

Соответственно люди стремятся найти такую профессиональную среду, которая наиболее подходит имеющемуся типу личности. Опросник профессиональных предпочтений Дж. Холланда, по задумке автора, позволяет соотнести склонности и способности с различными профессиями для выбора наиболее подходящей [22].

На основе техники выявления проблем по «диаграмме Исикавы» и техники планирования «Цветок лотоса», был разработан паспорт проекта, где более подробно описаны: актуальность, цели, задачи, план поэтапной реализации проекта, ожидаемые результаты, ресурсы, условия и ограничения по внедрению проекта в жизнь.

Таблица 4

Паспорт проекта

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
№ п/п	Название проекта	Проект профилактики негативного переживания старения
1	Информация об авторах проекта	Леонов Иван Анатольевич, 32 года
2	Актуальность проекта (краткий анализ ситуации, постановка	На данный момент в России наблюдается высокий процент смертности у людей раннего пенсионного возраста. В какой-то степени это связано с тем, что люди, трудившиеся всю

1	2	3
	проблемы, обоснование необходимости проекта)	жизнь не видят себя в статусе пенсионера и с наступлением определённого возраста не могут адаптироваться с новым для них статусом. Потеря социальных контактов, ухудшение материального положения, общественное мнение, большое количество свободного времени – это далеко не полный список затруднений, с которыми может столкнуться человек на пенсии. Данная программа призвана помочь и подготовить людей предпенсионного возраста достойно вступить в новый статус пенсионера.
3	Целевая группа, на которую рассчитан проект, количество благополучателей	Люди периода поздней взрослости (50-65 лет)
4	Цели проекта (параметрическое описание)	<p>1) Создание служб психологического сопровождения периода поздней взрослости.</p> <p>2) Сократить у людей предпенсионного возраста (50-65 лет) тревожность по поводу выхода на пенсию, подготовить психологически и информационно введя специальные социальные программы федерального, регионального и объектного уровня.</p> <p>3) Планомерно менять общественное мнение о пенсионерах.</p> <p>Оценка уровня реализации и успешности программ будет проводиться через статистические данные об уровне смертности и социологических опросов. Программы должны быть введены до 30 ноября 2023 года.</p>
5	Задачи проекта	<ul style="list-style-type: none"> <li>– подбор комплекса методов и методик психологической диагностики переживания старения;</li> <li>– разработка и организация информационно-просветительских мероприятий (лекции, лектории, беседы);</li> <li>– организация обучения методам психологической самопомощи, психологической и информационной гигиене;</li> <li>– организация профориентационных и перепрофилирующих мероприятий.</li> </ul>

1	2	3
6	Вопросы, решаемые при реализации проекта	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Финансирование проекта;</li> <li>– Определение нуждающихся в помощи;</li> <li>– Личностно-ориентированный подбор программ;</li> <li>– Согласованность в реализации программ с предприятиями и учреждениями;</li> <li>– Подбор грамотного персонала в психологическом, организационном и финансовом плане;</li> <li>– Разработка определённых интернет площадок для реализации программ;</li> <li>– Помощь СМИ в популяризации проекта.</li> </ul>
7	<p>Реализация проекта: что именно намерен создавать или изменять проектировщик и в каком виде это будет удерживаться: кто, функции, технологии, процедуры и т.п. (ответ на вопрос: «что должно получиться?»)</p>	<p>В данном проекте мы намерены менять общественное мнение о людях периода поздней взрослости, а так же помогать таким людям в психологическом сопровождении, профессиональной ориентации и перепрофилировании.</p> <p>Будут применены технологии психологического сопровождения на различных этапах реализации проекта.</p> <p>Должна получиться организованная как в методологическом плане, так и в организационном система помощи людям периода поздней взрослости на разных уровнях реализации.</p>
8	Технология психологического сопровождения.	<p>Первичная диагностика проводится с помощью:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика «Тест смысло-жизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева</li> <li>2. Методика «Система жизненных смыслов» В.Ю. Котлякова</li> <li>3. Шкала удовлетворённости жизнью Э. Динера и др., в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина</li> <li>4. Шкала субъективного счастья С. Любомирски, в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина</li> <li>5. Дифференциальный тест рефлексивности Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина</li> <li>6. Шкала экзистенции А. Лэнгле, К. Орглер</li> </ol> <p>Обучение и просвещение:</p>



