

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии

Кафедра общей и социальной педагогики

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ А.К. Лукина
подпись
« _____ » _____ 2018г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Психолого-педагогические аспекты работы с пожилыми людьми

Руководитель _____ ст.преподаватель Т.В.Казакова
подпись, дата

Выпускник _____ А.Г.Горюнова
подпись, дата

Красноярск 2018

Продолжение титульного листа бакалаврской работы по теме «Психолого-педагогические аспекты работы с пожилыми людьми»

Консультанты по
разделам:

Глава 1, глава 2
наименование раздела

подпись, дата

Н.В.Басалаева

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Психолого-педагогические аспекты работы с пожилыми людьми» содержит 51 страницу текстового документа, 39 использованных источников, 3 приложения.

ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ, СТАРЕНИЕ, СТАРОСТЬ, ОДИНОЧЕСТВО, СОЦИАЛЬНОЕ САМОЧУВСТВИЕ

Объект исследования – психолого-педагогическая работа с пожилыми людьми.

Цель исследования – разработка и обоснование программы психолого-педагогического сопровождения пожилых людей.

Задачи исследования:

- изучение теоретических основ психолого-педагогических аспектов работы с пожилыми людьми;
- проведение экспериментального исследования психолого-педагогической работы с пожилыми людьми;
- разработка программы психолого-педагогического сопровождения пожилых людей.

В результате исследования сделан вывод о том, что для пожилых людей характерны переживания, возникающие в результате неудовлетворенности жизнью: тревожность, заниженная самооценка, чувство одиночества и ненужности, чувство эмоционального дискомфорта.

В итоге разработана программа психолого-педагогического сопровождения пожилых людей. Цель программы – помощь в преодолении ощущения одиночества и ненужности, повышение самооценки, формирование позитивного самосознания пожилых людей.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические аспекты работы с пожилыми людьми.....	8
1.1 Понятие пожилого возраста.....	8
1.2 Психологические особенности людей пожилого возраста.....	11
1.3 Формы и методы работы с людьми пожилого возраста.....	17
2 Организация и содержание психолого-педагогического сопровождения пожилых людей.....	26
2.1 Организация и методы исследования.....	26
2.2 Анализ результатов исследования.....	27
2.3 Разработка программы психолого-педагогического сопровождения пожилых людей.....	37
Заключение.....	44
Список использованных источников.....	47
Приложение А.....	52
Приложение Б.....	59
Приложение В.....	60

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования жизни старшего поколения определяется целым рядом проблем, с которыми сталкивается российское общество, социальная общность старшего поколения и каждый человек, перешагнувший порог календарной старости.

Старение населения - наиболее характерное демографическое явление современной России. За последние 40 лет число пенсионеров в нашей стране увеличилось в 2,5 раза, а доля лиц трудоспособного возраста в структуре населения уменьшилась почти в 2 раза. Демографическая ситуация особенно ухудшилась в 90-е годы XX века. По данным Росстата, на 1 января 2018 года в России было зарегистрировано 35 986 тысяч человек, что составляет 24,6 % от общей численности населения страны. Этот показатель на 0,6 % больше, чем в 2016 году [35].

В настоящий момент старение населения страны является одной из наиболее важных проблем, требующей грамотных управленческих решений для адаптации и интеграции пожилых людей в различные сферы общественной жизни. Отечественные органы социальной защиты населения, все более активно и непрерывно работают не только над созданием, но и над развитием инновационных методов и технологий социального обслуживания граждан пожилого возраста. Разработанные направления включают в себя: дома милосердия, места жительства и занятий, геронтологические, геронтопсихиатрические, реабилитационные центры, специализированные отделения медицинского обслуживания на дому или в стационарах, оздоровительные центры, специальные жилые дома для одиноких престарелых, социальные квартиры. В связи с этим, перспектива работы с людьми пожилого возраста должна быть нацелена на повышение качества и расширение спектра услуг, в частности, на создание условий в обществе, чтобы пожилые люди как можно дольше сохраняли социальный статус, оставались активными и полезными членами общества.

Цель исследования – изучение психологических особенностей людей пожилого возраста и специфики психолого – педагогической работы с данной категорией.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить теоретическую базу по теме исследования: проанализировать понятие «пожилой возраст», изучить психологические особенности людей пожилого возраста и психолого – педагогические методы работы с людьми данной возрастной категории.

2. Провести экспериментальное исследование психолого-педагогической работы с пожилыми людьми, проанализировать результаты исследования.

3. Разработать программу психолого-педагогического сопровождения пожилых людей.

Объектом исследования выступает психолого-педагогическая работа с пожилыми людьми.

Предметом исследования являются психолого-педагогические аспекты работы с пожилыми людьми.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические методы: тестирование (опросник «Самореализация и самооценка пенсионеров» Козловой Т.З., опросник для определения вида одиночества Корчагина С.Г.), констатирующий эксперимент.

3. Методы качественной и количественной обработки полученных результатов.

Методологической основой выступили труды таких авторов как Альперович В.Д., Анцыферова Л.И., Бочаров В.В., Краснова О.В., Малкина-Пых И.Г., Миннигалева Г.А., Райгородский Д.Я., Савенко М.А., Яцемирская Р.С. и др.

Экспериментальное исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения «Комплексный центр социального обслуживания населения города Лесосибирска» в сентябре 2017 г. – апреле 2018 г. Выборка представлена 35 респондентами, из них 11 мужчин и 24 женщины. Возраст респондентов: 60-80 лет.

Этапы экспериментального исследования:

1 этап (сентябрь 2017 г. – апрель 2018 г.) - изучение теоретических аспектов работы с пожилыми людьми, определение категориального аппарата, определение методов и выборки.

2 этап (апрель 2018 г. – май 2018 г.) – проведение исследования с участием людей пожилого возраста 60-80 лет на базе МБУ «КЦСОН г. Лесосибирска».

3 этап (май 2018 г. – июнь 2018 г.) – обработка результатов исследования, составление программы психолого-педагогического сопровождения людей пожилого возраста, оформление ВКР.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы состоит в том, что в работе проанализирован и систематизирован материал по проблеме работы с людьми пожилого возраста. Материал работы может также быть использован в учебных курсах при подготовке геронтологов, социальных работников, социологов и психологов. Представленный материал может использоваться студентами при подготовке к занятиям, при написании рефератов, курсовых и выпускных квалификационных работ.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 39 источников, и 3 приложения. Общий объем работы составляет 51 страницу.

1.1 Понятие пожилого возраста

В современной науке понятие пожилого возраста не имеет однозначной трактовки. Несмотря на достаточное количество научных исследований, рассматривающих проблемы людей старшего поколения, такие понятия как «старость», «старение» и «пожилой возраст» понимаются учеными по-разному.

Проблемой старшего возраста впервые начали изучать во второй половине XX века в таких направлениях как геронтология и гериатрия.

Всемирная организация здравоохранения определяет старение как физиологический процесс изменения, которые протекают в течение всего жизненного цикла человека [10]. На совместном семинаре советских геронтологов и представителей Всемирной организации здравоохранения в Киеве была разработана хронобиология возрастных границ. В процессе данного семинара были определены границы пожилого возраста от 60 до 74 лет.

Социологи Н.Н. Санчук, Е.И. Стеженская и В.Д. Шапиро изучали проблемы пожилого возраста [31]. Их работы посвящены проблемам обесценивания накопленного опыта старшего поколения в результате ускорения темпов научно-технического прогресса, поиску механизмов оптимального соотношения потребностей людей пожилого возраста и требований, налагаемых на них окружением, сохранения социального статуса пожилого человека. Следует отметить, что данные исследователи отнесли к социальной группе пожилых только лиц пенсионного возраста, которые частично или полностью утративших социальную эффективность и работоспособность [31].

Д.Я. Райнгородский в основу изучения пожилого возраста включил социальную ситуацию развития, ведущую деятельность и личностные новообразования, выявил следующую возрастную градацию пожилых: от 55 до 75 лет [28].

О.В. Краснова отмечает, что пожилыми называют тех, кто достигает пенсионного возраста. Следовательно, в России под это определение попадают женщины старше 55 лет и мужчины старше 60 лет [19].

В работах Э.Ф. Зеер отмечается, что переход к пожилому возрасту связан с прекращением профессионального развития и переживанием определенных этапов геронтологического кризиса, определяя его период от 55 до 70 лет [9].

В педагогической науке озвученной проблемой занимались Г.А. Миннигалеева, А.В. Мудрик, Н.С. Пряжников и др. Данные ученые формулируя определение возраста, разработали следующую градацию пожилого возраста: примерно с 55 лет до выхода на пенсию (ожидание и подготовка к пенсии) и первые несколько лет на пенсии [25].

Г.А. Миннигалеева в своих работах трактует старение как снижение физиологических, биохимических и поведенческих приспособлений к внешней и внутренней и средам [31]. Она обозначила период пожилого возраста от 50 до 60 лет, далее наступает период старости - от 60 до 70 лет [6].

В начале XXI века проблемы пожилого возраста начали изучать более активно. Целый ряд авторов рассматривал данную проблему. В работах Г.М. Мамыкиной указывается, что возрастному развитию подвержены все формы, следственно каждая система неизбежно приходит к прекращению [25].

Л.И. Анцыферова определяет понятие пожилого человека к «нуждающимся гражданам» и относит к этой возрастной категории лиц от 60 лет и выше [3]. Фактически она идентифицирует пожилой возраст с возрастом старости. В.В. Бочаров относит к категории пожилых - людей в возрасте старше 60 лет, очерчивая нижнюю границу переходом от зрелости к старости [7].

Ряд исследователей, определяя процесс старения, в основу кладет биологические характеристики. О.В. Краснова считает, что старение является результатом ограничения возможностей механизмов саморегуляции, которые проявляются в снижении возможностей компенсации первичных изменений в регулировании генетических процессов. По определению автора старение представляется как неизбежно возникающий, закономерно развивающийся

процесс ограничения адаптационных возможностей организма, увеличения вероятности смерти, сокращения продолжительности жизни, способствующий развитию возрастной патологии [19].

Заключительным периодом онтогенеза является старость. Наука геронтология изучает процесс старения организма. Н.Ю. Василенко считает, что старость является заключительной фазой развития человека. В этот период развитие идет по нисходящей жизненной кривой [7].

В работах В.П. Козырькова старость определяется как заключительный период человеческой жизни. Его условное начало обусловлено тем, что человек перестает принимать непосредственное участие в производительной жизни общества [22].

В.В. Бочаров под старостью подразумевает вариант особой социальной и биологической жизни в ранее освоенном пространстве, где особый смысл приобретают такие понятия как время, информация, энергия [5].

Р.С. Яцемирская совместно с И.Г. Беленькой разработали собственное определение термина «старение». Они понимают старение как разрушительный процесс, протекающий в результате повреждающего действия внешних и внутренних факторов, которое нарастает с возрастом. Указанный процесс приводит к недостаточности физиологических функций организма. Со временем это приводит к повышению вероятности смерти и т.д. [10].

Таким образом, проанализировав множество источников, можно отметить, что в научной литературе понятие пожилого возраста не имеет однозначной трактовки. К теме настоящего исследования применимы такие понятия как «старость», «старение» и «пожилой возраст». Старость рассматривается как возрастное и социальное явление, она наступает не одновременно, наступление этого периода трудно зафиксировать, поскольку этот процесс не является однозначно выраженным. Старение является длительным и плавным процессом.

Однозначной границы, которая отделяет старость от среднего возраста, не существует. Старение у каждого начинается и происходит сугубо

индивидуально. Исходя из этого, различают два возраста человека: календарный и биологический. Календарный (хронологический, астрономический) возраст определяется на основании даты рождения. Биологический (функциональный) возраст зависит от личных качеств индивида и условий, в которых проходила жизнь конкретного человека.

1.2 Психологические особенности людей пожилого возраста

Для достижения основной цели настоящего исследования важно рассмотреть психологические особенности пожилого возраста.

В соответствии с медицинскими исследованиями, продолжительность жизни человека может достигать 85-90 лет и может зависеть от различных факторов. Главенствующую роль в продолжительности жизни играет процесс старения. Для каждого человека он индивидуален и зависит от обусловлено физиологических и иных природных механизмов. Кроме этого, организм каждого человека имеет компенсаторный механизм. Именно он адаптирует человека к возрасту и стабилизирует жизнеспособность организма [39].

Как отмечает А.Б. Шагидаева, функционально-структурные изменения организма человека обусловлены возрастом. Данные изменения у каждого человека выражаются индивидуально: одни люди стареют быстрее, а другие - медленнее. Это относится как к внешним возрастным изменениям, так и к процессам анатомического, физиологического и психологического старения. А.Б. Шагидаева приходит к справедливому выводу: процесс старения обусловлен различными внешними и внутренними факторами [36].

И.Г. Малкина-Пых доказала, что внутренние факторы старения зависят от заложенного генотипа и особого положения хромосом. Именно они оказывают непосредственное влияние на стабильность иммунологического статуса, индивидуальный обмен веществ и нейроэндокринную регуляцию организма. Внутренние факторы обуславливают успешную возрастную адаптацию организма к меняющимся жизненным условиям. К внешним факторам старения

И.Г. Малкина-Пых относит уровень физической активности, наличие полезных и вредных привычек, определенный образ жизни, подверженность болезням и стрессам [24].

В.Н. Каменских полагает, что развитие человека в старости напрямую зависит от качества проведенной жизни. Автор считает старость временем поиска смысло-жизненных ориентаций [14].

Древние римляне полагали, что в старости ослабевают мыслительная и физическая активность. Старость лишает человека практически всех удовольствий. Старость приближает к смерти. Эти представления были опровергнуты Цицероном. Мыслитель доказал, что лучшим средством профилактики старости являются гибкость мышления и суждений, стремление к познанию.

Эмпирические исследования Д.Я. Райгородского показали, что люди в возрасте до 60 лет способны к самообразованию и активному обучению. До 60 лет у человека сохраняется гибкая познавательная сфера. До 60 лет мозговая активность обеспечивает высокие потенциальные возможности для творчества и продуктивного познания. После 60 лет человек обладает высоким уровнем развития функции внимания, однако функция памяти постепенно ослабевает. Стремление к поддержанию активной памяти - важнейший признак зрелости. Психологически ответственный пожилой человек отвечает за собственные поступки перед собой и обществом [29].

Л.И. Анцыферова отмечает, что ранний пожилой возраст характеризуется устоявшимися убеждениями и жизненными принципами. Иной взгляд на жизнь для человека становится неприемлемым. В ряде случаев у человека пожилого возраста мы можем отмечать агрессивное поведение при отстаивании своих жизненных убеждений. Основная психологическая особенность людей в возрасте от 55 до 60 лет - поиск смысла прожитой жизни [3].

Как пишет А.В. Рыбинская, в 60-70 лет человек самостоятельно оценивает результаты прожитой жизни. Многие люди убеждены, что старость не может быть полезной и приятной. А.В. Рыбинская опровергает этот

постулат. Автор пришла к выводу: если пожилой человек чувствует себя умиротворенным, спокойным и счастливым, то старость выступает как гармоничное продолжение жизни. Основная линия развития в пожилом возрасте - осознание и принятие того, что прожита значительная и осмысленная часть жизни, которая принесла пользу как самому человеку, так и людям, его окружающим [29].

К.А. Боженкова пришла к выводу, что непременным условием развития Я-концепции в пожилом возрасте является умение передать жизненный опыт и знания следующим поколениям. Это предполагает эмпатию и способность понимать мотивы и логику других людей. Гармоничный внутренний мир пожилого человека основан на накопленном опыте. Именно поэтому одной из основных задач развития личности в пожилом возрасте является одной принятие конечности и бренности существования [7].

Многие пожилые люди испытывают нервное напряжение и стрессовые состояния. Основные причины - изменившийся ритм жизни, резкое сужение круга общения и социальных связей. Это происходит вследствие высокого уровня смертности лиц пожилого возраста и ухудшающимся состоянием здоровья, которое мешает свободе передвижения.

В ряде случаев пожилой человек, прекративший активную трудовую деятельность, замыкается к себе и даже начинает избегать общения с близкими людьми. Как верно замечает Л.Г. Смородинова-Щетинина, сужение круга общения может стать результатом эмоционального кризиса. Поэтому возрастает роль дружеских контактов и коммуникационного обмена [32].

М.В. Прохорова отмечает, что характерным психологическим состоянием для многих пожилых людей становится одиночество. Многие осознают одиночество как непонимание и безразличие со стороны окружающих. Исходя из этого, для многих пожилых людей характерен острый внутриличностный конфликт, при котором они не воспринимают старость как продуктивную часть жизни [26]. Таким образом, отмечает О.В. Люсова, люди пожилого возраста

особенно чувствительны к проявлению внимания и заботы. Следствием этого является возрастание роли дружбы [23].

В пожилом возрасте трудовая деятельность перестает быть ведущей для человека. В.Н. Барсукова пишет, что человек ощущает падение своего социального статуса. Это становится причиной формирования высокого уровня тревожности у пожилого человека. В свою очередь, тревожность ухудшает общее самочувствие [4].

