

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУРГГПУ»)

Южно-Уральский научный центр Российской академии образования

В. И. Долгова
Г. Г. Нурмиев

АРТ-ТЕРАПИЯ В ГЕРОНТОЛОГИИ

Челябинск
2020

УДК 158.1(021)

ББК 88.411я73

Д 64

Д64 Долгова, В. И. Арт-терапия в геронтологии: учебное пособие / В.И. Долгова, Г.Г. Нурмиев / Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет – [Челябинск]: Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. – 111 с. – 500 экз. – ISBN978-5-907284-54-8.. – Текст: непосредственный + изображение (неподвижное).

ISBN978-5-907284-54-8

Учебное пособие включает практические занятия, задания для самостоятельной работы, методические материалы и оценочные средства контроля по производственной практике (научно-исследовательской практике) по направлению 44.04.02 – Психолого-педагогическое образование (Уровень образования: магистратура, Направленность (профиль): Психология безопасности личности, Медиация в социальной сфере).

Учебное пособие рекомендовано обучающимся по направлению: Психологические науки, Психолого-педагогическое образование

УДК 158.1(021)

ББК 88.411я73

Рецензенты:

И.Е. Емельянова, д-р педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии и педагогики детства ФГБОУ ВО «Южно-уральский государственный гуманитарно-педагогический университет»

Н.И. Аркаева, кандидат психологических наук, педагог-психолог Лицей 67, г.Челябинск

ISBN978-5-907284-54-8

Работа выполнена в рамках научного проекта Комплексной программы и плана научно-исследовательской, проектной и научно-организационной деятельности научного центра Российской академии образования на базе «Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета на 2019-2021 гг.

© Долгова В.И., Нурмиев Г.Г., 2020

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ПОДГОТОВКА ВОЛОНТЕРОВ	
ПРОГРАММЫ «ПОЗДНЕЕ ТВОРЧЕСТВО»	8
1. Проблемы развития изобразительных компетенций.....	8
2. Алгоритм подготовки волонтеров программы «Позднее творчество»	12
3. Практическая работа по методике САН	16
4. Подготовка к занятиям	19
5. Работа красками	21
6. Этапы создания художественного изобразительного образа	23
7. Заключение.....	56
РЕЦЕНЗИРОВАНИЕ	58
1.Формы рецензий	58
2.Статьи с использованием методики САН для рецензирования.....	66
3.Технологическая карта формирования эмоциональной устойчивости людей старшего поколения с использование методик САН.....	95
4. Список зарубежных исследований по геронтологии	103

ВВЕДЕНИЕ

Общие сведения о практике

<i>Общие сведения</i>	<i>Форма обучения заочная</i>
<i>Вид практики</i>	<i>производственная</i>
<i>Название практики</i>	<i>Научно-исследовательская</i>
<i>Место проведения практики</i>	<i>ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ», кафедра ТиПП, образовательные организации</i>
<i>Курс</i>	<i>2</i>
<i>Семестр</i>	<i>3</i>
<i>Способ проведения</i>	<i>Стационарная, по запросу выездная</i>
<i>Форма (формы) проведения</i>	<i>Дискретно (концентрированная)</i>
<i>Объем практики в зачетных единицах</i>	<i>6 ЗЕТ</i>
<i>Продолжительность в неделях (часах)</i>	<i>4 недели (144 ч. на базе практики + 72 ч. самостоятельная работа = 216 ч.)</i>

1.2. Виды профессиональной деятельности, которые реализуются обучающимися в ходе прохождения практики – научно-исследовательская деятельность

1.3. Место практики в структуре образовательной программы

Практика производственная – составляющая образовательной программы, относящаяся в полном объеме к ее вариативной части (Блок 2).

1.3.1. Необходимый для выхода на практику перечень знаний, умений и владений, сформированных ранее в ходе изучения дисциплин образовательной программы и / или прохождения практик: Методология и методы организации научного исследования, Математические и статистические методы обработки научных данных, Научные исследования в профессиональной деятельности психолого-педагогического направления.

1.3.2. Место данной практики в последующем профессиональном образовании обучающегося: Производственные практики, Преддипломная практика, ГИА.