1	2	3
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Проведение дней информирования и лекций;</li> <li>– Проведение специализированных тренингов;</li> <li>– Информирование через СМИ.</li> </ul> <p>Профессиональная ориентация и перепрофилирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Дифференциально-диагностический опросник (ДДО);</li> <li>– Опросник профессиональных предпочтений Дж. Холланда (ОПП);</li> </ul> <p>«Профиль» (методика карты интересов А. Голомштока в модификации Г. Резапкиной).</p> <p>Помощь в перепрофилировании:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Федеральные и муниципальные программы переквалификации;</li> <li>– Помощь в трудоустройстве и обучении по средством информирования о существующих федеральных и объектовых программах.</li> </ul>
8	Обоснование ресурсов, необходимых для реализации проекта	Необходимо обеспечение и согласованность специалистов на всех уровнях реализации проекта. Нужно заручиться финансовой поддержкой государства. Нужна материально-техническая база для запуска проекта, а так же грамотные специалисты на всех этапах реализации.
9	Ожидаемые результаты реализации проекта	<p>Одно из явных критериев успешной реализации проекта – это реальное снижение уровня смертности в период поздней взрослости и первых лет жизни после выхода на пенсию. Должно поменяться общественное мнение о пенсионерах и укорениться как о «социально значимых и полезных людях», через социальные опросы. Повышение общего благосостояния людей периода поздней взрослости.</p> <p>Люди пенсионного возраста смогут и дальше приносить реальную пользу обществу, через активное участие в общественной жизни. В</p>

1	2	3
		организациях они смогут и дальше выполнять значимые функции.
11	Условия или события, которые должны произойти, чтобы проект был успешен	Проект может быть реализован только при широкой огласке данной проблемы государством и обществом, а так же понимания важности потерянной выгоды от участия людей периода поздней взрослости в общественной деятельности.
12	Ограничения, которые могут препятствовать реализации проекта	Недопонимание важности данной проблемы государством и обществом, искажённое общественное мнение о психологической помощи в России. Скрытые выгоды государства.

## Выводы по главе 2

В параграфе 2.1 было проведено исследование 30 человек периода поздней взрослости, где эмпирическим методом, с помощью трёх специализированных опросников: «Шкалы удовлетворённости жизнью» Э. Динера и др., в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина; «Шкалы экзистенции» А. Лэнгле, К. Орглер и "Дифференциально-диагностического опросника" (ДДО), было выявлено, что значительная часть респондентов испытывает определённые трудности в прохождении данного кризисного периода. Эти трудности, возможно, связаны с проблемами прошлых кризисно-возрастных периодов, о чём свидетельствует «Шкала экзистенции». И так как будущая реализация проекта профилактики негативного переживания старения людьми периода поздней взрослости связана ещё и с успешным профессиональным переориентированием, то «Дифференциально-диагностический опросник» в совокупности с «Опросником профессиональных предпочтений» Дж. Холланда дадут более чёткое представление в каком направлении собственной реализации людям, нуждающимся в помощи двигаться дальше.

Как было выявлено из статистических данных, в период 50-65 лет наблюдается большая смертность российских граждан, как находящихся на пенсии, так и официально занятых. Во второй главе мною был разработан проект профилактики негативного переживания старения, который при грамотном функционировании позволит людям периода поздней взрослости значительно понизить переживания по поводу выхода на пенсию и возможно получить новые знания о своём потенциале посредством сопутствующих техник, что позволит найти себя в дальнейшем на новом поприще. Так же в проекте, а конкретно в диаграмме Исикавы, выявлены основные проблемы, с которыми сталкиваются люди периода поздней взрослости. На основе этой диаграммы была проведена техника планирования «Цветок лотоса», что

позволило составить в правильной последовательности паспорт проекта, где учитывались основные риски проекта и мероприятия по их разрешению.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Под данной идеей проекта выпускной квалификационной работы кроется огромный не проработанный пласт проблем большого количества людей в Российской Федерации. Первостепенное отношение к пенсионерам в нашей стране в большинстве случаев, как к людям «доживающим свой век» и исчерпавшим свой физический, умственный и творческий потенциал. Но как показывает практика более развитых стран, это в корне не правильный подход и если в полной мере реализовать проект, представленный в данной курсовой работе, то через несколько лет мы сами в этом убедимся. В какой-то степени проблема «неможных пенсионеров» и всеобщего отношения к ним зависит от нашего строя общества. Как известно Россия относится к традиционным (тёплым) обществам, но по истечению времени и многих других обстоятельств, ожидания в отношении себя будущих пенсионеров могут не оправдаться. И в индустриальных (холодных) обществах люди изначально готовы вести самостоятельный образ жизни даже на пенсии.