У пожилых людей значительно изменяется статусно-ролевая позиция в обществе. Об этом говорят И.Г. Беленькая и Р.С. Яцемирская [37]. В ряде случаев происходит процесс отстранения пожилого человека от круга семейного общения. Это происходит потому, что младшие члены семьи не имеют достаточного времени для общения со старшими родственниками.

Для многих людей пожилого возраста характерна излишняя болтливость. В речи появляются излишние уточнения. В разговоре пожилой человек уходит далеко от сути своего повествования. Данные проявления свидетельствуют о дефиците общения. Как полагает О.А. Кувшинова, для пожилого возраста характерно снижение эмоциональной окраски коммуникации. Результат - развивается стереотипного мышления, выражающееся в повышенной серьезности пожилых людей, снижении чувства юмора, появлении беспочвенной тревожности, обидчивости, мнительности [20].

Для многих пожилых людей характерны психосоматические заболевания. Во многих случаях человек мысленно убеждает себя о наличии неизлечимой болезни. Впоследствии человек привыкает к ощущениям постоянной болезни и считает это нормой для данного возраста. Многие пожилые люди фактически не больны, однако они симулируют состояние болезни. Цель - привлечь внимание близких и оставаться в центре внимания. Основные причины перечисленных состояний называет Н.Ф. Басов. Это психоэмоциональный стресс, ложные установки, неудовлетворенные амбиции [5].

Многие пожилые люди вследствие физических и психических причин находятся в зависимости от других людей. Данный факт нарушает границы

психической реальности и психологической безопасности пожилого человека. Исходя из этого, многие испытывают синдром «мученика». О.Г. Исупова перечисляет симптомы, характеризующие данный синдром. Человек страдает от реальных либо вымышленных заболеваний. Постепенно он перекладывает свои переживания на окружающих. зачастую преследует цель - подчеркнуть собственную значимость [12].

Американский психолог Эрик Берн называл такой синдром сценарием Сизифа [6]. Ученый пришел к выводу, что чаще всего синдром «мученика» характерен для пожилых одиноких матерей. Таким образом они стремятся привлечь к себе внимание взрослых детей.

Важно отметить, что для пожилых людей характерна активизация в общественной и хозяйственно-бытовой сферах деятельности. Активную общественную деятельность Т.Г. Киселева, Т.В. Бобик считают проявлением социальной активности. Авторы определяют социальную активность как добровольное, безвозмездное занятие, которое осуществляется по поручению государственных и общественных организаций. Давая возможность пожилым людям принимать участие в общественной деятельности, общество выполняет долг перед ними. Это помогает пожилым людям сохранять чувство социальной полноценности и поддерживать высокий жизненный тонус [15].

И.С. Тетерина в качестве показателя социальной активности пожилого человека называет семейно-бытовую деятельность. Данный вид деятельности удовлетворяет личными потребности самого пожилого человека либо его близких.

В то же время, с наступлением пожилого возраста человек получает возможность заняться любимым делом, на которое в период трудовой активности не хватало времени. А.В. Попова пишет, что пожилые люди охотно реализуют любительские и поисковые интересы в коллективных формах деятельности. К ним автор отнесла различные кружки, объединения по интересам, секций [27].

О.Е. Плеханова изучила занятия, которые наиболее привлекают пожилых людей. В качестве таковых автор называет трудовую деятельность на садовом участке, разведение мелких животных и птиц, посещение культурных мероприятий [28]. У пожилых людей очень часто обостряются проблемы, которые необходимо решать социальными службами различных направлений. Эти проблемы требуют от социального работника профессионализма, а обстоятельства самой работы имеют комплексный характер. Как правило, социальный работник принимает ответственность за такого рода людей.

Пожилым возрастом характеризуется множеством психологических изменений, интеллектуальным и эмоциональным «уходом» в собственный внутренний мир, в переживания, связанные с оценкой и осмыслением уже прожитой жизни, самого процесса старения.

Ослабление эмоциональной сферы лишает новые впечатления красочности и яркости, отсюда - привязанность пожилых людей к прошлому, власть воспоминаний. Также люди пожилого возраста склонны относиться к своему поколению с преувеличенной идеализацией. Также типичным для пожилого человека является возрастно-ситуационная депрессия - равномерное стойкое понижение настроения. Субъективно оно переживается как чувство пустоты, ненужности, не интересности всего происходящего, остро негативного восприятия собственного будущего. Часто человек находится в подавленном, грустном настроении без наличия для этого объективных оснований.

Основные причины нервного напряжения и стрессовых состояний у лиц пожилого возраста заключаются в изменившемся жизненном ритме, резком сужении круга общения. Зачастую уход от активной трудовой деятельности приводит к тому, что индивид замыкается к себе и даже начинает избегать общения с близкими людьми, полагая, что те не смогут его понять. Начинается процесс сокращения социальных связей, сопряженный с высоким уровнем смертности лиц пожилого возраста и с ухудшающимся состоянием здоровья,

мешающим свободе передвижения. В крайней своей форме сложение этих двух процессов приводит пожилого человека в состояние одиночества.

Таким образом, можно сделать следующие выводы, что важнейшей характеристикой пожилого человека является стремление к осмыслению жизни, подведению итогов своей деятельности. Для людей пожилого возраста характерны специфические изменения в эмоциональной сфере человека: неконтролируемое усиление аффективных реакций, склонность к беспричинной грусти, слезливости. У многих пожилых людей появляется тенденция к эксцентричности, уменьшению чуткости, погружению в себя и снижению способности справляться со сложными ситуациями.

1.3 Формы и методы работы с людьми пожилого возраста

Основными субъектами работы с людьми пожилого возраста являются социальные работники, на которых государством возложена обязанность взять на себя заботу о нуждающихся лицах пожилого возраста, оказывая им всестороннюю (экономическую, эмоциональную, психологическую, социальную) поддержку. Как отмечает Е.И. Холостова, суть работы с пожилыми людьми заключается в создании сети учреждений социального обслуживания, способствующих формированию благоприятных ситуаций, полезных контактов, достойного поведения [35].

В настоящее время органы социальной защиты населения активно и непрерывно работают не только над созданием, но и над развитием инновационных методов и технологий социального обслуживания граждан пожилого возраста. Направления разработанные данными органами включают в себя: дома милосердия, места жительства и занятий, геронтологические, геронтопсихиатрические, реабилитационные центры, специализированные отделения медицинского обслуживания на дому или в стационарах, оздоровительные центры, специальные жилые дома для одиноких престарелых, социальные квартиры [22].

Основными задачами социальной работы с пожилыми людьми являются:

- оказание помощи в процессах адаптации пожилых людей к изменившимся жизненным условиям, осознание и устранение затруднения личного, социального, экологического и духовного характера, неблагоприятно влияющих на них;
- помощь в решении проблем путем реабилитирующего, защитного, поддерживающего или корректирующего воздействия;
- защита пожилых людей в соответствии с законодательством;
- способствование более широкому использованию каждым клиентом собственных возможностей для социальной самозащиты;
- использование всех средств и источников для социальной защиты нуждающихся в этом людей [38].

Наряду с решением медико-социальных проблем пожилых людей, важно уделять внимание их психологическому состоянию. Общение с психологом для пожилых людей – это не только возможность выговориться, но и способ предупреждения прогрессии деменции – старческого слабоумия, а значит, это возможность дольше оставаться умственно и физически активными, самостоятельными и достаточно независимыми людьми.

Существует большое количество методов работы с пожилыми людьми. Важное значение придает методу беседы. Данный метод строится на принципах доверия и доброжелательности, максимальной естественности и непринужденности.

Принципы беседы включают в себя: ограничение речи психолога; психолог ни в коем случае не должен «давить» на клиента, давать ему или его действиям оценки, осуждать.

О.Л. Березняк к методам работы с пожилыми людьми относит ролевую игру, а именно проигрывание участниками конкретной ситуации. Ситуации берутся из жизни, из практики семейных отношений и отражают определенную сторону этих отношений, как правило, содержащую конфликт. В ситуации излагаются исходные объективные данные, описываются действующие лица и

их характеристики. Слушателям предлагается принять на себя роли действующих лиц и проиграть ситуацию так, как они себе ее представляют [6].

В своих работах З.Н. Хисматуллина выделяет следующие методы работы с пожилыми людьми: курсы упражнений, оптимизирующих поведение пожилого человека, который испытывает чувство неуверенности и страх перед общением с новыми для него людьми. Программа групповых занятий может состоять из набора сцен или этюдов, содержащих элементы социального взаимодействия в различных сферах общения на улице, в транспорте, общественных учреждениях, со знакомыми, в семье [35].

Т.Р. Марунова в работе с пожилыми людьми отмечает метод социально-психологического тренинга, который способствует активному овладению социально-психологическими и психокоррекционными знаниями, умениями и навыками. Социально-психологический тренинг как основное направление, предусматривающее общее воздействие на личность, создает оптимальные условия для регуляции целостного организма, способствует повышению эмоциональной устойчивости» участников группы [25].

В работах О.В. Курышева и С.В. Тарасова отмечается, что высокоэффективным методом при работе с пожилыми людьми является психокоррекция. Данный метод включает в себя ряд звеньев: принятие индивидом цели, учет условий деятельности, ее программирование, оценку результатов и коррекцию. Реализация этих звеньев самокоррекции предполагает также наличие определенного отношения пожилого человека к своим поступкам и действиям, рациональное использование своих индивидуальных возможностей обучаемым, что связано с самоанализом [22].

В.Х. Кадырова считает, что при работе с пожилыми людьми метод арт-терапии является эффективным. Арт-терапия представляет собой коррекцию эмоциональных состояний посредством художественного творчества. Спектр проблем, при решении которых могут быть использованы техники арт-терапии, достаточно широк: профилактика деменции; наличие психологических проблем; травмы; невротические и психосоматические расстройства [13].

Среды методов работы с людьми пожилого возраста Н.В. Игнатьева выделяет метод музыкотерапии. Данный метод представляет собой коррекцию эмоциональных состояний посредством музыки [10].

Н.Ф. Игнатьева выделяет основные направления лечебного действия музыкотерапии:

- эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии;
- развитие навыков межличностного общения (коммуникативных функций и способностей);
- регулирующее влияние на психовегетативные процессы;
- повышение эстетических потребностей [10].

Е.В. Щанина в своих работах выделяет такой метод работы с пожилыми людьми как танцевально-двигательную терапию. Применение танцевально-двигательной терапии в коррекционной и реабилитационной работе с пожилыми людьми достаточно эффективно по ряду причин [39].

Танец в терапии использует относительно неструктурированные двигательные формы и спонтанно освобождающиеся чувства, что предоставляет возможность пожилому человеку, несмотря на имеющиеся определенные патологические изменения моторной сферы, быть равноправным участником группового взаимодействия, свободно выражать свои чувства, оставаться субъектом двигательной активности без угрозы понижения самооценки [14].

Включенность во взаимодействие с другими участниками группы танцевально-двигательной терапии помогает пожилому человеку ассимилировать в свой образ тела то, что является для него привлекательным в чужих телах, посредством механизма идентификации, а также обогащения тактильного, кинестетического и зрительного опыта. Самопринятие своего тела напрямую связано с более позитивным образом «Я», а следовательно, и более адаптивными самопрезентациями в системе социальных интеграций [11].

Т.А. Сидорчук выделяет метод сказкотерапии в работе с пожилыми людьми:

- терапевтический потенциал сказкотерапии;
- диагностические возможности сказкотерапии;
- корректировка стереотипных моделей поведения и освоение более эффективных способов межличностного взаимодействия;
- сказкотерапия как «дверь» в коллективное бессознательное, способ доступа к ресурсам, указание к действию, средство «обхода» сопротивления, как метафора;
- возможность больше узнать о своих ресурсах, развить творческую составляющую личности [31].

В своих работах Н.А. Куликова, М.Н. Самарина относят метод работы с пожилыми людьми библиотекотерапию. Данный метод представляет собой коррекцию эмоциональных состояний посредством чтения книг. Основными целями метода выступают геронтообразование, психокоррекция, структурирование свободного времени. Задачи: достижение лучшего понимания пожилым человеком своих проблем, расширение возможностей вербализации этих проблем и включение их в контекст общественно выработанного опыта [21].

Библиотерапия может применяться в индивидуальной и групповой форме. При индивидуальной форме чтение пациентом книг осуществляется по составленному библиотерапевтом или психологом плану с последующим разбором прочитанного. При групповой форме кроме требований, которые учитываются при создании любой психотерапевтической группы, необходим еще подбор членов группы по степени начитанности и читательским интересам.

А.А. Иржанова, Н.Г. Супрун отмечают, что на сегодняшний день биографический метод – это один из наиболее эффективных методов индивидуального мотивирования жизненной активности людей, вступивших в период поздней взрослости. Он ставит коммуникативную, диагностическую и коррекционную цели и направлен на то, чтобы дать человеку возможность осознать, как его прошлое определило его настоящее и продолжает влиять на него [11].

Работа с биографией пожилого человека может осуществляться двумя путями: как описание и изучение преимущественно внутренней жизни человека, как описание и изучение фактологической, «вершинной» стороны жизни человека (исторический подход). К главным задачам первого подхода выступают:

- выявление роли тех или иных событий и лиц, оказавших влияние на жизнь человека,
- исследование разрушительных ситуаций на его жизненном пути,
- выявление ситуации-лейтмотива, обусловившей жизненный урок, сказавшейся на всей биографии,
- обозначение собственных личностных ресурсов, заключенных в материалах биографии,
- формирование творческого отношения к кризисам поздней взрослости и обучение конструктивным способам выхода из них, создание адекватной временной перспективы [13].

Второй путь реализации данного метода основан на том, что прикосновение человека к своему прошлому само по себе, даже без его глубинного психологического анализа, без глубинного исследования внутренней жизни, может дать весьма сильный психотерапевтический эффект и способствовать возникновению стойкого позитивного мироощущения [13].

Н.А. Киселева выделяет метод работы с пожилыми людьми – кинотерапию. Он представляет собой разновидность психотерапевтических занятий, объединенных названием «терапия искусством» [16]. Кинотерапия базируется на психологическом механизме проекции, состоящем в том, что объективную реальность человек отражает субъективно, в соответствии с собственными моделями мышления, сознания. Во время просмотра он воспринимает кинофильм через призму собственной личности, по-своему интерпретирует, расставляет акценты согласно своему мироощущению, своей жизненной ситуации.

Цели кинотерапии в работе с пожилыми людьми: геронтообразование, психокоррекция, структурирование свободного времени. Задачи: научить участников геронтогруппы анализу и пониманию реальной психологической ситуации с помощью подобранных фильмов [18].

Т.А. Сидорчук отмечает такой метод как фототерапия. Цели в работе с пожилыми людьми в условиях стационарного учреждения: помощь в адаптации, психокоррекция, структурирование свободного времени, самореализация. Одним из несомненных достоинств фотографий и видео следует признать то, что во многих случаях они облегчают проведение обсуждения, стимулируют пожилого человека к рассказу о своих чувствах и описанию ситуаций прошлого и настоящего. Фотоснимки обеспечивают как наглядность биографического материала, так и детализацию, необходимую для психотерапевтического процесса [31].

Практика педагогической работы с пожилыми людьми свидетельствует о необходимости организации системы социально-педагогических мероприятий для пожилых людей, привлечения их к активной культурной деятельности, сохранению уникальных общенациональных духовных ценностей, обозначения реальных путей их сохранения, трансляции в общекультурном взаимодействии поколений.

Образовательная и досуговая деятельность помогает пожилым людям избавиться от одиночества, изменить свою позицию в обществе, сделать ее более заинтересованной, проявлять интерес к делам, происходящим вокруг них. Активная жизненная позиция предоставляет пожилому человеку новые возможности для раскрытия и самореализации собственного творческого потенциала, передачи накопленных знаний и жизненного опыта как своим ровесникам, так и представителям других поколений.

Систематическая педагогическая работа с пожилыми людьми призвана обеспечивать: - создание условий свободного, разнообразного, общения лиц старших возрастных групп между собой, членами своих семей, представителями трудовых коллективов;

- свободный доступ к занятиям художественной самодеятельностью, промыслами, ремеслами;
- активное включение лиц старших возрастных групп в процесс духовного развития, воспитания детей;
- содействие сплоченности и вовлечению пожилых людей в гражданское общество;
- более активную интеграцию пожилых людей в политическую, социальную и культурную жизнь.

Досуговая деятельность пожилого человека может быть представлена следующими формами:

- восстановление сил пожилого человека - прогулки на воздухе, вечера отдыха для пожилых.
- повышение эрудиции, потребление духовных ценностей – чтение книг, журналов, просмотр фильмов, телепередач, посещение музеев, участие в лекториях, путешествия, экскурсии.
- развитие способностей к активной творческой деятельности;
- занятия прикладным творчеством, общественная деятельность.
- реализация потребности в общении – клубы общения, творческие объединения, вечера встреч, диспуты.