1.4. Цель и задачи практики

Цель научно-исследовательской практики – приобрести и развить профессиональные умения и навыки научно-исследовательской работы, сформировать профессиональное мировоззрение в психолого-педагогической области.

Задачи научно-исследовательской практики:

1. Сформировать умения определять цель, задачи и составлять план научного исследования.

2. Сформировать знания и умения по овладению методами и методиками научного познания, исходя из задач конкретного исследования.

3. Осуществить методологическое и теоретическое обоснование исследования магистерской диссертации.

4. Осуществить планирование научно-исследовательского проекта отражающего программу опытно-экспериментальной работы по теме магистерской диссертации.

5. Сформировать представления о рецензировании научных публикаций.

6. Сформировать умения анализировать и представлять полученные результаты исследования в виде отчетов, статей и т.п.

7. Сформировать навыки самообразования и самосовершенствования, содействие активизации научно-педагогической деятельности магистров

Перечень планируемых результатов практики

№ п/п	Компетенция (содержание и обозначение в соответствии с ФГОС и ОПОП)	Трудовые функции и требования в соответствии с Профессиональным стандартом ²	Планируемые результаты (конкретизированные цели)		
			Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5	6
1.	(ПК-35) способностью критически оценивать адекватность методов решения исследуемой проблемы	Психолого-педагогическое и методическое сопровождение реализации основных и дополнительных образовательных программ А/01.7	3.1. методы психолого-педагогического исследования; 3.2 подходы к оцениванию выбора методов научного исследования.	У.1. использовать научную информацию при анализе методик экспериментальной работы; У.2 оценивать методы психолого-педагогического исследования с позиции адекватности.	В.1. современными средствами оценки адекватности методов исследования при решении исследовательской проблемы.

Окончание таблицы

1	2	3	4	5	6
2.	(ПК-36) готовностью использовать современные научные методы для решения научных исследовательских проблем	Психолого-педагогическое и методическое сопровождение реализации основных и дополнительных образовательных программ А/01.7	3.3 современные методологические подходы к изучению педагогических, психологических явлений, процессов; 3.4 актуальные проблемы в области образования, личностного развития детей в процессе обучения и воспитания.	У.3. выбирать научные методы, адекватные проблеме исследования.	В.2. современными методами исследования психолого-педагогических проблем.

*Но каждый знает, эту жизнь любя,
Что чем щедрее отдаешь ты людям
Тем радостней живешь ты для себя!
(Л. Татьяничева)*

ПОДГОТОВКА ВОЛОНТЕРОВ ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ «ПОЗДНЕЕ ТВОРЧЕСТВО»

Цель – выявить проблемы развития изобразительных компетенций и раскрыть программу подготовки волонтеров геронтологической программы «Позднее творчество».

1. Проблемы развития изобразительных компетенций

Усилия у начинающих рисовать и художников-профессионалов всегда направлены на воссоздание тех или иных сторон реальности.

Можно сказать, что поиски жизненно правдивого изображения – неизменная направляющая линия в освоении изобразительного искусства.

На всех стадиях художественного развития тенденция остается, по существу, неизменной: вдуматься, всмотреться в то особенное, что присуще предмету или какому-нибудь явлению реальной действительности, и передать это особенное изобразительными средствами.

Этому необходимо научиться в специально созданных для обучения условиях.

Генетический принцип и понимает обучение как специальную деятельность обучающегося, направленную на усвоение различных способов, выработанных в общечеловеческой деятельности, в том числе изобразительной.

При таком подходе к обучению анализу подвергается реальный процесс взаимодействия человека с миром, взятый в его целостности и протекающий как процесс решения задачи человеком.

Следовательно, в плане преподавания рисунка важнейшей принципиальной основой является выделение целостной системы взаимодействия и отношений с миром вещей, подлежащих изображению в рисунке, и тех действий, в которых реализуются эти отношения.

Это тем более важно, поскольку рисунок лежит в основе всех видов изобразительной деятельности.

С этим связан не менее важный принцип – личностный, согласно которому обучение есть не просто усвоение компетенций, а развитие всех сторон обучающейся личности, что, собственно, предполагает трактовать обучение как самосовершенствование.