Данная выпускная квалификационная работа призвана в первую очередь, привлечь внимание к данной проблеме, так как в той или иной степени она коснётся рано или поздно каждого из нас, ведь возрастные кризисы неизбежны. Естественно, что на начальном этапе полную ответственность за свою жизнь на пенсии будет готов взять не каждый человек, но с популяризацией данного проекта и с просветительской деятельностью, с каждым годом люди будут более осознанны в данном вопросе. Как следствие правильной и грамотной реализации проекта, так же станут статистические данные о смертности населения. И в долгосрочных перспективах средняя продолжительность жизни россиян вырастёт.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гулевич О.А. Социальная психология: Учебник и практикум для академического бакалавриата / Люберцы: Юрайт, 2016. 452 с.
2. Денисова Ю.В. Социальная психология. / М.: Омега-Л, 2018. 22 с.
3. Крысько В.Г. Социальная психология в схемах и комментариях: Учебное пособие // М.: Вузовский учебник, 2018. 65 с.
4. Крысько В.Г. Социальная психология: Учебник для бакалавров // Люберцы: Юрайт, 2016. 77 с.
5. Социальная психология для бакалавров: Учебник // Под ред. Руденко А.М.. - Рн/Д: Феникс, 2018. 80 с.
6. Социальная психология. (ВПО). // Под ред. Сухова А.Н., Деркача А.А. М.: Academia, 2019. - 162 с.
7. Социальная психология для бакалавров: Учебник // Под ред. Руденко А.М.. - Рн/Д: Феникс, 2018. - 22 с.
8. Социальная психология. (ВПО). // Под ред. Сухова А.Н., Деркача А.А. - М.: Academia, 2019. - 162 с.
9. Столяренко Л.Д. Социальная психология: Учебное пособие // М.: Дашков и К, 2016. 240 с.
10. Сухов А.Н. Социальная психология: Учебное пособие // М.: Academia, 2018. 208 с.
11. Интервью с пожилым человеком: официальный сайт. Epoch Times Russia – URL: <http://www.epochtimes.ru/content/view/66902/54/> (дата обращения: 14.02.2020)
12. Практическая психология старости: официальный сайт : Москва – URL: <http://www.syntone-spb.ru/library/stories/content/7315.html> (дата обращения: 14.02.2020)
13. Психологическая работа с пожилыми людьми официальный сайт : Москва – URL: <https://dom-prestarelyh.ru/blog/rabota-s-pozhilymi-lyudmi/> (дата обращения: 14.02.2020)

14. Психологическая работа с пожилыми людьми официальный сайт : Москва – URL: <http://3age.ru/psiholog/rabota-s-pojilimi-ludmi/> (дата обращения: 14.02.2020)

15. Психологическая работа с пожилыми людьми официальный сайт : Москва – URL: <https://zaochnik.com/spravochnik/psihologija/psihologija-sotsialnoj-raboty/trening-dlja-pozhilyh-ljudej/> (дата обращения: 14.02.2020)

16. Психологическая работа с пожилыми людьми официальный сайт : Москва – URL: <https://knife.media/aging-studies/> (дата обращения: 14.02.2020)

17. Психология старости: официальный сайт : Москва – URL: <https://funeralportal.ru/library/1439/33187.html> (дата обращения: 14.02.2020)

18. Что такое старость официальный сайт : Республика Адыгея – URL: [https://www.b17.ru/article/chto\\_takoe\\_starost/](https://www.b17.ru/article/chto_takoe_starost/) (дата обращения: 14.02.2020)

19. Статистика смертности: официальный сайт : Москва – URL: <https://news.ru/russia/v-rosstate-nazvali-samyj-smertonosnyj-voznrast-muzhchin-i-zhenshin/> (дата обращения: 25.11.2020)

20. Infotables.ru Справочные таблицы официальный сайт : Москва – URL: <https://infotables.ru/statistika/31-rossijskaya-federatsiya/783-raspredelenie-naseleniya-po-voznrastnym-grupparam-tablitsa> (дата обращения: 1.12.2020)