Деятельность пожилых людей может быть связана с выполнением общественных обязанностей, работой в общественных организациях, в группах самопомощи, группах профессионального консультирования, с наставничеством и воспитательной работой. Основным фактором мотивации пожилых людей к участию в общественной деятельности – ощущение значимости своего труда, чувство собственной необходимости. Некоторые профессиональные знания, умения и навыки пожилых людей находят применение в общественной работе легко и органично. Пожилые люди могут успешно участвовать в деятельности различных учреждений в качестве членов научных, общественных советов, где по достоинству оценены их опыт, знания, а также выступать в роли связующего звена между поколениями.

Люди преклонного возраста придают большое значение организации содержательного досуга. Наибольший интерес вызывают проводимые в центрах социального обслуживания культурно-массовые мероприятия познавательного характера (лекции по правовым, медицинским, психологическим, историческим, литературным, политическим, вопросам; дискуссии, круглые столы; творческие мастерские). Следующим направлением образовательной работы с пожилыми людьми является их информационное обеспечение через выпуск специальных бюллетеней, информационных листков, оформление стендов, ведение постоянных рубрик в СМИ.

Таким образом, наряду с решением медико-социальных проблем пожилых людей, важно уделять внимание их психологическому состоянию. Среды психологических методов работы с людьми пожилого возраста особо следует выделить следующие методы: социально-психологический тренинг; самокоррекция, методы арт-терапии (танцевально-двигательная терапия, сказкотерапия, библиотерапия, музыкотерапия, биографический метод, мемуаротерапия, кинотерапия). Педагогическая работа с людьми пожилого возраста является общественно значимым, творческим, образовательным и практико-ориентированным направлением, имеющим своей целью организацию системы социально-педагогических мероприятий для пожилых людей, привлечения их к активной культурной деятельности, сохранению уникальных общенациональных духовных ценностей, обозначения реальных путей их сохранения, трансляции в общекультурном взаимодействии поколений.

Особенность психолого-педагогической работы состоит в том, что она строится на основе учета особенностей, интересов, потребностей, мотивов деятельности пожилых людей, обусловленных влиянием возрастных и психофизиологических изменений, логикой возрастного развития. Психолого-педагогическая работа направлена на восстановление, поддержание, развитие возможностей пожилого человека по организации собственной полноценной жизни.

Глава 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ

2.1 Организация и методы исследования

Исследование психолого-педагогических особенностей пожилых людей проведено на базе Муниципального бюджетного учреждения «Комплексный центр социального обслуживания населения города Лесосибирска» (МБУ «КЦСОН г. Лесосибирска») в сентябре 2017 г. – апреле 2018 г.

В исследовании участвовало 35 человек - посетителей МБУ «КЦСОН г. Лесосибирска»: 11 мужчин и 24 женщины. Все посетители - пенсионеры по возрасту или по состоянию здоровья. 7 человек из опрошенных относятся к возрасту 70-80 лет, 17 человек в возрасте 65-70 лет, 11 человек в возрасте 60-65 лет. 96 % опрошенных являются инвалидами II группы.

31% опрошенных имеют образование ниже среднего (3-8 классов), 48% - среднее или среднее специальное образование, 18% опрошенных имеют высшее образование. Из пожилых людей 90 % не работают, 10 % продолжают работать в занимаемой ранее должности и по той же специальности.

93,3 % пожилых людей имеют семьи (состоят или состояли в браке и имеют детей), и вместе с тем, живых супругов имеют только 31,4 %; остальные «семейные» пожилые люди семьей считают не нуклеарную, а расширенную семью: семью детей, внуков, племянников, своих братьев-сестер, с которыми они постоянно проживают. Только 6,7 % являются одинокими. Таким образом, большинство респондентов имеют средний и высокий образовательный и семейный статусы.

Этапы экспериментального исследования:

1 этап (сентябрь 2017 г. – апрель 2018 г.) - изучение теоретических аспектов работы с пожилыми людьми, определение категориального аппарата, определение методов и выборки.

2 этап (апрель 2018 г. – май 2018 г.) – проведение исследования с участием людей пожилого возраста 60-80 лет на базе МБУ «КЦСОН г. Лесосибирска».

3 этап (май 2018 г. – июнь 2018 г.) – обработка результатов исследования, составление программы психолого-педагогического сопровождения людей пожилого возраста, оформление ВКР.

В исследовании мы использовали следующие методики:

1. Опросник «Самореализация и самооценка пенсионеров» по Т.З. Козловой.

Цель: определение уровня самореализации и самооценки пенсионеров.

Основные задачи проведения опроса посетителей центра МБУ «КЦСОН г. Лесосибирска»:

- 1) выявить наличие внутренних ресурсов развития пожилых людей:
 - круга общения;
 - способности и желания к расширению социальных контактов;
 - существования потребностей духовно-познавательного, творческого плана;
 - желания и потребности в изменениях;
- 2) выявить социально-личностные ожидания и желания, потребности пожилых людей.

2. «Опросник для определения вида одиночества» С.Г. Корчагина.

Цель: определение глубины переживания одиночества, и его вида (диффузное, отчуждающее, диссоциированное).

2.2 Анализ результатов исследования

Результаты исследования по опроснику «Самореализация и самооценка пенсионеров» Т.З. Козловой представлены в Приложении А и таблице 1.

Таблица 1 – Результаты по опроснику «Самореализация и самооценка пенсионеров» Т.З. Козловой

Блок	Ответы по блоку			
	Удовлетворен	Устраивает	Не доволен	Нет ответа
Удовлетворенность жизнью	16 (46%)	11 (31%)	5 (14%)	3 (9%)
Блок	Ответы по блоку			
	Удовлетворен	Устраивает	Не доволен	Нет ответа
	Ответы по блоку			
	Хорошее	Удовлетворительное	Плохое	Нет ответа
Оценка состояния здоровья	9 (26%)	14 (40 %)	10 (28%)	2 (6%)
	Ответы по блоку			
	Хорошее	Удовлетворительное	Плохое	Нет ответа
Оценка социально-культурных аспектов жизни	10 (28%)	16 (46%)	8 (23%)	1 (3%)
	Ответы по блоку			
	Родственники	Соседи	Друзья	Иные лица
Оценка круга общения	12 (35 %)	10 (28%)	5 (14%)	8 (23%)
	Ответы по блоку			
	Отличное	Хорошее	Плохое	Очень плохое
Оценка социально-психологического состояния	11 (31%)	8 (23%)	7 (20 %)	4 (12%)

Окончание таблицы 1

	Ответы по блоку			
	Материальная поддержка	Общение	Здоровье	Нет ответа
Изучение социально-личностных ожиданий	21 (60%)	9 (26 %)	5 (14%)	0 (0%)

Первый блок опросника «Самореализация и самооценка пенсионеров» Т.З. Козловой направлен на выявление удовлетворенности пожилых людей настоящей жизнью. Мы выяснили, что 16 (46%) опрошенных в той или иной мере удовлетворены сегодняшней жизнью. 11 (31%) опрошенных устраивает их жизнь сегодня. 5 (14%) опрошенных не довольны сегодняшней жизнью и 3 (9%) не ответили на этот вопрос. Это может говорить о том, что с возрастом растет тенденция к пересмотру установок, ценностей и взглядов на окружающую действительность в стороны их снижения и достаточности в аспекте имеющихся в распоряжении человека корректирующих возможностей. Быт и основные жизненные условия проживания воспринимаются как удовлетворительные и вполне пригодные.

9 (25 %) опрошенных оценили свое настроение как нормальное, ровное. 11 (31 %) опрошенных в последние дни испытывают раздражение. 9 (25 %) опрошенных подвержены приступам тоски, страха. 6 (19 %) опрошенных не смогли ответить на заданный вопрос. Это подтверждает данные научных исследований о том, что настроение пожилых людей весьма переменчиво. С возрастом люди становятся вспыльчивыми, сварливыми, привередливыми, замкнутыми в себе.

12 (34 %) опрошенных считают, что они живут интереснее, чем люди их возраста. 6 (19%) опрошенных считают, что иногда они живут интереснее своих сверстников. 17 (47%) опрошенных считают, что они живут также, как все. Это может говорить о том, что на первый план у пожилых людей выходят новые интересы и приоритеты (обращение к природе, укрепление морально-

нравственных установок, желание быть полезными окружающим). Наличие хорошего физического здоровья, материального благополучия, семьи, работы, а также наград, званий, достижений в прошлой жизни не являются залогом осознания старости как интересного, полноценного периода жизни. Гораздо важнее то, как сам человек относится к происходящим с ним возрастным изменениям, принимает он их или нет, удовлетворен он происходящими событиями или всячески старается не думать о происходящем.

Мы считаем, что полученные результаты открывают дополнительные перспективы при решении актуальных задач активного вовлечения людей пожилого возраста в межличностные взаимодействия.

Второй блок опросника «Самореализация и самооценка пенсионеров» Т.З. Козловой был направлен на выявление отношения пожилых людей к своему состоянию здоровья. Результаты анкетирования показали, что 9 (25 %) опрошенных оценивают свое здоровье как хорошее, 14 (40 %) опрошенных оценили его как удовлетворительное, 10 (28 %) опрошенных оценили его как удовлетворительное, 2 (7 %) опрошенных затруднились с ответом.

23 (65%) опрошенных огорчены отсутствием надлежащего лечения и ухода. 12 (35%) огорчены плохим состоянием здоровья. Это может говорить о том, что пожилые люди уделяют больше внимания своему здоровью, чаще посещают врача, чаще жалуются на свои возрастные недомогания.

Далее респондентам предлагалось оценить свое ощущение соответствия возрасту. 21 (61%) опрошенных считают, что соответствуют возрасту. 5 (14 %) опрошенных чувствуют себя старше своего возраста. 6 (17 %) опрошенных чувствуют себя младше своего возраста. 3 (8%) затруднились ответить на поставленный вопрос. Это может говорить о том, что часть опрошенных не чувствует и не осознает свой возраст. В этом случае в поведении часто наблюдается излишнее желание выглядеть моложе своего возраста, совершать поступки, свойственные молодым. Вторая часть опрошенных характеризуется противоположными тенденциями. Люди данного типа значительно

переоценивают свою старость и в связи с этим начинают беречь себя раньше времени, стараются как можно больше оградить себя от различных волнений

Мы считаем, что полученные результаты открывают дополнительные перспективы проведения психолого-педагогической работы по формированию стратегий совладания со старостью у пожилых людей.

Третий блок опросника «Самореализация и самооценка пенсионеров» Т.З. Козловой предполагал изучение социально-культурных аспектов жизни пожилых людей. Условия для интересного досуга, развлечений считают хорошими 10 (28%) опрошенных, удовлетворительными – 16 (46%) опрошенных, плохими – 8 (22%) опрошенных. 1 (4%) опрошенный не дал ответа на поставленный вопрос. Это может говорить о том, что многие пожилые люди по собственной инициативе посещают культурно-досуговые мероприятия, вовлечены в активные виды деятельности, посещают кружки, групповые занятия, выезжают на экскурсии, имеют разносторонний круг общения и взаимодействия друг с другом.

12 (34 %) опрошенных считают свое материальное обеспечение хорошим. 14 (40 %) опрошенных оценили свое материальное обеспечение как удовлетворительное. 9 (26%) опрошенных полагают, что материально обеспечены плохо. Проблема ухудшения качества жизни объясняется низким материально-финансовым обеспечением пожилых людей. Уровень пенсий недостаточен, чтобы обеспечить достойную старость. Все попытки успеть за инфляцией при помощи индексаций хотя и проводятся постоянно, но не покрывают рост цен. Пожилым людям приходится выбирать, куда после оплаты коммунальных платежей направить оставшиеся средства: на лекарственные нужды или питание.

Условия для лечения, получения медицинской помощи считают хорошими 13 (37 %) опрошенных, удовлетворительными – 15 (43%) опрошенных, плохими – 7 (20 %) опрошенных. Это может говорить о том, что пожилые люди сталкиваются со многими проблемами биолого-медицинской сферы, социального и личного быта, с психологическими трудностями

адаптации к роли пенсионера и с другими проблемами психологического характера.

Мы считаем, что полученные результаты открывают дополнительные перспективы при решении актуальных задач активного вовлечения людей пожилого возраста в различные направления психолого-педагогической работы.

Четвертый блок опросника «Самореализация и самооценка пенсионеров» предполагал изучение круга общения пожилых людей. Мы выяснили, что 12 (34 %) опрошенных преимущественно общаются с родственниками. Это может говорить о том, что в силу объективных факторов в пожилом возрасте увеличивается значимость внутрисемейных контактов. Именно внутрисемейное общение становится важным источником удовлетворения потребностей в безопасности, любви и принятии. Через семью многие удовлетворяют притязание на признание. Семья предоставляет человеку возможность проявления разнообразных чувств, помогает избежать эмоциональной монотонности, т.е. ситуации сенсорной депривации.

10 (28%) назвали в ближайшем круге общения соседей. 5 (14%) назвали друзей. 3 (8%) упомянули бывших коллег. 2 (6%) опрошенных в качестве партнеров по общению называли персонал и посетителей ЦСО, 2 (6 %) – телевизор и 1 (4%) опрошенный – просто хороших людей. Это может говорить о том, что для пожилого человека важны, прежде всего, те люди, с которыми он может вступить во взаимные отношения, а не те, кто выступает в качестве средства от одиночества. Так, уровень личной самооценки повышается за счет общения с друзьями. Известно, что основанием для дружбы служит некая общность интересов и образа жизни. Пожилые люди, таким образом, более склонны находить общение друг с другом более удобным и содержательным, чем отношения с семьей. Общение у людей пожилого возраста в сравнении с другими возрастными периодами приобретает особую значимость. Наличие у человека выраженного социального интереса и включенность его в широкие

социальные связи взаимосвязана не только с замедленными темпами старения, но и с физическим здоровьем.

12 (35%) опрошенных занимаются общественной работой, 23 (65%) опрошенных – не занимаются. Это говорит о том, что пожилые люди с интересом участвуют в различного рода общественных мероприятиях, где они действительно могут ощутить полноценную социальную коммуникацию.

Мы считаем, что полученные результаты открывают дополнительные перспективы при решении актуальных задач активного вовлечения людей пожилого возраста в различные направления межличностного взаимодействия.

Пятый блок опросника «Самореализация и самооценка пенсионеров» предполагал изучение социально-психологического состояния пожилых людей.

Свое эмоциональное состояние как отличное оценили 11 (31%) опрошенных, как удовлетворительно – 8 (23%) опрошенных. Хорошую оценку своему эмоциональному состоянию дали 5 (14%) опрошенных. Это может говорить о том, что для пожилого человека, принимающего собственное старение, характерно состояние остановки, статичности, определенной полноты и завершенности. Жизнь как процесс непосредственного переживания, поглощающего все мысли и чувства и не оставляющего места и времени для остановки («остановиться - оглянуться»), замирает и предстает перед сознанием человека в форме законченного пластичного образа, который подлежит созерцанию. Созерцая себя как продукт прожитой жизни, как результат своих усилий, пожилой человек переосмысливает свою прожитую жизнь, обретая новое видение событий своей биографии.

О плохом эмоциональном состоянии сказали 7 (20 %) опрошенных. 4 (12%) опрошенных определили свое эмоциональное состояние как очень плохое. Это может говорить о том, что для пожилого возраста характерны негативные установки в отношении собственной старости вплоть до полного неприятия ее. В качестве таких установок описывают регрессию (возвращение к прошлым формам поведения, проявляющееся в форме «детского» требования помощи, независимо от состояния здоровья), добровольную изоляцию от

окружающих (пассивность и минимальное участие в общественной жизни), бунт против процессов старения (отчаянные попытки сохранить уходящую зрелость, выражающиеся в манере одеваться, сексуальном поведении, проведении досуга). В этом случае при неадекватном отношении к старости у пожилых людей возникает ощущение неудовлетворенности жизнью, оскудение чувств, что вместе с хроническим недомоганием и прогрессирующей утратой интереса к окружающему провоцирует негативные изменения личности.

С точки зрения 29 (83%) опрошенных они считают свою жизнь удавшейся. 6 (17%) отрицательно ответили на этот вопрос. Это может говорить о том, что у пожилых людей идет активный мыслительный процесс, направленный на решение вопросов «познания собственного существования», «познания себя», то есть вопросов, составляющих содержание жизни человека. Только при этом варианте психического старения имеется полное согласие с самим собой, согласие с внешним миром, согласие с естественным ходом событий и, наконец, согласие с неминуемостью завершения собственной жизни. Такая позиция в отношении собственной старости в большей мере способствует сохранности личности в этом возрасте.

Заключительный вопрос блока звучал так: «Чем Вы занимаетесь в течение дня» и предполагал ответ в свободной форме, допускавший несколько вариантов ответов. Опрос показал, что большинство пожилых людей помимо хозяйственных дел включают в свою жизнь чтение, прогулки, спорт (бассейн, лыжи), хобби (коллекционирование), посещение клубов по интересам (хоровое пение). Активная включенность в социальные виды деятельности усиливает чувство ответственности за свое поведение перед собой и другими людьми, помогая человеку поверить в собственные силы, контролировать жизненные события и ситуации.

Мы считаем, что полученные результаты открывают дополнительные перспективы при решении проведения работы, направленной на снижение чувства одиночества пожилых людей и их вовлечение в активные занятия.