Обучение изобразительному искусству есть двуединый процесс развития художественного образа в определенной логике развития творческой деятельности по созданию художественного образа в процессе развития познавательной деятельности.

Исключительно важным здесь является положение о том, что уровень развития творческой деятельности всегда соотносится с уровнем сложности создаваемого ею образа.

В изобразительном искусстве центральной проблемой является художественный образ.

Поэтому преподавание изобразительного искусства есть формирование художественного образа у рисующего.

Художественный образ изначально выступает как представление и лишь затем материализуется в форме художественного произведения.

Образное начало в рисунке необходимо уже потому, что он – основа всех жанров изобразительного искусства.

Из анализа психологических компонентов, которые составляют образное мышление (ощущений, восприятий, представлений, воображения) и которые фиксируются и воспроизводятся памятью, следует, что они характеризуются наличием

общих черт, таких как сравнение, сопоставление, обобщение и, на известном уровне их развития, определенными мыслительными операциями.

Следовательно, художественное изображение не означает точной механической копии предметов, а является плодом больших раздумий и анализа реальной действительности.

Из этого вытекает необходимость сознательного подчеркивания самого важного и характерного в форме предметов, в их конструкции.

А вот второстепенное можно передавать намеками, обобщенными пятнами, что поможет выявлению главной задачи композиции. Все лишние, несущественные детали можно совсем не рисовать.

Необходимо также сочетать разнообразие графических материалов с различными приемами рисования в зависимости от определенных идейно-художественных задач рисунка.

Чем выше образная сторона рисунка, тем вернее передается в рисунке сущность предметов, их правдивость, тем художественнее работа.

Действенным средством активизации образного мышления и чувства композиции является словесная картина композиции, предложенная на занятиях изобразительным искусством.

В этом случае слово становится сущностью, содержанием, центром чувственно-наглядного образа.

В целом, предмет изобразительного искусства наряду, с другими предметами, развивающими непосредственно чувственную сферу, необходимо признать важнейшим для пожилых людей, это путь адаптивного старения (Sakaki, Yagi A., Murayama, 2018).

Построенный в русле адаптивного подхода к развитию психики он должен воздействовать на людей старшего поколения умением строить изобразительный образ непосредственно воспринимаемой реальной деятельности.

При этом люди должны сознавать, что изобразительный образ – это образ независимо существующей, воспринимаемой нами реальности.

Источником развития изобразительного образа является только объективная реальность.

Исходя из такого подхода, мы строим учебную деятельность как развивающую систему компетенций.

В основу системы художественных изобразительных компетенций положено фундаментальное отношение «художественного изобразительного образа» и «непосредственно воспринимаемой действительности». Их развитие представляется как поэтапное усложнение исходного содержательного отношения образа и непосредственной реальности.

Такой подход к построению учебной деятельности с людьми старшего поколения требует решения довольно сложных специфических задач, связанных с разработкой понятия «сложность изобразительного образа».

Причем разработка сложности, то есть формирование класса художественных изобразительных образов разной сложности, предполагает также одновременную разработку понятия «сложность способа изображения».

Центральным в учебной деятельности по основам изобразительного искусства является освоение композиции как основной характеристики изобразительного образа, причем композиции как пространственной, так и цветовой.

Поэтому основным принципом в разработке учебной деятельности является принцип усложнения композиции.

Основными же логическими этапами развития системы художественных изобразительных компетенций являются этапы развития сложности композиции, соотносимые с усложнением изображаемого пространства, то есть линейным, плоским и объемным пространством.

Исходя из такого подхода, основные логические этапы построения учебной деятельности представлены в таблице 1.1.

Таблица 1.1

Этапы построения учебной деятельности по освоению системы художественных изобразительных компетенций

Этап	Изображение	Пространство
1.	Неструктурированное (синкретическое) изображение. Изображение и изображаемое не делятся	Общий план без характерных выделенных элементов пространства и цвета
2.	Четко выделенные отдельные пространства и отдельные цвета	Пространство как элементы, совокупность линейных элементов
3.	Изобразительный образ как композиция образов плоских элементов	Пространство как совокупность плоских форм
4.	Изобразительный образ как единство композиции образов цветных объемных элементов	Пространство как совокупность цветных тел

При таком подходе деятельность по построению изобразительного искусства осуществляется в рамках системы учебных актов, развивающих самостоятельную познавательную творческую деятельность.