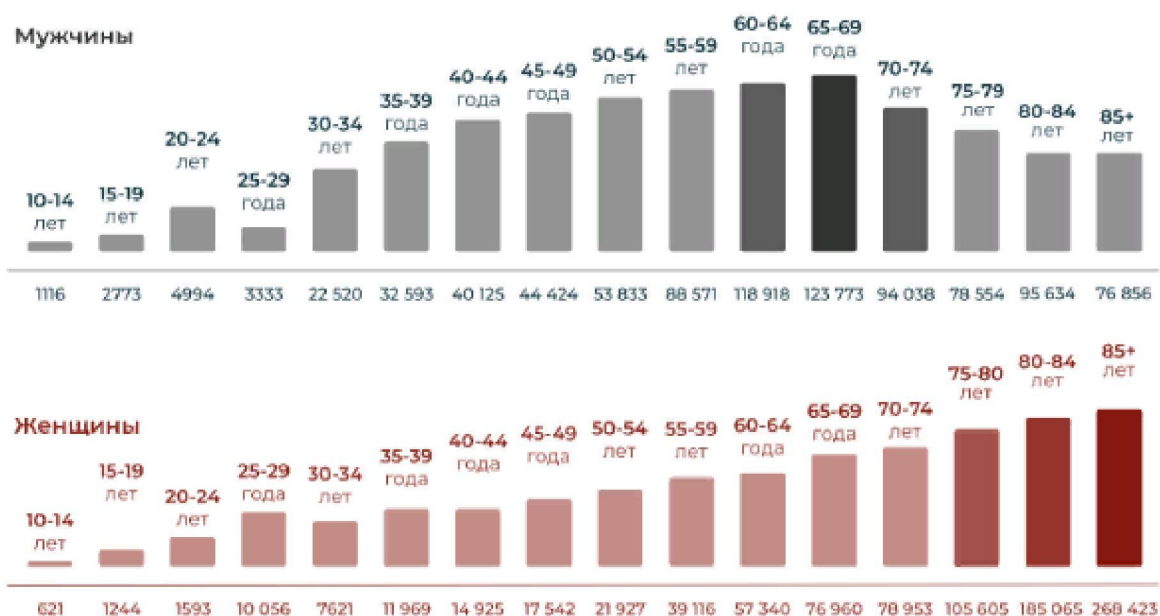
21. Индекс жизненной удовлетворенности официальный сайт : Спб – URL: <https://psycabi.net/testy/506-test-indeks-zhiznennoj-udovletvorennosti-izhu-adaptatsiya-n-v-paninoj-oprosnik-obshchego-psikhologicheskogo-sostoyaniya-cheloveka>

22. Опросник Дж. Холланда: официальный сайт : Москва – URL: <https://proforientatsia.ru/test/oprosnik-professionalnyh-predpochtenij-hollanda-opp/>

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложения А

Число умерших по полу и пятилетним возрастным группам в 2019 году



Источник: Росстат

Рисунок 11. Статистика смертности по возрасту и гендеру



Техника «Цветок Лотоса»

Создание социальных реклам	Популяризация данной проблемы	Популяризация семейных ценностей	Бесплатная профессиональная переориентация	Поддержка в кредитовании пенсионеров	Помощь в организации малого и среднего бизнеса	Выявление людей «группы риска»	Проведение наблюдения и эксперимента	Углубленное исследование психологами
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Привлечение общественного внимания	<b>Изменение общего отношения к таким людям</b>	Акцентуация на мудрости	Смягчение налоговой базы	<b>Разработка программ помощи государством</b>	Бесплатные психологические консультации	Исследование реальных потребностей	<b>Исследование данной проблемы</b>	Исслед. финансовыми институтами
		↙		↑	Бесплатные лекарства	↗	Соц. исследования	Проведение опросов, анкетирования
Выделение финансовых средств	Набор штата программистов		<b>Изменение общего отношения к пенсионерам</b>	<b>Разработка программ помощи государством</b>	<b>Исследование данной проблемы</b>	Возможн. дальнейшей работы в организации	Содействие проф. ориентации	Работа с психологами
Разработка методологии программ	<b>Разработка программного обеспечения</b>	←	<b>Разработка программного обеспечения</b>	<b>Решение Проблемы переживания поздней взрослости</b>	<b>Разработка программ помощи работодателями</b>	→	<b>Разработка программ помощи работодателями</b>	Приглашение пенсионеров на корпорат.
Логистика в реализации программ	Логистика в разработке программ		<b>Организационные и кадровые решения</b>	<b>Психологическая помощь</b>	<b>Программы материальной помощи</b>	Сокращение рабочего дня	Актуализация наставничества	Волонтерские программы от организации
Набор штата психологов	Набор штата программистов	↘		↓		↙	Индивидуальные программы финансовой помощи	Содействие в кредитовании

Продолжение таблицы 5

Набор руководящего звена	<b>Организационные и кадровые решения</b>	Организация связей с правительством	Псих. просвещение по ТВ и радио	<b>Психологическая помощь</b>	Создание государственных центров псих. помощи	Волонтерские программы помощи	<b>Программы материальной помощи пенсионерам</b>	Благотворительные организации
Построение отдела логистики	По связям с общественностью	Грамотный кадровый состав	Создание горячей линии псих. помощи	Создание центров псих. помощи на предприятии	Обучение псих. навыкам		Субсидии	Льготы