Шестой блок опросника «Самореализация и самооценка пенсионеров» Т.З. Козловой направлен на изучение потребностей пожилых людей в психолого-педагогической работе. Изучение социально-личностных ожиданий пожилых людей в отношении МБУ «КЦСОН г. Лесосибирска показало, что 21 (60%) посетителей приходят в первую очередь за материальной поддержкой, 9 (26 %) указывали общение и 5 (14%) - здоровье. Это может говорить о том, что активный образ жизни и участие в различных видах деятельности (семейной, общественной, оздоровительной) позволяют сохранить жизнеспособность в пожилом возрасте.

Один из вопросов блока звучал так: «Какие мероприятия Вы хотите ввести в деятельность КЦСОН» и предполагал ответ в свободной форме, допускавший несколько вариантов ответов. Изучение потребностей в дополнительных направлениях психолого-педагогической работы показало, что пожилые люди заинтересованы в таких направлениях как поддержание здоровья и творческого развития личности. Это может говорить о том, что люди с высоким уровнем активности, ведущие поиск новых путей включения в общественную жизнь, планирующие свою жизнь на пенсии, реализующие себя в увлекательных занятиях, могут переживать чувство свободы, выявлять для себя новые способности и возможности. По нашему мнению, занятие интересным делом, установление новых дружеских связей, сохранение способности контролировать свое окружение порождают удовлетворенность жизнью и увеличивают ее продолжительность.

Результаты исследования по опроснику для определения вида одиночества С.Г. Корчагина представлены в Приложении Б и таблице 2.

Таблица 2 – Результаты по опроснику для определения вида одиночества С.Г. Корчагина

Виды одиночества	Количество респондентов (%)
Диффузное	7 (20%)
Отчуждающее	6 (17%)
Диссоциированное	12 (34%)
Управляемое	10 (29%)

Результаты исследования показали, что 7 (20%) опрошенных переживают диффузное одиночество. Этим людей отличает подозрительность в межличностных отношениях и сочетание противоречащих личностных и поведенческих характеристик: сопротивление и приспособление в конфликтах; наличие всех уровней эмпатии; возбудимость, тревожность и эмотивность характера, коммуникативная направленность. Во многом такое противоречие объясняется идентификацией человека с разными объектами (людьми), обладающими, естественно, разными психологическими особенностями. Такие люди очень остро реагируют на стрессы, выбирая стратегию поиска сочувствия и поддержки.

6 (17%) опрошенных переживают отчуждающее одиночество. Оно проявляется в возбудимости, тревожности, циклотимности характера, низкой эмпатии, противоборстве в конфликтах, выраженной неспособностью к сотрудничеству, подозрительности и зависимости в межличностных отношениях. Следствием преобладания в личности тенденции к обособлению является отчуждение человека от других людей, норм и ценностей, принятых в обществе, мира в целом. При этом наблюдается потеря значимых связей и контактов, интимности, приватности в общении, способности к единению. Человек чувствует себя покинутым, потерянным, брошенным в чуждый и непонятный ему мир. Он не может уже найти необходимый отклик и понимание.

12 (34%) опрошенных переживают диссоциированное одиночество. Оно выражается в тревожности, возбудимости и демонстративности характера, противоборстве в конфликтах, личной направленности, сочетании высокой и низкой эмпатии (при отсутствии среднего уровня), эгоистичности и подчиняемости в межличностных отношениях, что, безусловно, является противоположными тенденциями.

10 (29%) опрошенных переживают субъективно позитивный вид одиночества – управляемое одиночество, или уединенность, представляет собой вариант переживания психологической отдельности, собственной

индивидуальности, который личностно обусловлен оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления. Это динамическое равновесие можно рассматривать как одно из проявлений психологической устойчивости личности относительно воздействий социума.

Результаты эмпирического исследования позволяют сделать вывод о том, что для пожилых людей характерны переживания, возникающие в результате неудовлетворенности жизнью: тревожность, заниженная самооценка, чувство одиночества и ненужности, чувство эмоционального дискомфорта. Полученные данные обусловили необходимость специальной психолого-педагогической работы с пожилыми людьми, посещающими МБУ «КЦСОН г. Лесосибирска».

2.3 Разработка программы психолого-педагогического сопровождения пожилых людей

Для организации психолого-педагогического сопровождения пожилых людей нами была разработана программа.

Цель программы – помощь в преодолении ощущения одиночества и ненужности, повышение самооценки, формирование позитивного самосознания пожилых людей.

Задачи программы:

- преодоление коммуникативных барьеров;
- содействие в поиске альтернативных психологических ролей;
- активизация психических функций (память, внимание, мышление);
- раскрытие потенциальных ресурсов личности

Программа основана на следующих принципах:

1. Принцип единства коррекции и диагностики.
2. Деятельностный принцип.
3. Принцип учета возрастно-психологических особенностей пожилого возраста.
4. Принцип коррекции «сверху вниз».

5. Принцип комплексности и системности методов психологического воздействия.

В основу программы положена система групповой работы с элементами тренинга. В работе по программе используются методы беседы, дискуссии, арт-терапевтические методы, и другие психологические упражнения. Использование арттерапевтических методов имеет как диагностический, так и коррекционный смысл. Методы арт-терапии (изотерапия, музыкотерапия, игровая терапия, сказкотерапия) способствуют выходу негативных эмоций и переживаний, они позволяют достаточно точно определить внутреннее состояние личности:

- изотерапия - воздействие средствами изобразительного искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством;
- музыкотерапия - воздействие через восприятие музыки;
- игровая терапия - воздействие с использованием игры;
- сказкотерапия - воздействие с помощью сказок, выдуманных историй.

Данная программа состоит из 18 занятий, разработанных с учетом возрастных особенностей пожилых людей. Продолжительность занятий составляет 60 минут, проводятся они 2 раза.

Структура каждого занятия программы включает в себя: вводную часть, основную и заключительную.

Общая продолжительность занятий программы составляет 18 часов.

Ожидаемые результаты:

- преодолении ощущения одиночества и ненужности с помощью методов и техник арт-терапии;
- повышение самооценки пожилых людей;
- формирование позитивного самосознания пожилых людей;
- формирование положительного отношения пожилых людей к себе, другим и жизни в целом;
- обучение пожилых людей приемам саморегуляции и самоконтроля.

Соответствие программы возрасту пожилых людей: занятия, построенные на основе арт-терапевтических техник, помогут пожилым людям выплеснуть свои переживания и вновь наладить контакт с окружающими их людьми. Такие групповые занятия помогают сконцентрироваться на своих ощущениях и через это обратиться к своим внутренним душевным процессам, аккумулировать свой жизненный опыт, способствуют принятию себя и своего жизненного пути.

Тематический план занятий программы представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Тематический план занятий программы психолого-педагогического сопровождения пожилых людей

Номер занятия	Цель занятия	Ход занятия
Занятие 1. Знакомство с правилами группы. Установление межличностных контактов в группе.	Знакомство участников группы между собой и со специалистом, создание благоприятной атмосферы в группе.	1. Знакомство с правилами группы. 2. Установление межличностных контактов в группе. 3. Упражнение для первичного знакомства «Имя +»
Блок 1. Изотерапия		
Занятие 2. Знакомство с изобразительной техникой марания.	Знакомство участников группы с изобразительной техникой марания.	1. Ритуал начала занятия «Клубок» 2. Упражнение «Мое настроение» 3. Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»
Занятие 3. Работа с сухими листьями и сыпучими материалами	Снятие эмоционального напряжения, развитие смекалки, воображения, стимулирование положительных эмоций.	1. Ритуал начала занятия «Клубок» 2. Беседа на тему: «Осенняя фантазия» 3. Упражнение «Брызги осени» 4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»
Занятие 4. Групповое рисование ватными палочками, дисками	Благодаря «раскачивания» двигательных и функциональных стереотипов создать почву для общего укрепления эмоциональной сферы,	1. Ритуал начала занятия «Клубок» 2. Упражнение «Свободный рисунок в круге» 3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон» 4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

Продолжение таблицы 3 в,	уменьшение зависимости от повышение настроения, развитие воображения, налаживание коммуникации, объединение.	
Занятие 5. Тренинг командообразования	Налаживание межличностного взаимодействия, развитие умения высказываться и слушать своего собеседника.	1. Ритуал начала занятия «Клубок» 2. Упражнение «Интервью в парах» 3. Упражнение «Ассоциации» 4. Упражнение «Жизненный путь» 5. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон» 6. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»
Блок 2.Музыкотерапия		
Занятие 6. Знакомство с музыкотерапией	Способствовать умению передавать настроение музыки, снятие эмоционального напряжения, восстановить гармонию звуковой палитры организма, развитие творческого самовыражения.	1. Ритуал начала занятия «Клубок настроения» 2. Упражнение «Музыка настроение» 3. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»
Занятие7. Взаимодействие с бумагой	Развитие творческого воображения, мелкой моторики, снятие эмоционального напряжения, развитие межличностного общения.	1. Ритуал начала занятия «Клубок» 2. Упражнение «Несуществующий зверек» 3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон» 4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»
Занятие 8. «Я и Мои эмоции» (часть 1)	Обучение участника выражать собственные эмоции, угадывать чувства и настроения окружающих, обучение навыкам саморегуляции.	1. Ритуал начала занятия «Клубок эмоций» 2. Беседа на тему: «Эмоции. Какие бывают эмоции. Кто может вызвать эмоции?» 3. Упражнение «Рисование собственной эмоции»

Продолжение таблицы 3		4. Упражнение «Угадай-ка» Ритуал окончания занятия «Ладшки»
Занятие 9. «Я и Мои эмоции: обида, злость» (часть 2)	Обучение участника выражать собственные эмоции, различать положительные и отрицательные эмоции, угадывать чувства и настроения окружающих, обучение навыкам саморегуляции, выплеск негативных эмоций.	Ритуал начала занятия «Клубок эмоций» Беседа на тему: «Положительные и отрицательные эмоции» Упражнение «Обида. Злость» Упражнение «Прощание с обидой и злостью» Ритуал окончания занятия «Ладшки»
Блок 3. Игровая терапия		
Занятие 10. Работа с глиной, пластилином, тестом или воском	Развитие саморегуляции, умения контролировать свои эмоции, снятие напряжения.	1. Ритуал начала занятия «Клубок эмоций» 2. Упражнение «Тренируем эмоции» 3. Упражнение «Проблема в фигуре» 4. Ритуал окончания занятия «Ладшки»
Занятие 11. Изотерапевтическая игра	Выявить своеобразие эмоционального благополучия, зафиксировать осознание родственных чувств, чувства безопасности.	1. Ритуал начала занятия «Клубок» 2. Упражнение «Я и моя семья» 3. Упражнение «Цветок добрых слов» 4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»
Занятие 12. Социально – психологический тренинг «Всегда ли мы поступаем правильно?»	Формировать осознание последствий реакции в конфликтных или напряженных ситуациях, формировать чувство эмпатии, дружественного отношения друг к другу.	1. Ритуал начала занятия «Клубок» 2. Упражнение «Обида человека» 3. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»
Занятие 13. Эмоционально	Развивать самоощущение,	1. Ритуал начала занятия «Клубок» 2. Упражнение «Слушаем

личностное развитие: «Исследуем себя»	принятие себя таким, какой ты есть, развивать ощущение внутренней сосредоточенности.	окружающий мир» 3. Упражнение «Рисуем человека» 4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»
Блок 4. Сказкотерапия		
Занятие 14. Погружение в сказку. Знакомство со сказкой	Развитие самопознания через психологическую сказку, развитие творческого восприятия.	1. Ритуал начала занятия «Клубок сказок» 2. Упражнение «Любимый сказочный герой» 3. Упражнение «Сочинение сказок» 4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»
Занятие 15. Знакомство с техникой монотипии с использованием ниток	Развитие творческого потенциала, повышение самооценки	1. Ритуал начала занятия «Клубок ниток» 2. Упражнение «Ниточная фантазия» 3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон» 4. Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»
Занятие 16. Образ Сказочного Героя	Развитие самопознания через психологическую сказку, развитие творческого восприятия.	1. Ритуал начала занятия «Клубок сказочных героев» 2. Упражнение «Образ сказочного героя» 3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон» 4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»
Занятие 17. Занятие с использованием техник изотерапии и игротерапии	Формированием образного мышления, осознание и выражение своих чувств, развитие воображения.	1. Ритуал начала занятия «Комплименты» 2. Упражнение «Каракули» 3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон» 4. Упражнение «Кляксы» 5. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»
Занятие 18. Работа с разными техниками «Дарим радость»	Подведение итогов выполненной работы, развитие положительных эмоциональных переживаний, творческое	Ритуал начала занятия «Комплименты» Упражнение «Создание радости» Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон» Упражнение «Коллаж. Мой мир» Упражнение «Подарок»

	саморазвитие.	Ритуал окончания занятия «Ладшки»
--	---------------	--------------------------------------

Полное содержание программы представлено в Приложении В.

Разработанная программа апробирована нами на базе МБУ «КЦСОН г. Лесосибирска». Анализ наблюдения за поведением пожилых людей в процессе реализации программы позволяет сделать следующие выводы.

У пожилых людей, посещающих занятия, снизились тревога, напряженность, отчужденность, конфликтность, агрессия, понизился уровень переживания одиночества. У пожилых людей повысилась удовлетворенность собственной жизнью, сформировались устойчивый эмоциональный тон, положительный образ самого себя. У пожилых людей сформировались смысло-жизненные ориентации: цели в жизни, удовлетворенность процессом и результатом жизни. У них наблюдается позитивное преобладающее психическое состояние, адекватное эмоциональное реагирование на ситуации социальной среды.

Таким образом, занятия, проведенные с помощью методов и техник арт-терапии способствовали преодолению ощущения одиночества и ненужности, способствовали повышению самооценки пожилых людей; способствовали формированию позитивного самосознания пожилых людей; формированию положительного отношения пожилых людей к себе, другим и жизни в целом; овладению приемами саморегуляции и самоконтроля.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы.

В научной литературе отсутствует единое понимание возрастных границ пожилого возраста. Однако, можно выделить некоторые общие подходы. Во-первых, большинство исследователей сходится во мнении, что нижнюю границу пожилого возраста можно идентифицировать с моментом выхода на пенсию (для женщин это 55 лет, а для мужчин - 60). Верхнюю границу возраста считают общей для обоих полов - 75-летний возраст, согласно классификации ВОЗ. Во-вторых, учеными признается, что старость – это длительный период жизни, такой же, как молодость или зрелость, что предполагает учет взаимосвязей различных проявлений старости: биологических, психологических, экономических и социальных.

Анализ научной литературы позволяет выделить психолого-педагогические особенности людей пожилого возраста. Важнейшей характеристикой пожилого человека является стремление к осмыслению жизни, подведению итогов своей деятельности. Для людей пожилого возраста характерны специфические изменения в эмоциональной сфере человека: неконтролируемое усиление аффективных реакций, склонность к беспричинной грусти, слезливости. У большинства пожилых людей появляется тенденция к эксцентричности, уменьшению чуткости, погружению в себя и снижению способности справляться со сложными ситуациями.

Ослабление эмоциональной сферы лишает новые впечатления красочности и яркости, отсюда - привязанность пожилых людей к прошлому, власть воспоминаний. Люди пожилого возраста склонны относиться к своему поколению с преувеличенной идеализацией. Типичным для пожилого человека является возрастно-ситуационная депрессия - равномерное стойкое понижение настроения. Основные причины нервного напряжения и стрессовых состояний у лиц пожилого возраста заключаются в изменившемся жизненном ритме, резком сужении круга общения. Зачастую уход от активной трудовой

деятельности приводит к тому, что индивид замыкается к себе и даже начинает избегать общения с близкими людьми, полагая, что те не смогут его понять. Начинается процесс сокращения социальных связей, сопряженный с высоким уровнем смертности лиц пожилого возраста и с ухудшающимся состоянием здоровья, мешающим свободе передвижения. В крайней своей форме сложение этих двух процессов приводит пожилого человека в состояние одиночества.

Особенность психолого-педагогической работы с пожилыми людьми состоит в том, то она строится на основе учета особенностей, интересов, потребностей, мотивов деятельности пожилых людей, обусловленных влиянием возрастных и психофизиологических изменений, логикой возрастного развития. Психолого-педагогическая работа направлена на восстановление, поддержание, развитие возможностей пожилого человека по организации собственной полноценной жизни.

Исследование психолого-педагогических особенностей пожилых людей проведено на базе МБУ «КЦСОН г. Лесосибирска». В исследовании участвовало 35 человек в возрасте 60-80 лет. В исследовании мы использовали следующие методики: опросник «Самореализация и самооценка пенсионеров» по Т.З. Козловой и «Опросник для определения вида одиночества» С.Г. Корчагина.

Результаты эмпирического исследования позволяют сделать вывод о том, что для пожилых людей характерны переживания, возникающие в результате неудовлетворенности жизнью: тревожность, заниженная самооценка, чувство одиночества и ненужности, чувство эмоционального дискомфорта. Полученные данные обусловили необходимость специальной психолого-педагогической работы с пожилыми людьми, посещающими МБУ «КЦСОН г. Лесосибирска».