В условиях самостоятельной познавательной творческой деятельности обеспечивается развитие личности пожилых людей.

2. Алгоритм подготовки волонтеров программы «Позднее творчество»

Для того, чтобы учить людей старшего возраста рисовать, нужно подготовить волонтеров передвижных микростудий, которые смогут приехать к людям в отдаленные районы или инвалидам.

А для того, чтобы успешно проводить подготовку волонтеров программы «Позднее творчество», желательно придер-

живаться предлагаемой структуры выполнения заданий в их логической последовательности.

1 Сообщение задания

Волонтер ставит цель самостоятельной работы, говорит о характерных особенностях наблюдаемого объекта, среды, времени года.

Слушатели должны ежедневно выполнять упражнения, которые осваивались волонтером.

Домашние упражнения выполняются на небольших листочках любого цвета.

Длительность выполнения таких заданий постепенной должна сокращаться от 15-20 минут потихоньку должно сокращаться до 5-10 минут с приобретением должных навыков.

Такие работы далее будем называть поисковыми набросками, так как они способствуют поиску решения поставленной слушателем самостоятельной задачи.

Выбор материала для выполнения домашнего задания может быть разнообразным.

2 Обсуждения задания.

Волонтер организует обсуждение слушателями домашнего задания, в котором сам участвует минимально.

3 Слушатели вдвоем (по парам) разбивают цель домашнего задания на две задачи (если это возможно), окончательно экспертируют (свидетельствуют) качество выполнения домашнего задания, оценивают, определяют слабые и сильные его стороны. Без аргументации ответ не принимается.

4 После обсуждения домашних заданий и определения общих ошибок волонтер ставит новое задание, направленное на устранение этих ошибок.

6. Слушатели вдвоем (по парам) выбирают средства и способы решения задания (что необходимо: бумага, карандаш, краска, кисть, фломастер и т.д.)

7. Слушатели (по парам) окончательно формулируют задания.

8. Вдвоем (по парам) формулируют критерии взаимной проверки, обдумывают вместе способ проверки решения.

9. Самостоятельное выполнение задания.

10. Взаимопроверка заданий в паре.

На этом первый из этапов поэтапного усложнения структуры самостоятельной познавательной деятельности заканчивается.

Каждое следующее занятие начинается с деятельности, соответствующей пунктам алгоритма этой схемы.

По мере усвоения самостоятельной познавательной деятельности по алгоритму из этих 10 пунктов к ним добавляются по одному следующие действия самостоятельной познавательной деятельности:

11. *Конструирование общего задания на двоих.*

12. *Выработка общего решения задачи на общем листке.*

13. *Взаимная проверка общих решений между парами.*

Выработка эталона.

14. *Сравнение эталона со своим решением* (пары или четверки).

15. *Самооценка* (пары или четверки).

Оценивается правильность решения, выполнение плана работы, эстетичность. Оценка может выражаться в любой форме – по принятой общей пятибалльной системе или какой-либо другой.

16. *Анализ произведения изобразительного искусства.*

В зависимости от выполненного задания подбирается для анализа 2-3 репродукции картин (произведений) художников, где так или иначе решены подобные задачи.

17. *Короткое сообщение об авторе* (если известен) произведения.

Кто, когда и где родился, в какое время он жил, какие проблемы в то время стояли и как он их решил или помог решить своими работами и т.д.

Эти сведения должны быть сообщены в том объеме, в каком люди старшего поколения их могут воспринять.

18. *Домашнее задание, связанное с предыдущим заданием.*

Количество уроков для выполнения задания определяется в зависимости от сложности усвоения содержательной части схемы (плана).

Сначала, конечно же, больше времени уйдет на обсуждение, пока слушатели будут дискутировать, отстаивать свою точку зрения, защищать свои и коллективные решения. Главной задачей волонтера при этом является управление дискуссией в русле самостоятельной познавательной деятельности. Делать это нужно осторожно, ненавязчиво, принимая равноправное участие.

В процессе управления дискуссией и самому волонтеру, и его слушателем следует развивать группу соответствующих умений:

- умение формулировать собственную точку зрения,
- умение понятно высказывать свою точку зрения,
- умение доказать свою точку зрения,
- умение выслушать доказательство точки зрения другого,
- умение выслушать критику своей точки зрения,
- умение содержательно критиковать точку зрения другого,
- умение сравнить свою точку зрения с другой,
- умение анализировать разные точки зрения и делать выводы,
- умение находить общее в различных точках зрения,
- умение критически отнестись к собственной точке зрения,
- умение принимать доказательства других точек зрения как имеющих право на существование,
- умение принять общий эталон как норму для всех участников.

Волонтер включается в дискуссию только в случае назревания конфликта.

Каждое открытие, хоть небольшое, должно стать радостным событием, иначе и быть не может, поскольку они сами «открыли», «выявили», «определили» и «узнали». Люди старшего поколения очень в этом нуждаются.

Взаимопроверка в паре — означает, что дается задание на двоих: выполняя свое задание, можно стимулировать выполнение задания другим. Слушателем развиваются умения относиться к своей работе с точки зрения оценки другого и выполнять общую работу, как свою.

В процессе комплектования пар следует подбирать пожилых людей примерно одинакового уровня развития художественных изобразительных компетенций.

Волонтер-организатор микростудий по основам изобразительного искусства для пожилых людей должен осуществлять самостоятельное планирование занятий, анализ прошедшего занятия, анализ занятий за неделю, месяц, год.

В предлагаемой программе рисунки даны в качестве базы шаблонов или образцов для комментирования и обсуждения (п. 6.4.). Дополнительно надо создать базу этих комментариев, определений, выводов, педагогических находок, если хотите, даже открытий (и хорошо было бы такую рабочую тетрадь завести на каждого слушателя отдельно).

Все встречи с волонтерами-психологами по обсуждению и выполнению заданий предваряются и сопровождаются заполнением бланка методики «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Необходимо, чтобы волонтеры привыкли это делать на уровне навыка (навык – способность деятельности, сформированная путем повторения и доведения до автоматизма) и проводили бы потом эту работу уже со своими слушателями.

3. Практическая работа по методике САН для волонтеров

Проведите тестирование по методике САН.

Пользуясь толковым словарем, определите семантическое значение положительных и отрицательных полюсов по методике САН и на основе этих значений напишите развернутую характеристику эмоционального состояния респондента.

Результаты оформите письменно.

Характеристика эмоционального состояния ФИО

Возраст

Пол

Время и дата обследования _____

Характеристика эмоционального состояния _____

Укажите достоинства и недостатки методики _____

Обоснуйте свой ответ в письменном виде _____

Предназначение методики САН – быстрая оценка текущего психологического состояния индивида.

При обработке результатов исследования оценки пересчитываются в «сырые» баллы от 1 до 7 (крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7).

При этом нужно учитывать, что полюсы шкал постоянно меняются.

Вариант 1. Полученные баллы группируются, в соответствии с ключами, в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26. Активность: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10.

Средний балл шкалы равен 4.

Оценки, выше 4 баллов, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 баллов – о неблагоприятном состоянии испытуемого, ниже.

Оценки состояния, лежащие в диапазоне 5,0-5,5 баллов, свидетельствуют о нормальном состоянии испытуемого.

Следует учитывать, что при анализе функционального состояния испытуемого важны не только значения отдельных показателей САН, но и их соотношение.

Вариант 2. Сумма баллов, набранная испытуемым по всем 30 шкалам, делится на 30.

Интерпретация:

1-3 балла – человек, у которого преобладает плохое настроение;

3,5-4,5 балла – человек, у которого доминирует изменчивое настроение, или такой человек, который сам не в состоянии оценить свое настроение как хорошее или плохое;

5-7 баллов – человек, у которого доминирует хорошее настроение.

Бланк методики «САН» представлен в таблице 2.2.1.

Таблица 2.2.1

Бланк методики «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников)

1. Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4. Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5. Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8. Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9. Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10. Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11. Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13. Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14. Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15. Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16. Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17. Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18. Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19. Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20. Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21. Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23. Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25. Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
26. Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27. Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28. Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29. Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30. Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

Инструкция:

Вам предлагается описать свое состояние в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков.