Для организации психолого-педагогического сопровождения пожилых людей нами была разработана программа. Цель программы – помощь в преодолении ощущения одиночества и ненужности, повышение самооценки, формирование позитивного самосознания пожилых людей. В основу программы положена система групповой работы с элементами тренинга. В

работе по программе используются методы беседы, дискуссии, арт-терапевтические методы, и другие психологические упражнения.

Данная программа состоит из 18 занятий, разработанных с учетом возрастных особенностей пожилых людей. Продолжительность занятий составляет 60 минут, проводятся они 2 раза. Структура каждого занятия программы включает в себя: вводную часть, основную и заключительную. Общая продолжительность занятий программы составляет 18 часов. Разработанная программа апробирована нами на базе МБУ «КЦСОН г. Лесосибирска». Анализ наблюдения за поведением пожилых людей в процессе реализации программы позволяет сделать следующие выводы.

У пожилых людей, посещающих занятия, снизились тревога, напряженность, отчужденность, конфликтность, агрессия, понизился уровень переживания одиночества. У пожилых людей повысилась удовлетворенность собственной жизнью, сформировались устойчивый эмоциональный тон, положительный образ самого себя. У пожилых людей сформировались смысложизненные ориентации: цели в жизни, удовлетворенность процессом и результатом жизни. У них наблюдается позитивное преобладающее психическое состояние, адекватное эмоциональное реагирование на ситуации социальной среды.

Таким образом, занятия, проведенные с помощью методов и техник арт-терапии способствовали преодолению ощущения одиночества и ненужности, способствовали повышению самооценки пожилых людей; способствовали формированию позитивного самосознания пожилых людей; формированию положительного отношения пожилых людей к себе, другим и жизни в целом; овладению приемами саморегуляции и самоконтроля.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александрова, М. Д. Отечественные исследования социальных аспектов старения / М.Д. Александрова // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. – Москва: Академия, 2013. – С. 225-229.
2. Альперович, В.Д. Проблемы старения: Демография, психология, социология / В.Д. Альперович. – Москва : ООО «Издательство Астрель», 2004. – 341 с.
3. Анцыферова, Л.И. Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности / Л.И. Анцыферова // Ред.-сост. Д. Я. Райгородский. –Самара: Изд. дом БАХРАХ-М, 2014. – 492 с.
4. Барсуков, В.Н. Социально-демографические характеристики и экономическая активность населения пенсионного возраста / В.Н. Барсукова // Современные научные исследования и инновации. – 2015. – № 11. – С. 22-24.
5. Басов, Н.Ф. Учет психологических особенностей людей пожилого возраста в социальной работе / Н.Ф. Басов // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика.–2013.–№3. – Режим доступа: [https:// cyberleninka.ru/article/n/uchet-psihologicheskikh-osobennostey-lyudey-pozhilogo-vozrasta-v-sotsialnoy-rabote](https://cyberleninka.ru/article/n/uchet-psihologicheskikh-osobennostey-lyudey-pozhilogo-vozrasta-v-sotsialnoy-rabote)
6. Березняк, О.Л. Некоторые особенности адаптационных ресурсов пожилого населения в России / О.Л. Березняк // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2017. – № 6. – С. 77-82.
7. Боженкова, К.А. Психологические особенности людей пожилого возраста / К.А. Боженкова // Приволжский научный вестник. – 2016. – № 3 (55). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-lyudey-pozhilogo-vozrasta>

8. Всемирная организация здравоохранения. Психическое здоровье и пожилые люди. – Режим доступа:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/ru/>
9. Ермак, Н.А. Педагогическая поддержка качества жизни людей пожилого возраста в геронтообразовании / Н.А. Ермак // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2017. – № 7. С. 61-65.
10. Игнатъева, Н.В. Пожилые люди как объект культурологического исследования / Н.В. Игнатъева // Вестник культуры и искусств. – 2017. – № 11. С. 54-57.
11. Иржанова, А.А. Проблемы социальной адаптации пожилых людей в посттрудовой период / А.А. Иржанова, Н.Г. Супрун // Гуманитарные научные исследования. – 2015. – № 12. – С. 10-13.
12. Исупова, О. Г. Гендер и старость: теоретические подходы / О. Г. Исупова // Демоскоп weekly. – 2010. – № 433-434 (6-19 сент.). – Режим доступа: <http://www.demoscope.ru/weekly/2010/0433/analit05.php>
13. Кадырова, В.Х. Психологические особенности эмоциональной сферы пожилых людей / В.Х. Кадырова // Концепт. – 2012. – № 7. – Режим доступа: [https:// cyberleninka.ru/ article/ n/ psihologicheskie - osobennosti emotsionalnoy-sfery-pozhilyh-lyudey](https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-emotsionalnoy-sfery-pozhilyh-lyudey)
14. Каменских, В. Н. Социально-психологический портрет пожилых людей / В.Н. Каменских // Педагогика и психология образования. – 2017. – № 1. – С. 45-48.
15. Киселева, Н.А. Люди пожилого возраста как объект социальной работы / Н.А. Киселева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – № 1. – С. 31–35. – Режим доступа:
<http://e-koncept.ru/2016/16007.htm>.
16. Киселева, Т.Г. Исследование социально-психологических проблем пожилых людей / Т.Г. Киселева, Т.В. Бобик // IN SITU. – 2015. – № 1. – Режим

доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-sotsialno-psihologicheskikh-problem-pozhilyh-lyudey>

17. Ключева, Н.В. Влияние представлений о будущем на жизненную удовлетворенность пожилых людей / Н.В. Ключева // Вестник ЯрГУ. Серия Гуманитарные науки. – 2014. – № 3 (29). – С. 53-58.

18. Кошарная, Г.Б. Особенности обучения пожилых людей / Г.Б. Кошарная, Е.В. Щанина // Интеграция образования. – 2013. – № 4 (73). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-obucheniya-pozhilyh-lyudey>

19. Краснова, О.В. Психология личности пожилых людей и лиц с ограниченными возможностями / О.В. Краснова, И.Н. Галасюк. – Москва: КАРО, 2011. – 73 с.

20. Кувшинова, О.А. Проблемы социального конструкта пожилого возраста / О.А. Кувшинова // Вестник Томского гос. ун-та. Философия. Социология. Политология. – 2012. – №1. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-sotsialnogo-konstrukta-pozhilogo-vozhraosta>

21. Куликова, Н.А. Организация клубов общения для граждан пожилого возраста в контексте реализации модели активной старости / Н.А. Куликова, М.Н. Самарина // Вестник Томского гос. ун-та. – 2014. – №385. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-klubov-obscheniya-dlya-grazhdan-pozhilogo-vozhraosta-v-kontekste-realizatsii-modeli-aktivnoy-starosti>

22. Курышева, О.В. Взаимосвязь отношения к собственному возрасту и стратегий совладания со старостью у пожилых людей / О.В. Курышева, С.В. Тарасова // Вестник ВолГУ. Серия 11. Естественные науки. – 2014. – №1 (7). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-otnosheniya-k-sobstvennomu-vozhrastu-i-strategiy-sovladaniya-so-starostyu-u-pozhilyh-lyudey>

23. Люсова, О.В. Особенности формирования психологического здоровья женщин «третьего возраста» / О.В. Люсова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - Волгоград: ВГАФК. – 2014. – № 4. – С. 54-59.

24. Малкина-Пых, И.Г. Кризисы пожилого возраста / И.Г. Малкина-Пых. – Москва : Изд-во Эксмо, 2005. – 368 с.
25. Марунова, Т.Р. Направления социальной активности пожилых людей / Т.Р. Марунова // Изв. Саратовского ун-та Нов. сер. Сер. Социология. Политология. – 2014. – №2. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/napravleniya-sotsialnoy-aktivnosti-pozhilyh-lyudey>
26. Нагорнова, А.Ю. Теория и технология социальной работы с пожилыми людьми / А.Ю. Нагорнова. – Ульяновск: УлГПУ, 2012. – 149 с.
27. Николаева, О.В. Пенсионеры современной России: региональные модели стиля жизни : автореф. дис. ... канд. социол. наук : 22.00.03 / Ольга Владимировна Николаева. – Казань, 2011. – 30 с.
28. Плеханова, О.Е. Социально-культурная деятельность как средство реабилитации пожилых людей / О.Е. Плеханова // Вестник ВУиТ. – 2012. – №1 (9). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-kulturnaya-deyatelnost-kak-sredstvo-reabilitatsii-pozhilyh-lyudey>
29. Рыбинская, А.В. Психологические характеристики кризиса пожилого возраста / А.В. Рыбинская // Вестник ТГУ. -2013. - №7 (123). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-harakteristiki-krizisa-pozhilogo-vozrasta>
30. Сергеева, О.В. Социология старения и возрастного неравенства (обзор западных концепций) / О.В. Сергеева // Вестник ВолГУ. Серия 7: Философия. Социология и социальные технологии. – 2012. – №2. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsiologiya-stareniya-i-voznastnogo-neravenstva-obzor-zapadnyh-kontseptsiy>
31. Сидорчук, Т.А. Образовательные программы для пожилых людей / Т.А. Сидорчук // Известия Саратовского ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2013. – №3. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/obrazovatelnye-programmy-dlya-pozhilyh-lyudey>
32. Смородинова-Щетинина, Л.Г. Особенности общения пожилых людей / Л.Г. Смородинова-Щетинина // Царскосельские чтения. – 2010. –

№XIV. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-obscheniya-pozhilyh-lyudey>

33. Тетерина, И.С. Концепция активизации духовной жизни пожилых людей / И.С. Тетерина // Труды Санкт-Петербургского государственного института культуры . – 2013. – № 6. – 140-142.

34. Федеральная служба государственной статистики. – Режим доступа: <http://www.gks.ru>

35. Хисматуллина, З.Н. Организационно-методическая и социальная работа с пожилыми и старыми людьми / З.Н. Хисматуллина // Вестник Казанского технологического университета. – 2010. – № 3. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsionno-metodicheskaya-i-sotsialnaya-rabota-s-pozhilymi-i-starymi-lyudmi>

36. Шагидаева, А.Б. Старость как кризисный возрастной период / А.Б. Шагидаева // Современная психология: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Пермь, июль 2014 г.). – Пермь: Меркурий, 2014. – С. 13-17. – Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/111/5344/>

37. Шайдукова, Л.Д. Социальная работа с пожилыми людьми. Новаторский Российский и зарубежный подход / Л.Д. Шайдукова // Инновационная наука. – 2016. – № 9. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-rabota-s-pozhilymi-lyudmi-novatorskiy-rossiyskiy-i-zarubezhnyy-podhod>

38. Шилова, С.Н. Педагогическое сопровождение социализации пожилых людей в стационарном учреждении : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Светлана Николаевна Шилова. – Екатеринбург, 2012. – 27 с.

39. Щанина, Е.В. Интеграция пожилых людей в современный социум / Е.В. Щанина // Известия ВУЗов. Поволжский регион. Общественные науки. – 2015. – № 1. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/integratsiya-pozhilyh-lyudey-v-sovremennyy-sotsium>

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Результаты исследования по опроснику «Самореализация и самооценка пенсионеров» Т.З. Козловой

Таблица 1 – Результаты диагностики по шкале «выявление удовлетворенности пожилых людей настоящей жизнью»

Респондент	Отношение к жизни	Настроение	Живу интересно
1. Иван А.	Удовлетворительно	раздражение	да
2. Галина Б.	Хорошо	нормальное	да
3. Валентина Б.	Удовлетворительно	раздражение	иногда
4. Егор В.	Плохо	страх, тоска	нет
5. Клавдия Г.	Хорошо	нормальное	да
6. Зинаида Д.	Хорошо	нормальное	да
7. Наталья Д.	Удовлетворительно	раздражение	нет
8. Александр Е.	Хорошо	нормальное	да
9. Зоя Ж.	нет ответа	страх, тоска	нет
10. Нина З.	Удовлетворительно	раздражение	нет
11. Виктор И.	нет ответа	нет ответа	нет
12. Анна К.	Удовлетворительно	страх, тоска	иногда
13. Мария К.	Хорошо	нормальное	да
14. Ольга К.	Удовлетворительно	раздражение	нет
15. Алексей Л.	Хорошо	страх, тоска	иногда
16. Валентина М.	Плохо	нет ответа	нет
17. Мария М.	Хорошо	нормальное	да
18. Татьяна Н.	Хорошо	страх, тоска	да
19. Галина О.	Удовлетворительно	раздражение	нет
20. Матвей О.	нет ответа	страх, тоска	нет
21. Тамара П.	Хорошо	страх, тоска	нет
22. Никита П.	Удовлетворительно	раздражение	иногда
23. Ольга Р.	Хорошо	нормальное	да
24. Сергей С.	Плохо	нет ответа	нет
25. Иван С.	Хорошо	страх, тоска	нет
26. Людмила С.	Хорошо	нет ответа	да
27. Елена С.	Удовлетворительно	раздражение	нет
28. Ирина Т.	Хорошо	страх, тоска	иногда
29. Вера Т.	Плохо	нет ответа	нет
30. Мария Ф.	Хорошо	нормальное	да
31. Илья Ф.	Удовлетворительно	раздражение	нет
32. Клавдия Х.	Хорошо	нет ответа	нет
33. Любовь Щ.	Хорошо	нормальное	да
34. Наталья Ю.	Удовлетворительно	раздражение	иногда
35. Петр Я.	Плохо	раздражение	нет

Таблица 2 – Результаты диагностики по шкале «выявление отношения пожилых людей к состоянию своего здоровья»

Респондент	Оценка состояния здоровья	Огорчение отдельной стороной жизни	Ощущение возраста
1. Иван А.	Плохое	отсутствие лечения	старше
2. Галина Б.	Удовлетворительное	отсутствие лечения	соответствие
3. Валентина Б.	Удовлетворительное	состояние здоровья	соответствие
4. Егор В.	плохое	отсутствие лечения	младше
5. Клавдия Г.	Удовлетворительное	отсутствие лечения	соответствие
6. Зинаида Д.	Плохое	состояние здоровья	младше
7. Наталья Д.	Плохое	отсутствие лечения	соответствие
8. Александр Е.	Удовлетворительное	состояние здоровья	соответствие
9. Зоя Ж.	Затрудняюсь	отсутствие лечения	соответствие
10. Нина З.	Плохое	отсутствие лечения	старше
11. Виктор И.	Удовлетворительное	отсутствие лечения	затрудняюсь
12. Анна К.	Затрудняюсь	состояние здоровья	соответствие
13. Мария К.	Удовлетворительное	отсутствие лечения	затрудняюсь
14. Ольга К.	Плохое	отсутствие лечения	соответствие
15. Алексей Л.	Удовлетворительное	отсутствие лечения	соответствие
16. Валентина М.	Удовлетворительное	состояние здоровья	младше
17. Мария М.	Плохое	отсутствие лечения	старше
18. Татьяна Н.	Удовлетворительное	отсутствие лечения	соответствие
19. Галина О.	Плохое	отсутствие лечения	соответствие
20. Матвей О.	Удовлетворительное	состояние здоровья	младше
21. Тамара П.	Затрудняюсь	отсутствие лечения	соответствие
22. Никита П.	Удовлетворительное	состояние здоровья	младше
23. Ольга Р.	Плохое	отсутствие лечения	соответствие
24. Сергей С.	Удовлетворительное	состояние здоровья	соответствие
25. Иван С.	Плохое	отсутствие лечения	соответствие
26. Людмила С.	Плохое	состояние здоровья	старше
27. Елена С.	Затрудняюсь	состояние здоровья	младше
28. Ирина Т.	Удовлетворительное	отсутствие лечения	соответствие
29. Вера Т.	Плохое	отсутствие лечения	соответствие
30. Мария Ф.	Удовлетворительное	отсутствие лечения	соответствие
31. Илья Ф.	Плохое	отсутствие лечения	затрудняюсь
32. Клавдия Х.	Удовлетворительное	состояние здоровья	соответствие
33. Любовь Ц.	Плохое	отсутствие лечения	соответствие
34. Наталья Ю.	Удовлетворительное	отсутствие лечения	старше
35. Петр Я.	Затрудняюсь	состояние здоровья	соответствие

Таблица 3 – Результаты диагностики по шкале «социально-культурные аспекты жизни пожилых людей»

Респондент	Материальная обеспеченность	Условия лечения	Условия отдыха	Условия досуга
1. Иван А.	плохо	плохо	плохо	плохо
2. Галина Б.	хорошо	хорошо	хорошо	хорошо
3. Валентина Б.	хорошо	удовлет.	удовлет.	удовлет.
4. Егор В.	удовлет.	плохо	плохо	плохо
5. Клавдия Г.	удовлет.	хорошо	удовлет.	удовлет.
6. Зинаида Д.	хорошо	удовлет.	плохо	хорошо
7. Наталья Д.	плохо	хорошо	хорошо	хорошо
8. Александр Е.	удовлет.	удовлет.	удовлет.	удовлет.
9. Зоя Ж.	удовлет.	удовлет.	удовлет.	удовлет.
10. Нина З.	хорошо	хорошо	хорошо	хорошо
11. Виктор И.	плохо	плохо	плохо	плохо
12. Анна К.	удовлет.	хорошо	удовлет.	удовлет.
13. Мария К.	удовлет.	удовлет.	удовлет.	удовлет.
14. Ольга К.	хорошо	хорошо	хорошо	хорошо
15. Алексей Л.	хорошо	хорошо	удовлет.	хорошо
16. Валентина М.	плохо	плохо	плохо	плохо
17. Мария М.	удовлет.	удовлет.	удовлет.	удовлет.
18. Татьяна Н.	хорошо	хорошо	удовлет.	хорошо
19. Галина О.	удовлет.	удовлет.	удовлет.	удовлет.
20. Матвей О.	плохо	плохо	плохо	удовлет.
21. Тамара П.	удовлет.	удовлет.	плохо	плохо
22. Никита П.	хорошо	хорошо	удовлет.	удовлет.
23. Ольга Р.	удовлет.	удовлет.	удовлет.	удовлет.
24. Сергей С.	удовлет.	удовлет.	удовлет.	хорошо
25. Иван С.	удовлет.	удовлет.	удовлет.	удовлет.
26. Людмила С.	хорошо	хорошо	хорошо	хорошо
27. Елена С.	плохо	плохо	плохо	плохо
28. Ирина Т.	плохо	удовлет.	плохо	плохо
29. Вера Т.	хорошо	хорошо	удовлет.	удовлет.
30. Мария Ф.	плохо	плохо	хорошо	хорошо
31. Илья Ф.	удовлет.	удовлет.	удовлет.	удовлет.
32. Клавдия Х.	хорошо	хорошо	удовлет.	удовлет.
33. Любовь Щ.	плохо	удовлет.	плохо	плохо
34. Наталья Ю.	хорошо	хорошо	хорошо	хорошо
35. Петр Я.	удовлет.	удовлет.	плохо	плохо

Таблица 4 – Результаты диагностики по шкале «выявление круга общения пожилых людей»

Респондент	Помощь от детей	Круг общения	Общественная работа
1. Иван А.	Иногда	соседи	нет
2. Галина Б.	Всегда	родственники	да
3. Валентина Б.	Редко	соседи	да
4. Егор В.	Всегда	друзья	нет
5. Клавдия Г.	Иногда	родственники	нет
6. Зинаида Д.	помогаю сам	бывшие коллеги	да
7. Наталья Д.	Всегда	соседи	нет
8. Александр Е.	Иногда	КЦСОН	нет
9. Зоя Ж.	Нет	родственники	нет
10. Нина З.	Всегда	родственники	нет
11. Виктор И.	Нет	телевизор	да
12. Анна К.	Всегда	соседи	нет
13. Мария К.	помогаю сам	родственники	да
14. Ольга К.	Всегда	соседи	нет
15. Алексей Л.	Всегда	друзья	нет
16. Валентина М.	Редко	соседи	нет
17. Мария М.	Иногда	родственники	да
18. Татьяна Н.	Нет	друзья	нет
19. Галина О.	Иногда	родственники	нет
20. Матвей О.	Всегда	бывшие коллеги	нет
21. Тамара П.	Всегда	соседи	да
22. Никита П.	помогаю сам	родственники	нет
23. Ольга Р.	Иногда	просто хорошие люди	нет
24. Сергей С.	Иногда	соседи	да
25. Иван С.	нет	родственники	нет
26. Людмила С.	Всегда	друзья	нет
27. Елена С.	Всегда	телевизор	да
28. Ирина Т.	Редко	родственники	нет
29. Вера Т.	помогаю сам	соседи	нет
30. Мария Ф.	Всегда	КЦСОН	да
31. Илья Ф.	Иногда	родственники	нет
32. Клавдия Х.	помогаю сам	друзья	нет
33. Любовь Ц.	Всегда	родственники	да
34. Наталья Ю.	Редко	соседи	нет
35. Петр Я.	Всегда	бывшие коллеги	да

Таблица 5 – Результаты диагностики по шкале «социально-психологическое состояние пожилых людей»

Респондент	Ваша жизнь удалась?	Чувство одиночества	Эмоциональное состояние	Занятия
1. Иван А.	да	Редко	удовл.	домашние дела спорт
2. Галина Б.	да	Нет	отлично	домашние дела чтение
3. Валентина Б.	да	почти никогда	хорошо	домашние дела прогулки
4. Егор В.	нет	Часто	плохо	домашние дела чтение
5. Клавдия Г.	да	Иногда	плохо	домашние дела хобби
6. Зинаида Д.	да	Нет	отлично	домашние дела клуб по интересам
7. Наталья Д.	да	почти никогда	плохо	домашние дела чтение
8. Александр Е.	да	Нет	отлично	домашние дела клуб по интересам
9. Зоя Ж.	нет	Часто	хорошо	домашние дела прогулки
10. Нина З.	да	Редко	удовл.	домашние дела чтение
11. Виктор И.	да	Нет	отлично	домашние дела хобби
12. Анна К.	да	почти никогда	плохо	домашние дела хобби
13. Мария К.	нет	Часто	очень плохо	домашние дела спорт
14. Ольга К.	да	Нет	хорошо	домашние дела клуб по интересам
15. Алексей Л.	да	Иногда	отлично	домашние дела клуб по интересам
16. Валентина М.	да	Нет	плохо	домашние дела чтение
17. Мария М.	да	Редко	удовл.	домашние дела клуб по интересам
18. Татьяна Н.	да	Часто	хорошо	домашние дела хобби
19. Галина О.	да	почти никогда	отлично	домашние дела прогулки
20. Матвей О.	да	Нет	отлично	домашние дела чтение
21. Тамара П.	да	почти никогда	очень плохо	домашние дела клуб по интересам
22. Никита П.	нет	Иногда	очень плохо	домашние дела спорт
23. Ольга Р.	да	Часто	хорошо	домашние дела клуб по интересам
24. Сергей С.	да	Нет	отлично	домашние дела хобби
25. Иван С.	да	Часто	плохо	домашние дела чтение

26. Людмила С.	да	Редко	хорошо	домашние дела чтение
27. Елена С.	да	Часто	плохо	домашние дела чтение
28. Ирина Т.	да	Нет	отлично	домашние дела прогулки
29. Вера Т.	да	почти никогда	удовл.	домашние дела клуб по интересам
30. Мария Ф.	нет	Редко	очень плохо	домашние дела спорт
31. Илья Ф.	да	Часто	хорошо	домашние дела чтение
32. Клавдия Х.	да	Нет	отлично	домашние дела прогулки
33. Любовь Щ.	да	Часто	отлично	домашние дела чтение
34. Наталья Ю.	да	Нет	хорошо	домашние дела хобби
35. Петр Я.	нет	почти никогда	удовл.	домашние дела чтение

Таблица 6 – Результаты диагностики по шкале «потребностей пожилых людей в психолого-педагогической работе»

Респондент	Причины обращения в КЦСОН	Обращение к специалистам КЦСОН	Пожелания дополнительных направлений работы в КЦСОН
1. Иван А.	мат.поддерж.	мед.сестра	Здоровье Творческое развитие личности
2. Галина Б.	мат.поддерж.	массажист	Культура, искусство Сад и огород
3. Валентина Б.	здоровье	мед.сестра	Творческое развитие личности
4. Егор В.	общение	массажист	Культура, искусство
5. Клавдия Г.	мат.поддерж.	массажист	Здоровье Сад и огород
6. Зинаида Д.	мат.поддерж.	юрист	Правовой блок Культура, искусство
7. Наталья Д.	общение	мед.сестра	Культура, искусство
8. Александр Е.	мат.поддерж.	массажист	Творческое развитие личности
9. Зоя Ж.	здоровье	психолог	Правовой блок
10. Нина З.	мат.поддерж.	мед.сестра	Безопасность жизнедеятельности Культура, искусство
11. Виктор И.	общение	массажист	Здоровье
12. Анна К.	мат.поддерж.	мед.сестра	Культура, искусство
13. Мария К.	мат.поддерж.	юрист	Правовой блок
14. Ольга К.	общение	массажист	Творческое развитие личности
15. Алексей Л.	мат.поддерж.	мед.сестра	Здоровье
16. Валентина М.	мат.поддерж.	массажист	Сад и огород
17. Мария М.	общение	массажист	Культура, искусство Сад и огород
18. Татьяна Н.	мат.поддерж.	мед.сестра	Творческое развитие личности
19. Галина О.	общение	массажист	Здоровье Культура, искусство
20. Матвей О.	мат.поддерж.	мед.сестра	Творческое развитие личности
21. Тамара П.	мат.поддерж.	массажист	Творческое развитие личности
22. Никита П.	здоровье	мед.сестра	Сад и огород
23. Ольга Р.	мат.поддерж.	юрист	Правовой блок
24. Сергей С.	мат.поддерж.	массажист	Здоровье Сад и огород
25. Иван С.	общение	юрист	Правовой блок
26. Людмила С.	мат.поддерж.	мед.сестра	Творческое развитие личности
27. Елена С.	здоровье	массажист	Сад и огород
28. Ирина Т.	мат.поддерж.	массажист	Культура, искусство
29. Вера Т.	мат.поддерж.	юрист	Правовой блок
30. Мария Ф.	общение	мед.сестра	Здоровье
31. Илья Ф.	мат.поддерж.	массажист	Сад и огород Культура, искусство
32. Клавдия Х.	мат.поддерж.	юрист	Правовой блок
33. Любовь Щ.	здоровье	массажист	Здоровье
34. Наталья Ю.	мат.поддерж.	психолог	Сад и огород
35. Петр Я.	общение	мед.сестра	Культура, искусство

Таблица 1 - Результаты по опроснику для определения вида одиночества С.Г. Корчагина

Респондент	Вид одиночества
1. Иван А.	Диффузное
2. Галина Б.	Управляемое
3. Валентина Б.	диссоциированное
4. Егор В.	диссоциированное
5. Клавдия Г.	Управляемое
6. Зинаида Д.	Диффузное
7. Наталья Д.	Отчуждающее
8. Александр Е.	Управляемое
9. Зоя Ж.	Отчуждающее
10. Нина З.	диссоциированное
11. Виктор И.	Управляемое
12. Анна К.	Диффузное
13. Мария К.	диссоциированное
14. Ольга К.	Отчуждающее
15. Алексей Л.	диссоциированное
16. Валентина М.	Управляемое
17. Мария М.	Управляемое
18. Татьяна Н.	Диффузное
19. Галина О.	Управляемое
20. Матвей О.	диссоциированное
21. Тамара П.	Отчуждающее
22. Никита П.	диссоциированное
23. Ольга Р.	диссоциированное
24. Сергей С.	Отчуждающее
25. Иван С.	диссоциированное
26. Людмила С.	Управляемое
27. Елена С.	Диффузное
28. Ирина Т.	Управляемое
29. Вера Т.	диссоциированное
30. Мария Ф.	Диффузное
31. Илья Ф.	диссоциированное
32. Клавдия Х.	Диффузное
33. Любовь Щ.	диссоциированное
34. Наталья Ю.	Управляемое
35. Петр Я.	Отчуждающее

Программа психолого-педагогического сопровождения пожилых людей

Содержание занятий

Занятие 1. Знакомство с правилами группы. Установление межличностных контактов в группе.

Цель: Знакомство участников группы между собой и со специалистом, создание благоприятной атмосферы в группе.

Материалы: бумага разного формата; краски, кисточки.

Упражнение для первичного знакомства «Имя +»

Все участники сидят в кругу. Передают игрушку. Тот, у кого она в руках, называет свое имя и прилагательное на первую букву своего имени, которое бы его характеризовало.

Существует множество вариантов того, что можно называть вместо прилагательного, например, любимый цветок, блюдо, урок, фильм и т. д. Это упражнение позволяет познакомиться и представить первичную информацию о себе.

Правила группы:

1. Конфиденциальность всего происходящего в группе.
2. Общение по принципу «здесь и сейчас».
3. Во время занятий необходимо говорить только о том, что волнует вас именно сейчас, обсуждать то, что происходит с вами в группе.
4. Доверительный стиль общения и искренность в общении.
5. Правило ушей - вы говорите, я слушаю, я говорю - вы слушаете.
6. Недопустимость оценочных суждений членов группы.
7. При обсуждении происходящего, важно оценивать не участника, а только его действия и поведение.
8. Уважение говорящего и правило «Стоп». Когда высказывается кто-то из членов группы, остальные его внимательно слушают (не перебивая и не комментируя) давая возможность сказать то, что он хочет.
9. Активное участие в межличностном взаимодействии между членами группы. Только участник, активно работающий в группе, может почерпнуть из нее что-то для себя.
10. Правило участия – клиент принимает участие в занятиях, обсуждениях.
11. Правило спасательного круга - если становится трудно говорить во время занятия, то клиент может попросить помощи, специалиста или группы, либо взять 5-минутную паузу.
12. Правило прихода вовремя.

Список литературы для подготовки занятия

1. Бакли, Р. Теория и практика тренинга / Р. Бакли, Дж. Кэйпл. – СПб.: Питер, 2002.
2. Киселева, М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М.В. Киселёва. -СПб.: Речь, 2007.
3. Психологический тренинг в группе: Игры и упражнения [Текст]: учеб. пособие / автор сост. : Т.Л. Бука, М.Л. Митрофанова. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.
4. Семёнова, З.Ф. Психологические рисуночные тесты. Методика «Дом – Дерево - Человек» [Текст] / З.Ф. Семёнова, С.В. Семёнова. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2006.
5. Упражнения на знакомство и сплочение коллектива [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. (2 файла). – Режим доступа: <http://nsportal.ru>.

Блок 1. Изотерапия

Занятие 2. Знакомство с изобразительной техникой марания.

1. Ритуал начала занятия «Клубок»

Участники сидят на стульях по кругу. Специалист передает клубок ниток одному из клиентов. Участник при этом называет ласковое, вежливое слово, пожелание, передавая клубок следующему участнику. Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников.

2. Упражнение «Мое настроение». Техника марания.

Цель: Знакомство участников группы с техникой марания.

Материалы: бумага разного формата; краски, гуашь, кисточки, карандаши, фломастеры.

В буквальном понимании «марать» - значит «пачкать, грязнить». В нашем случае, в условиях арт-сессии, речь идет о спонтанных рисунках участников, выполненных в абстрактной манере.

Определение «марание» выбрано в связи с не структурированностью изображений, отсутствием сюжета, сочетанием отвлеченных форм и цветовых пятен.

Беседа на тему «Какое мое настроение сегодня?». От чего может, меняется настроение?

Затем участники на листах бумаги с помощью кисточек, губок, пальцев изображают свое настроение. Затем идет обсуждение. Какие эмоции и чувства вызывает рисунок?

3. Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»

Все стоят в кругу, протягивают руки вперед в центр круга. Все должны почувствовать себя теплым солнечным лучиком и взяться за руки.

Список литературы для подготовки занятия

1. Копытин, А.И. Практическая арт-терапия: лечение, реабилитация, тренинг / А.И. Копытин. - М.: Когито-Центр, 2008.

2. Королева, З. Говорящий рисунок. – Электрон. дан. (5 файлов). – Режим доступа: <http://rusata.ru>.

3. Мардер, Л.Д. Цветной мир. Групповая арт - терапевтическая работа /Л.Д.Мардер. - М.: Генезис,2007.

4. Свистунова, И.В. Игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия / И.В.Свистунова. – М.: Форум, 2012.

Занятие 3. Работа с сухими листьями и с сыпучими материалами

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие смекалки, воображения, стимулирование положительных эмоций.

Материалы: клубок, сухие листья, клей, ножницы, бумага, карандаши, фломастеры, краски, гуашь, тарелочки, сухие листья, сыпучие материалы.

1. Ритуал начала занятия «Клубок»

Участники сидят на стульях по кругу. Ведущий передает клубок ниток одному из участников, называя какое-либо приятное слово. Участник при этом называет ласковое, вежливое слово, пожелание, передавая клубок следующему участнику. Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников.

2. Беседа на тему: «Осенняя фантазия»

✓ Что такое осень?

✓ Какая она осень?

✓ Что происходит осенью?

✓ Какие чувства вы испытываете, когда наступает осень?

✓ Какие листья вы знаете?

3. Упражнение «Брызги осени»

Каждый участник придумывает то, что хотел бы изобразить на листе бумаги. Затем, на лист бумаги простым карандашом наносится рисунок. Клеем, который выдавливается из тюбика, обводится рисунок. Затем сухие листья растираются между ладонями на мелкие частички и рассыпаются над клеевым рисунком. Лишние, не приклеившиеся частички стряхиваются. Клею дают высохнуть. Работы обсуждаются.

4. Ритуал прощания «Круг друзей»

Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрощаться.

Список литературы для подготовки занятия

1. Королева, З. Говорящий рисунок. – Электрон. дан. (5 файлов). – Режим доступа: <http://rusata.ru>.

2. Мардер, Л.Д. Цветной мир. Групповая арт - терапевтическая работа /Л.Д.Мардер. - М.: Генезис,2007.

3. Осенний пейзаж рисунок. – Электрон. дан. (5 файлов). – Режим доступа: <http://www.bfoto.ru>.

4. Свистунова, И.В. Игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия / И.В. Свистунова. – М.: Форум, 2012.