В каждой паре Вы должны выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

4. Подготовка к занятиям

Для занятий изобразительным искусством рекомендуется на каждого заготовить «мольберт» – фанерную дощечку размером 35x45 см, к которой прикладывается рабочий лист и крепится зажимами («крокодилами»).

Нижним обрезом «мольберт» ставится на колени и прислоняется к столу или парте. Необходимо рисовать свободным движением руки «навесу».

При работе на парте или на столе во избежание искажений на рисунке необходимо лист класть наклонно. Для этого под фанерку можно подложить пенал или толстую книгу.

Расстояние глаз от бумаги во время рисования не должно быть меньше 30 см.

Большую роль играет подготовка рабочего места.

Учебный рисунок выполняется на отдельном листе формата А4 или А3.

Бумага должна быть без линеек и клеток, шероховатая, не пропускающая воду.

Лист бумаги должен лежать параллельно к краю стола.

При рисовании лист неподвижен, карандаш или кисть, как правило, постоянно меняет свое положение и берется как удобнее.

Для развития гибкости руки полезно в начале занятия проделывать своеобразную «зарядку» – разнообразные движения расслабленными кистями обеих рук.

Первое, на что нужно обратить внимание, – это чистота рук и стола.

Мягкую чистую резинку для удобства удаления ненужных линий лучше разрезать по диагонали.

После использования ее надо мыть с мылом и завертывать в ветошь.

Решающую роль при работе с красками играет оборудование и качество материала.

Большой набор красок не нужен, но краски должны быть яркими и чистыми, хорошего качества.

Плохое качество красок может навсегда разочаровать. Для проб цвета красок и для их смешивания необходимо иметь небольшие куски бумаги, похожие на те, которые используются для основной работы.

Хорошая кисть упруга, эластична, хорошо набирает воду и, смоченная, оканчивается тонким острием.

За кистью нужен уход.

Во время работы нельзя оставлять кисть в воде в вертикальном положении.

От этого волоски загибаются, становятся непригодными для работы.

Нельзя также при работе вращать кисть или крепко нажимать на нее, так как при этом портится острие и волоски, перетираясь о железную оправу, выпадают.

Кисть «в растопырку» или с согнутыми под углом волосками, можно до некоторой степени исправить; смочив в насыщенном сахарном растворе волоски, придать им заостренную форму и дать высохнуть.

После прополаскивания ее прежние качества восстанавливаются.

Нужно тщательно следить за чистотой кисти, каждый раз прополаскивая ее после работы и стряхивая, чтобы волоски образовали острие.

Хранить кисть нужно в вертикальном положении или класть в коробочку с набором красок в специальное отделение, можно и просто завернуть ее в тряпочку

Небольшая тряпочка – ветошь величиной с детский носовой платок, необходима для снятия с кисти лишней краски, правда, можно использовать и бумажное полотенце.

Во время работы ее (ветошь) держат в левой руке.

Для гуаши нужны заранее приготовленные чашечки с краской, лучше пользоваться небольшими наборами в коробках с герметически закрывающимися баночками, так как эта бархатистая кроющая краска быстро сохнет.

За неимением гуаши можно работать акварелью, смешанной с гуашевыми белилами.

5. Работа красками

Эмоциональным элементом изобразительного искусства является цвет.

Цвета делятся на две группы.

1. Сравнительно небольшую группу составляют черные, серые и белые цвета, называемые ахроматическими (бесцветными).

Они отличаются между собой только светлотой, то есть большей или меньшей близостью к белому и черному цвету.

2. Остальные образуют группу хроматических (цветных) цветов. Подобно ахроматическим они могут различаться по светлоте: темно-красный, красный, розовый, бледно-розовый.

Кроме того, хроматические цвета могут изменять свою яркость, насыщенность, которая становится меньшей от примесей серого цвета.

В основе хроматического цвета лежат цвета радуги, неизменно сохраняющие определенное расположение в спектре: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый.

Красный, желтый и синий цвета – названы основными.