Занятие 4. Групповое рисование ватными палочками, дисками

Цель: благодаря «раскачиванию» двигательных и функциональных стереотипов создать почву для общего укрепления эмоциональной сферы, уменьшение зависимости от стереотипов, повышение настроения, развитие воображения, налаживание коммуникации, объединение.

Материалы: клубок, альбом, краски, ватные палочки, диски.

1. Ритуал начала занятия «Клубок»

Участники сидят на стульях по кругу. Ведущий передает клубок ниток одному из участников, называя какое-либо приятное слово. Участник при этом называет ласковое, вежливое слово, пожелание, передавая клубок следующему участнику.

Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников.

2. Упражнение «Свободный рисунок в круге»

Участники удобно рассаживаются за столами, делая круг, перед каждым альбом, краски и ватные палочки. Каждый начинает рисовать на свободную тему. Через определенное количество времени рисунок передается по кругу, каждый следующий привносит что-то свое в рисунок. После того как рисунки возвращаются к хозяевам происходит обсуждение:

✓ Что получилось?

✓ Нравится ли это обладателю?

✓ Хотелось бы что-нибудь дорисовать?

✓ Какое впечатление на вас произвел рисунок?

3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц «Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку: Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он. Я его слегка сжимаю – Сок лимонный выжимаю. Все в порядке, сок готов. Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

4. Ритуал окончания занятий «Круг друзей»

Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрощаться.

Список литературы для подготовки занятия

1. Колобова, И. Нетрадиционные техники рисования. – Электрон. дан. (5 файлов). – Режим доступа: <http://fun-paint.ru>.

2. Мардер, Л.Д. Цветной мир. Групповая арт - терапевтическая работа /Л.Д. Мардер. - М.: Генезис,2007.

3. Психологический тренинг в группе: Игры и упражнения: учеб.пособие / автор сост. Т.Л. Бука, М.Л. Митрофанова. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.

4. Свистунова, И.В. Игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия / И.В.Свистунова. – М.: Форум, 2012.

Занятие 5. Тренинг командообразования

Цель: налаживание межличностного взаимодействия, развитие умения высказываться и слушать своего собеседника.

Материалы: фломастеры, альбомы, мозаика из цветной бумаги, заготовка «рукавички из бумаги».

1. Ритуал начала занятия «Клубок»

Участники сидят на стульях по кругу. Ведущий передает клубок ниток одному из участников, называя какое-либо приятное слово. Участник при этом называет ласковое, вежливое слово, пожелание, передавая клубок следующему участнику.

Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников.

2. Упражнение «Интервью в парах»

Группа делится по парам. В течение нескольких минут один человек рассказывает другому о себе, о своих увлечениях (дает интервью). Затем после команды стоп второй человек из пары рассказывает, что запомнил из интервью о своем собеседнике. После участники меняются ролями.

3. Упражнение «Ассоциации»

Участникам выдается бумага и все необходимые принадлежности. Задача участников услышать вопрос специалиста и нарисовать первые же образы, которые пришли им в голову.

Обсуждение

Ассоциации:

- ✓ если команда – постройка, то она
- ✓ если команда – цвет, то она
- ✓ если команда – музыка, то она
- ✓ если команда – геометрическая фигура, то она
- ✓ если команда – настроение, то она

5. Релаксационное упражнение на расслабление мышц «Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку: Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он. Я его слегка сжимаю – Сок лимонный выжимаю. Все в порядке, сок готов. Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

6. Ритуал окончания занятий «Круг друзей»

Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрощаться.

Список литературы для подготовки занятия

1. Богданович, В. Новейшая арт-терапия. О чем молчат искусствоведы. – Электрон. дан. (10файлов). – Режим доступа: <http://kinmoabooks.ru>.

2. Мардер, Л.Д. Цветной мир. Групповая арт - терапевтическая работа /Л.Д. Мардер. - М.: Генезис, 2007.

3. Психологический тренинг в группе: Игры и упражнения. – Электрон. дан. (5 файлов). – Режим доступа: <http://www.klex.ru>.

4. Сартан, Г.Н. Тренинг командообразования [Текст] / Г.Н. Сартан. – М.: Форум, 2012.

Блок 2. Музыкотерапия

Занятие 6. Знакомство с музыкотерапией

Цель: способствовать умению передавать настроение музыки, снятие эмоционального напряжения, восстановить гармонию звуковой палитры организма, развитие творческого самовыражения.

Материалы: краски, гуашь, карандаши, фломастеры, мелки, альбомы, музыка.

1. Ритуал начала занятия «Клубок»

Участники сидят на стульях по кругу. Ведущий передает клубок ниток одному из участников, называя какое-либо приятное слово. Участник при этом называет ласковое, вежливое слово, пожелание, передавая клубок следующему участнику.

Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников.

2. Упражнение «Музыка настроение»

Упражнение с использованием музыкальных композиций. Участники прослушивают 4 музыкальных композиции совершенно разных по направлению и стилю. После каждой композиции участники пытаются передать на бумагу то впечатление, эмоции от прослушанной музыки.

Так 4 раза. После чего идет обсуждение всех работ:

✓ Какие эмоции вызвала музыка?

✓ Какая композиция больше подходит вам?

3. Ритуал окончания занятий «Круг друзей»

Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрощаться.

Список литературы для подготовки занятия

1. Зарицкая, Р.И., Невинская, А.М. Влияние музыки на процесс дыхания у детей и взрослых психотерапии. – Электрон. дан. (5 файлов). – Режим доступа: <http://psychlib.ru>.

2. Корот, И. Законы Радости. Исцеление словом и музыкой. – Электрон. дан. (4 файла). – Режим доступа: <http://art-psychology.ru>.

3. [Мардер, Л.Д.](#) Цветной мир. Групповая арт - терапевтическая работа /Л.Д. Мардер. - М.: Генезис, 2007.

4. Свистунова, И.В. Игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия / И.В.Свистунова. – М.: Форум, 2012.

Занятие 7.Взаимодействие с бумагой

Цель: развитие творческого воображения, мелкой моторики, снятие эмоционального напряжения, развитие межличностного общения.

Материалы: пакеты, коробки, обёртки от конфет, скотч, цветная бумага, фольга, бусины, ножницы, клей, фломастеры.

1. Ритуал начала занятия «Клубок»

Участники сидят на стульях по кругу. Ведущий передает клубок ниток одному из участников, называя какое-либо приятное слово. Участник при этом называет ласковое, вежливое слово, пожелание, передавая клубок следующему участнику.

Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников.

2. Упражнение «Несуществующий зверек»

Используя бумагу, создайте объёмную композицию. Тема композиции: «Не существующий зверек». Можно пользоваться ножницами, клеем, скотчем и пр.

Сначала участники передают по кругу лист бумаги, фольгу, участники делают с ним всё, что захочется (мять, рвать, вырезать.); затем из получившегося материала нужно создать композицию. Можно вырезать фигурки из бумаги (гофрированный, цветной и пр.), пакеты, коробки, обёртки от конфет, использовать клей, скотч.

3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц «Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука.

Затем бросить «лимон» и расслабить руку: Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он. Я его слегка сжимаю – сок лимонный выжимаю. Все в порядке, сок готов. Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

4. Ритуал окончания занятий «Круг друзей»

Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрощаться.

Список литературы для подготовки занятия

1. Мардер, Л.Д. Цветной мир. Групповая арт - терапевтическая работа [Тлов]. – Режим доступа: <http://art-psychology.ru>

2. Свистунова, И.В. Игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия [Текст] / И.В.Свистунова. – М.: Форум, 2012.

3. Этот удивительный материал – бумага. – Электрон. дан. (4 файла). – Режим доступа: <http://www.compuart.ru>.

Занятие 8. «Я и Мои эмоции» Часть 1

Цель: обучение участника выражать собственные эмоции, угадывать чувства и настроения окружающих, обучение навыкам саморегуляции.

Материалы: клубок, карточки с названиями эмоций, альбомы, краски, карандаши, фломастеры.

1. Ритуал начала занятия «Клубок эмоций»

Клиенты сидят на стульях по кругу. Ведущий передает клубок ниток одному из клиентов и называет любую эмоцию. Участник при этом называет ласковое, вежливое слово, пожелание, передавая клубок следующему участнику. Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников.

2. Беседа на тему: «Эмоции. Какие бывают эмоции? Кто может вызвать эмоции?»

3. Упражнение «Рисование собственной эмоции»

Участникам на листах бумаги предлагается изобразить собственную эмоцию. После окончания работы каждый участник рассказывает про свои эмоции, называя их.

4. Упражнение «Угадай - ка»

Участникам готовятся карточки с названиями эмоций. Выбирается желающий. С помощью мимики и жестов участник должен изобразить эту эмоцию. Остальные участники отгадывают. После проходит обсуждение, что было тяжело, что легко.

5. Ритуал окончания занятия «Ладони»

Каждый участник мысленно кладет на одну ладонь, что нового узнал о себе, о других членах группы, на другую ладонь, положительные эмоции. По команде соединяет весь сегодняшний опыт и громко хлопает в ладоши.

Список литературы для подготовки занятия

1. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. - М.; СПб., 2002.

2. Королева, З. Говорящий рисунок. – Электрон. дан. (5 файлов). – Режим доступа: <http://rusata.ru>.

3. Мардер, Л.Д. Цветной мир. Групповая арт - терапевтическая работа /Л.Д. Мардер. - М.: Генезис, 2007.

4. Свистунова, И.В. Игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия / И.В. Свистунова. – М.: Форум, 2012.

Занятие 9. «Я и Мои эмоции: обида, злость»

Цель: обучение клиента выражать собственные эмоции, различать положительные и отрицательные эмоции, угадывать чувства и настроения окружающих, обучение навыкам саморегуляции, выплеск негативных эмоций.

Материалы: клубок, карточки с названиями эмоций, альбомы, краски, карандаши, фломастеры.

1. Ритуал начала занятия «Клубок эмоций»

Клиенты сидят на стульях по кругу. Ведущий передает клубок ниток одному из клиентов и называет любую эмоцию. Участник при этом называет любую эмоцию, ласковое, вежливое слово, пожелание, передавая клубок следующему участнику. Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников.

2. Беседа на тему «Положительные и отрицательные эмоции»

3. Упражнение «Обида. Злость»

С помощью кисточек, губок, красок, карандашей, мелков клиенты на своих листах изображают обиду и злость. Затем рисунки демонстрируются окружающим. После чего участник должен порвать, помять свою злость и обиду и выбросить в мусор.

4. Упражнение «Прощание с обидой и злостью».

Все клиенты сидят в круге, за столом. Мысленно берут в ладони свою злость и обиду, и начинают хлопать, стучать по полу ладонями, тем самым избавляясь от негативных эмоций.

5. Ритуал окончания занятия «Ладони»

Каждый участник мысленно кладет на одну ладонь, что нового узнал о себе, о других членах группы, на другую ладонь, положительные эмоции. По команде соединяет весь сегодняшний опыт и громко хлопает в ладоши.

Список литературы для подготовки занятия

1. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. - М.; СПб., 2002.

2. Королева, З. Говорящий рисунок. – Электрон. дан. (5 файлов). – Режим доступа: <http://rusata.ru>.

3. Мардер, Л.Д. Цветной мир. Групповая арт - терапевтическая работа /Л.Д. Мардер. - М.: Генезис, 2007.

4. Свистунова, И.В. Игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия / И.В. Свистунова. – М.: Форум, 2012.

5. Техники снятия гнева, агрессии, обиды и злости. – Электрон. дан. (5 файлов). – Режим доступа: <http://www.psynavigator.ru>.

Блок 3. Игровая терапия

Занятие 10. Работа с глиной, пластилином, тестом или воском

Цель: развитие саморегуляции, умения контролировать свои эмоции, снятие напряжения.

Материалы: пластилин, воск, тесто, глина, музыка

1. Ритуал начала занятия «Клубок эмоций»

Участники сидят на стульях по кругу. Ведущий передает клубок ниток одному из клиентов и называет любую эмоцию. Участник при этом называет любую эмоцию, ласковое, вежливое слово, пожелание, передавая клубок следующему участнику. Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников.

2. Упражнение «Тренируем эмоции»

Попросите участника нахмуриться как:

- ✓ осенняя тучка;
- ✓ рассерженный человек;
- ✓ злой человек.

Попросите участника улыбнуться, как:

- ✓ кот на солнце;
- ✓ само солнце;
- ✓ как Буратино;
- ✓ как хитрая лиса;
- ✓ как довольный ребенок.

Попросите участника показать, как злится:

- ✓ ребенок, у которого отняли конфету;
- ✓ два барана на мосту;
- ✓ человек, которого ударили.

Попросите участника показать, как испугался:

- ✓ ребенок, потерявшийся в лесу;
- ✓ заяц, увидевший волка;
- ✓ котенок, на которого лает собака.

Попросите участника показать, как устал:

- ✓ папа после работы;
- ✓ человек, поднявший тяжелый груз;
- ✓ муравей, притащивший большую муху.

Попросите участника показать, как выглядит:

- ✓ турист, снявший тяжелый рюкзак;
- ✓ ребенок, который много потрудился, но помог маме;
- ✓ уставший воин после победы.

3. Упражнение «Проблема в фигуре»

Лепим свою проблему в произвольной форме, «говорим» с ней, высказав ей абсолютно все, что считаем нужным и что накипело.

Трансформируем ее в то, во что захотим:

- ✓ Создаем скульптурные изображения с закрытыми глазами.
- ✓ Создаем и разрисовываем фигуры из глины.
- ✓ Делаем отпечатки своих рук, своей ступни, различных предметов.
- ✓ Создаем глиняные амулеты и обереги.

За установленный срок времени создаем на заданную тему групповую композицию.

4. Ритуал окончания занятия «Ладони»

Каждый участник мысленно кладет на одну ладонь, что нового узнал о себе, о других членах группы, на другую ладонь, положительные эмоции. По команде соединяет весь сегодняшний опыт и громко хлопает в ладоши.

Список литературы для подготовки занятия

1. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. - М.; СПб., 2002.
2. Лэндрент, Г.Л. Игровая терапия: искусство. –Электрон. дан. (7 файлов). - Режим доступа: <http://www.koob.ru>.
3. Мардер, Л.Д. Цветной мир. Групповая арт - терапевтическая работа / Л.Д.Мардер. - М.: Генезис, 2007.
4. Свистунова, И.В. Игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия / И.В. Свистунова. – М.: Форум, 2012.

Занятие 11. Изотерапевтическая игра

Цель: выявить своеобразие эмоционального благополучия клиента в семье, в группе зафиксировать позитивное отношение к родителям, осознание родственных чувств, чувства безопасности.

Материалы: фломастеры, карандаши, мелки, альбомы, клей, цветная бумага, ножницы.

1. Ритуал начала занятия «Клубок эмоций»

Участники сидят на стульях по кругу. Ведущий передает клубок ниток одному из клиентов и называет любую эмоцию. Участник при этом называет любую эмоцию, ласковое, вежливое слово, пожелание, передавая клубок следующему участнику. Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников.

2. Упражнение «Я и моя семья»

Участнику предлагается нарисовать себя посередине листа, а вокруг изобразить тех, кого участник хотел бы видеть рядом с собой всегда (родителей, родных, друзей, домашних животных, игрушки и т. д.). Дать клиенту синий маркер (волшебную палочку) и попросить соединить себя с окружающими персонажами линиями – это волшебные нити.

По ним, как по проводам, от любимых людей к участнику теперь поступает добрая сила: забота, тепло, помощь. Но и от клиента должна идти такая, же сила. Нити навсегда соединили клиента с теми, кто ему дорог. Теперь, если кто-то из окружения ушел или куда-

либо уехали, беспокоиться не стоит. Волшебные нити обязательно притянут их снова к участнику.

3. Упражнение «Цветок добрых слов»

Каждый из участников предлагается нарисовать цветные лепестки (получает заранее подготовленные, вырезанные из цветной бумаги цветные лепестки). «Это лепестки цветка добрых слов».

Попробуйте сказать хорошие, теплые слова своим родителям, близким родственникам, и напишите на этих листках. Затем мы соединим лепестки, и получится цветок, который мы приклеим на цветочную поляну (ватман).

4. Ритуал окончания занятий «Круг друзей»

Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрощаться.

Список литературы для подготовки занятия

5. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. - М.; СПб., 2002.

6. Лэндриент, Г.Л. Игровая терапия: искусство. – Электрон. дан. (7 файлов). - Режим доступа: <http://www.koob.ru>.

7. Мардер, Л.Д. Цветной мир. Групповая арт - терапевтическая работа / Л.Д.Мардер. - М.: Генезис, 2007.

8. Свистунова, И.В. Игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия / И.В. Свистунова. – М.: Форум, 2012.

Занятие 12. Социально–психологический тренинг «Всегда ли мы поступаем правильно?»

Цель: формировать осознание последствий реакции в конфликтных или напряженных ситуациях, формировать чувство эмпатии, дружественного отношения друг к другу.

Материалы: краски, гуашь, карандаши, фломастеры, мелки, альбомы, музыка.

1. Ритуал начала занятия «Клубок»

Клиенты сидят на стульях по кругу. Ведущий передает клубок ниток одному из клиентов и называет какое – либо приятное слово. Участник при этом называет ласковое, вежливое слово, пожелание, передавая клубок следующему участнику. Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников.