Потому что их невозможно получить смешиванием из других цветов. Тогда как смешивая эти цвета, можно получить почти все многообразие других цветов, называемых производными.

Так, синий с красным дают фиолетовый, красный и желтый – оранжевый, синий с желтым – дают зеленый.

Это производные первого порядка.

При дальнейшем смешении двух лежащих рядом цветов возникают производные второго порядка с менее заметным различием.

В последующей производной разница в оттенках становится ощутимой.

Расположение цветов радуги по кругу дает наглядное представление о некоторых особенностях цветовых сочетаний.

Цвета фиолетово-сине-зеленой половины круга называют холодными, красно-оранжево-желтой половины – теплыми.

Цвета, лежащие в цветовом круге близко один к другому (каждый цвет с его правым и левым соседом), называют родственными, или гармоничными.

Находясь «в соседстве», они усиливают цветность своей группы и создают общий однородный тон.

Цвета, лежащие против друг друга в цветовом круге, резко различаются по своему воздействию на зрение и называются контрастными.

Контрастные цвета, помещенные рядом, усиливают различия (звучность) друг друга.

При смешивании эти цвета нейтрализуются, образуя серый цвет.

Контрастными цветами в искусстве пользуются, чтобы выразить разобщенность предметов в картине. Используют их как средства привлечения внимания при выделении главного: красный флаг на фоне зелени, осенняя листва на фоне чистого неба, василек среди колосьев – будут ярко гореть.

Введение контрастного цвета в группу родственных между собой цветов усиливает его яркость.

Так, народные художники в совершенстве владеют выразительными возможностями контрастных сочетаний (роспись Палеха, Дымковская игрушка).

Не следует брать более четырех-пяти цветов.

При смешивании они дадут палитру производных цветов и сочетаний.

Кроме цветового контраста существует контраст светлый-темный: темный цвет в соседстве со светлым кажется еще темнее, а светлый рядом с темным – светлее.




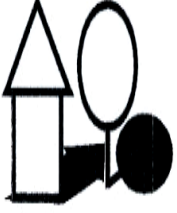
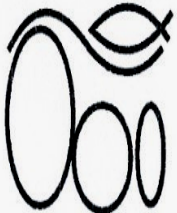


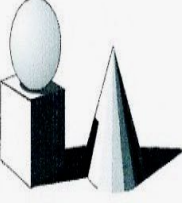
6. Этапы создания художественного изобразительного образа

Основные этапы, техника, цвет, пространство и композиция, освещенность в процессе создания художественного образа воспринимаемой реальной действительности показаны в таблице 8.5.1.

Таблица 6.1

Этапы создания художественного изобразительного образа

Основные этапы создания художественного изобразительного образа воспринимаемой реальной действительности

ЭТАПЫ	ТЕХНИКА	ЦВЕТ	ПРОСТРАНСТВО и КОМПОЗИЦИЯ	ОСВЕЩЕННОСТЬ
I		Три основных цвета (синий, красный, желтый) без оттенков и смешения		Освещенность без теней
II		Три основных цвета с оттенками		Равномерное освещение плоских предметов боковым светом. Образование падающей тени при отсутствии собственной на видимой стороне. Линия горизонта.
III		Три основных цвета и их смесь (дополнительные цвета) без оттенков		Падающая тень от предмета к предмету (перекрывание одного предмета другим)
IV		Смеси оттенков основных и дополнительных цветов		Собственная тень Падающая тень. Объем предметов.

Представляем далее систему заданий, которые выполняются поэтапно.

Мы не говорим «занятий», а используем слово «заданий», так как каждое задание может длиться не одно занятие, пока не будет выполнено.

Каждое задание предварительно обсуждается, только потом слушатели приступают к его выполнению.

Каждому заданию предшествует и завершает его методика «Самочувствие, активность, настроение – САН (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Вводное задание

а) Организация рабочего места.

б) Нарисуйте на листе свои впечатления о лыжне в заснеженном лесу.

Материал по выбору.

Когда все закончат выполнять задание, на металлической доске небольшими магнитами прикрепляются работы для обсуждения и оценки: какая из работ лучше раскрывает эту тему.