2. Упражнение «Обида человека»

С помощью красок, карандашей, мелков участникам предлагается изобразить состояние человека, незаслуженно обидевшего кого-либо. По окончании рисования клиенты обсуждают цветовую гамму, которую они использовали в своих рисунках.

3. Ритуал окончания занятий «Круг друзей»

Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрощаться.

Список литературы для подготовки занятия

1. Коррекционно – развивающая программа по арт-терапии «Цветной мир», разработчик Ганюшкина О.А. Электрон. дан. (7 файлов). - Режим доступа: <http://prezentasya.ru>.

2. Мардер, Л.Д. Цветной мир. Групповая арт - терапевтическая работа / Л.Д. Мардер. - М.: Генезис, 2007.

3. Петровская, Л.А. Социально – психологический тренинг. – Электрон. дан. (7 файлов). - Режим доступа: <http://www.koob.ru>.

4. Свистунова, И.В. Игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия / И.В. Свистунова. – М.: Форум, 2012.

Занятие 13. Эмоционально личностное развитие: «Исследуем себя»

Цель: развивать самоощущение, принятие себя таким, какой ты есть, развивать ощущение внутренней сосредоточенности.

Материалы: фломастеры, карандаши, краски, альбомы, музыка.

1. Ритуал начала занятия «Клубок»

Участники сидят на стульях по кругу. Ведущий передает клубок ниток одному из клиентов и называет какое – либо приятное слово. Участник при этом называет ласковое, вежливое слово, пожелание, передавая клубок следующему участнику. Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников.

2. Упражнение «Слушаем окружающий мир»

Участникам предлагается послушать окружающий мир. Для этого все удобно садятся на стуле, закрывают глаза: «дышим медленно и спокойно, вдох и длинный выдох. Слушайте, что происходит вокруг вас, прислушайтесь к звукам, запомните их, откройте глаза и расскажите кто, что слышал. А теперь еще раз закройте глаза и послушайте, что происходит у вас внутри: что вы слышите, что ощущаете?»

Идет обсуждение ощущений и звуков.

3. Упражнение «Рисуем человека»

Участников просят в центре листа нарисовать человека. Ведущий рисует на доске образец. Будем исследовать себя, сядьте на стул, закройте глаза, почувствуйте, где у вас самое горячее место. Определили? Тогда возьмите красный карандаш и отметьте на рисунке красной точкой это место. Теперь снова закройте глаза и почувствуйте, где у вас самое холодное место.

Отметьте, синим карандашом на рисунке это место. Затем ищем самое приятное место (желтый цвет), самое неприятное (черный цвет). Находим самые легкие места (обводят голубым цветом) и самые тяжелые места (штриховка, закрашивание)

У людей разные части тела чувствуют себя неодинаково. У некоторых теплые руки и холодные ноги.

Обсуждение:

- ✓ трудно ли было выполнять задание?
- ✓ что было трудно, что легко?
- ✓ мешало ли что-то?
- ✓ понравилось ли исследовать себя?
- ✓ было ли приятно или нет?

4. Ритуал окончания занятий «Круг друзей»

Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрощаться.

Список литературы для подготовки занятия

1. Бетенски, М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии / М. Бетенски. - СПб: Эксмо-пресс, 2002.

2. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. - М.; СПб., 2002.

3. Техники снятия гнева, агрессии, обиды и злости. – Электрон. дан. (5 файлов). – Режим доступа: <http://www.psynavigator.ru>.

4. Свистунова, И.В. Игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия / И.В. Свистунова. – М.: Форум, 2012.

Блок 4. Сказкотерапия

Занятие 14. Погружение в сказку. Знакомство со сказкой

Цель: развитие самопознания через психологическую сказку, развитие творческого восприятия.

Материалы: иллюстрации сказок, краски, фломастеры, карандаши кисти, альбомы, спокойная музыка.

1. Ритуал начала занятия «Клубок сказок»

Участники сидят на стульях по кругу. Ведущий передает клубок ниток одному из клиентов и называет свою любимую сказку. Участник при этом называет свою любимую

сказку, передавая клубок следующему участнику. Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников.

2. Упражнение «Любимый сказочный герой»

Звучит тихая, спокойная музыка. Специалист: «Давайте на несколько минут погрузимся в удивительный мир сказки. Каждый из вас знает огромное количество сказок.

А теперь, каждый должен нарисовать любимого персонажа из известной нам всем сказки. Участники поочередно рассказывают про своего любимого героя.

3. Упражнение «Сочинение сказок»

Участники делятся на команды из 3-х, 2-х, человек. Каждая команда придумывает сказку с участием своих персонажей (или создает сказку из своих персонажей, которые рисовали в предыдущем упражнении) и зарисовывает сюжет сказки. На сочинение сказок в командах надо выделить не менее 15 минут. По окончании отведенного времени каждая команда представляет свою сказку и иллюстрацию другим.

- ✓ Что вам было особенно трудно выполнять в течение нашей игры?
- ✓ Что далось легко?
- ✓ Какие чувства вы испытывали по отношению к герою, появившемуся вначале?
- ✓ Что значит для вас этот герой?
- ✓ Удовлетворены ли вы сказкой, которую создали в своей команде?

4. Ритуал окончания занятий «Круг друзей»

Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрощаться.

Список литературы для подготовки занятия

1. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Игры в сказкотерапии. – Электрон. дан. (5 файлов). – Режим доступа: <http://www.koob.ru>.

2. Мардер, Л.Д. Цветной мир. Групповая арт - терапевтическая работа /Л.Д.Мардер. - М.: Генезис,2007.

3. Свистунова, И.В. Игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия / И.В. Свистунова. – М.: Форум, 2012.

Занятие 15. Знакомство с техникой монотипии с использованием ниток

Цель: развитие творческого потенциала, повышение самооценки

Материалы: бумага, нитки, краски, кисти.

1. Ритуал начала занятия «Клубок»

Участники сидят на стульях по кругу. Ведущий передает клубок ниток одному из клиентов называя какое – либо приятное слово. Участник при этом называет ласковое, вежливое слово, пожелание, передавая клубок следующему участнику. Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников

2. Упражнение «Ниточная фантазия»

Специалист: «Красивые необычные оттиски получаются с помощью ниток. Если нитку (длиной сантиметров 30–40) опустить в краску, затем выложить на листе по собственному усмотрению, оставив вне листа лишь кончик, а затем накрыть сверху другим листом, и придавив его рукой, вытянуть нитку из пространства между листами, то на обоих примыкавших к окрашенной нити поверхности останутся необычные отпечатки!

Далее, получившееся отпечатки можно дорисовать, привести образ к единому целому». Участники выполняют задание с последующим обсуждением.

3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука.

Затем бросить «лимон» и расслабить руку: Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю – сок лимонный выжимаю. Все в порядке, сок готов. Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрощаться.

Список литературы для подготовки занятия

1. Мардер, Л.Д. Цветной мир. Групповая арт - терапевтическая работа /Л.Д.Мардер. - М.: Генезис,2007.

2. Свистунова, И.В. Игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия / И.В. Свистунова. – М.: Форум, 2012.

3. Учимся создавать монотопии. – Электрон. дан. (5 файлов). – Режим доступа: <http://www.kalyakimalyaki.ru>.

Занятие 16. Образ Сказочного Героя

Цель: развитие самопознания через психологическую сказку, развитие творческого восприятия.

Материалы: иллюстрации сказок, краски, фломастеры, карандаши кисти, альбомы.

1. Ритуал начала занятия «Клубок сказочных героев»

Участники сидят на стульях по кругу. Ведущий передает клубок ниток одному из клиентов, называя любого сказочного героя. Участник при этом называет своего сказочного героя, передавая клубок следующему участнику.

Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников

3. Упражнение «Образ сказочного героя»

«Сядьте поудобней. Займите такую позу, в которой вам будет комфортно и не потребуется ее менять в течение нескольких минут. Глаза можно закрыть, но это не обязательно. Образы, которые будут появляться перед вами, можно увидеть и с открытыми глазами. Итак, приготовились. Сейчас вы окажетесь в волшебной Сказочной Стране. Эта страна населена самыми разнообразными жителями. Герои всех сказок, какие только есть на свете, живут в этой волшебной Стране.

Здесь вы можете встретиться с любым из сказочных персонажей. Сейчас перед вашим мысленным взором появится какой-то сказочный персонаж. Не пытайтесь вызвать его сознательно. Пусть придет тот, кто нужен именно в данный момент. Может быть, перед вами промелькнет череда сказочных героев. Но тот, кто будет нужен, наверняка окажется самым настырным и останется с вами даже тогда, когда остальные персонажи исчезнут. (Пауза.)

Теперь повнимательней рассмотрите того героя, который оказался перед вами. Обратите внимание на все детали его внешнего облика:

- ✓ Он движется или неподвижен?
- ✓ Что он делает?
- ✓ Какие чувства отражены в его облике?
- ✓ На каком фоне вы его видите?
- ✓ В какой обстановке?
- ✓ Есть ли кто-то еще рядом с ним?
- ✓ Насколько ярка и отчетлива возникшая картинка?

А теперь мысленно прощайтесь с этим героем.

Давайте вернемся сюда, в нашу комнату. Тот, кто закрывал глаза, откройте их. Не торопитесь, не делайте лишних движений. Поворачивайте головой.

Можно потянуться, расправить плечи, подвигать руками и ногами. Прошу вас поделиться с «бумагой» тем, что вы увидели во время этого упражнения и рассказать».

3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука.

Затем бросить «лимон» и расслабить руку: Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю – сок лимонный выжимаю. Все в порядке, сок готов. Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрощаться.

Список литературы для подготовки занятия

1. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Игры в сказкотерапии. – Электрон. дан. (5 файлов). – Режим доступа: <http://www.koob.ru>.

2. Мардер, Л.Д. Цветной мир. Групповая арт - терапевтическая работа /Л.Д. Мардер. - М.: Генезис, 2007.

3. Свистунова, И.В. Игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия / И.В. Свистунова. – М.: Форум, 2012.

4. Сколов, Д. Сказки и сказкотерапия. – Электрон. дан. (5 файлов). – Режим доступа: <http://www.koob.ru>.

Занятие 17. Занятие с использованием техник изотерапии и игротерапии

Цель: Формированием образного мышления, осознание и выражение своих чувств, развитие воображения.

Материалы: карандаши, фломастеры, мелки, бумага

1. Ритуал начала занятия «Комплименты»

Участники, стоящие напротив, говорят друг другу комплименты. Затем по команде ведущего внутренний круг сдвигается (по часовой стрелке), партнеры меняются. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

2. Упражнение «Каракули»

Участники делятся на пары. Один участник из пары должен нарисовать любые линии, какие только захочет, а второй участник должен будет их продолжить. Вместе они должны подумать, на что похожи их каракули? Нужно ли дорисовывать что-либо.

Примечания: ведется своеобразный диалог на бумаге, который может продолжаться до тех пор, пока оба не решат, что рисунок закончен. Можно пытаться увидеть в каракулях смысл, а можно просто водить карандашом по бумаге слушая своё тело

3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука.

Затем бросить «лимон» и расслабить руку: Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю – сок лимонный выжимаю. Все в порядке, сок готов. Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

4. Упражнение «Кляксы»

Клиенту дают лист бумаги, краски, кисточку и предлагают «поклеить» любимыми цветами. При этом поощряется «свобода творчества». После того, как лист будет изрисован, предлагается сложить его пополам. Затем лист с обеих сторон поочередно разглаживают.

Далее участнику предлагается осторожно раскрыть листок и посмотреть, какой «волшебный» рисунок получился.

5. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»

Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрощаться.

Список литературы для подготовки занятия

1. Кокоренко, В.Л. Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих профессий / В.Л. Кокоренко. - СПб.: Речь, 2005.

2. Мардер, Л.Д. Цветной мир. Групповая арт - терапевтическая работа [Текст] /Л.Д.Мардер. - М.: Генезис,2007.

3. Свистунова, И.В. Игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия / И.В. Свистунова. – М.: Форум, 2012.

Заключительное занятие 18. Работа с разными техниками. Дарим радость

Цель: подведение итогов выполненной работы, формирование у участников умения распознавать свои эмоции, овладевать и управлять ими, раскрытие потенциальных возможностей участников, эффективным методом взаимодействия в группе, развитие положительных эмоциональных переживаний, творческое саморазвитие.

Материалы: цветное тесто, пластилин, бусины, крупа, спички, семечки, ленты, краски, карандаши, ватманы, ножницы, клей, фломастеры, карандаши, краски, мелки, гуашь, журналы, фото.

1. Ритуал начала занятия «Комплименты»

Участники, стоящие напротив, говорят друг другу комплименты. Затем по команде ведущего внутренний круг сдвигается (по часовой стрелке), партнеры меняются. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

2. Упражнение «Создание радости»

Беседа на тему, какие эмоции вы испытывали на занятиях?

Затем участникам предлагается слепить эмоцию «Радость». Работы выполняются в произвольном стиле с использованием различных материалов: крупа, бусины, семечки и т.д.

После выполнения клиенты демонстрируют свои работы и рассказывают о своей «Радости».

3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука.

Затем бросить «лимон» и расслабить руку: Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он. Я его слегка сжимаю – сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов. Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

4. Упражнение «Коллаж. Наш мир»

Участники делятся на группы. В группах обсуждаются «свои миры». Каждая группа создает свой идеальный мир. Каким бы его хотели видеть. В процессе можно использовать фото, вырезки из газет и журналов, рисунки. Затем каждая команда придумывает название своего мира. Затем идет обсуждение работ каждой команды. Участники все участвуют в обсуждении своего мира.

5. Упражнение «Подарок»

Описание упражнения: Специалист: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными?»

Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие».

Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.

6. Ритуал прощания «Ладони»

Каждый участник мысленно кладет на одну ладонь, что нового узнал о себе, о других членах группы, на другую ладонь, положительные эмоции. По команде соединяет весь сегодняшний опыт и громко хлопает в ладоши.

Список литературы для подготовки занятия

1. Арттерапевтическая техника «Коллаж». – Электрон. дан. (2 файла). – Режим доступа: <http://3ladies.ru>.
2. Богданович, В. Новейшая арт-терапия. О чем молчат искусствоведы. – Электрон. дан. (10 файлов). – Режим доступа: <http://kinmoabooks.ru>
3. Королева, З. Говорящий рисунок. – Электрон. дан. (5 файлов). – Режим доступа: <http://rusata.ru>.
4. Короп, И. Законы Радости. Исцеление словом и музыкой. – Электрон. дан. (4 файла). – Режим доступа: <http://art-psychology.ru>.
5. Мардер, Л.Д. Цветной мир. Групповая арт - терапевтическая работа / Л.Д. Мардер. - М.: Генезис, 2007.
6. Семёнова, З.Ф. Психологические рисуночные тесты. Методика «Дом – Дерево - Человек» / З.Ф. Семёнова, С.В. Семёнова. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2006.
7. Свистунова, И.В. Игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия / И.В. Свистунова. – М.: Форум, 2012.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- ✓ Печатные пособия
- ✓ Таблицы по цветоведению
- ✓ Аудио- и видеомэгафнон
- ✓ CD/DVD проигрыватель
- ✓ Компьютер (ноутбук)
- ✓ Проектор для демонстрации слайдов
- ✓ Мультимедийный проектор
- ✓ Магнитная доска
- ✓ Фотокамера цифровая

Оборудование кабинета:

- ✓ Столы 1 – 2 местные с комплектом стульев
- ✓ Шкафы для хранения материалов, пособий, и др.
- ✓ Настенные доски для вывешивания иллюстративного материала

Информационное обеспечение:

- ✓ Аудиозаписи с музыкальными композициями
- ✓ Слайды (диапозитивы): иллюстрации к литературным произведениям, объекты природы в разных ракурсах и т.д.

Альбомы демонстрационного и раздаточного материала

Материалы для художественной деятельности:

- ✓ Краски акварельные
- ✓ Гуашь, тушь
- ✓ Фломастеры, цветные карандаши
- ✓ Восковые мелки
- ✓ Пастель, уголь
- ✓ Кисти разных размеров
- ✓ Посуда для воды
- ✓ Пластилин, глина
- ✓ Солёное тесто
- ✓ Ватные диски, ватные палочки
- ✓ Клей
- ✓ Ножницы


- ✓ Сухие листья, сыпучие материалы
- ✓ Бумага белая, цветная, ватман, газеты
- ✓ Рамы для оформления работ

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии

Кафедра общей и социальной педагогики

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой

 А.К. Лукина

подпись

« 15 » 06 2018г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Психолого-педагогические аспекты работы с пожилыми людьми

Руководитель



подпись, дата

ст.преподаватель

Т.В.Казакова

Выпускник



подпись, дата

А.Г. Горюнова

Красноярск 2018

Продолжение титульного листа бакалаврской работы по теме «Психолого-педагогические аспекты работы с пожилыми людьми»

Консультанты по
разделам:

Глава 1, глава 2
наименование раздела

Н.В.Басалаева
подпись, дата

Н.В.Басалаева