После организации обсуждения и рассказов, кто и как выполнил задание и о чем хотел сказать своим рисунком, приступаем к выполнению упражнений.

Обсуждению и выполнению задания предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Задание 1

В процессе выполнения упражнений 1.1-1.7 мы научимся использовать прямые и кривые линии с целью создания иллюзий воздушной перспективы и некоторого объема предметов.

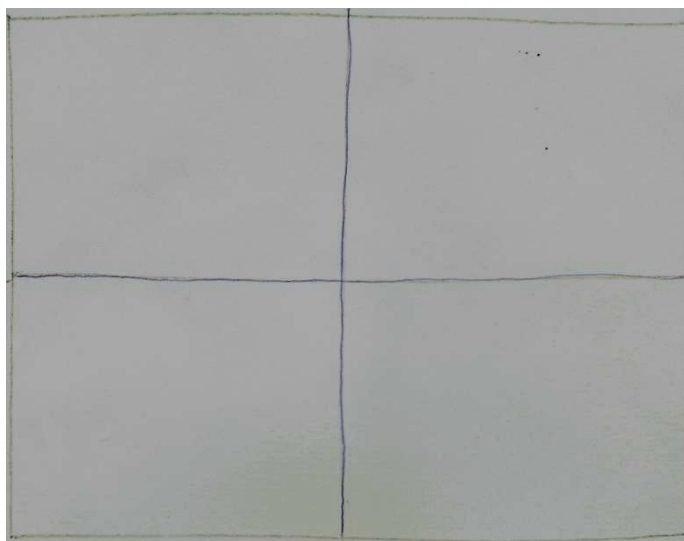
Упражнение 1.1

Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Делим страницу пополам по вертикали и горизонтали без применения линейки и сгиба листа, на глаз, двигая каранда-

шом влево и вправо по краю листа, сравнивая эти половинки, пока они не будут одинаковыми, и на этом месте ставим точку, от которой проведем вертикальную прямую линию до нижней точки (такой же, как верхняя), разделяющую лист пополам, не отрывая карандаш от бумаги от одной точки до другой точки.

Например:



Упражнение 1.2.

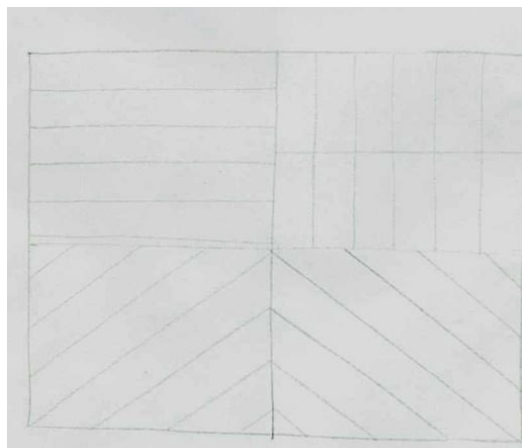
Каждый полученный прямоугольник делим прямыми линиями так, как показано на рисунке, также без отрыва карандаша от бумаги с одной точки до другой:

первый – горизонтальными параллельными прямыми линиями; второй – вертикальными параллельными прямыми линиями; третий – диагональными параллельными прямыми линиями

справа-налево; четвертый – вертикальными параллельными прямыми линиями слева-направо.

При этом все время надо помнить, что все начинается с деления расстояния между точками пополам, потом каждую полученную половинку опять делим пополам и т.д.

Например:



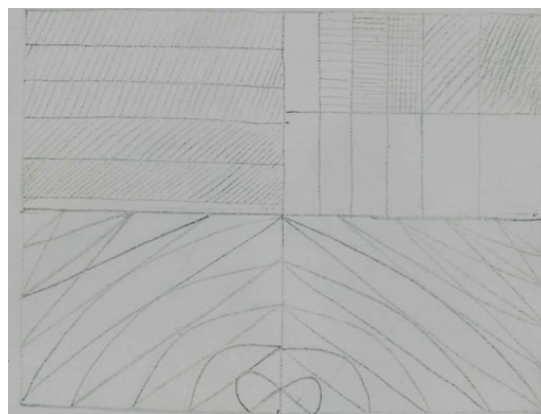
Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Упражнение 1.3

Далее каждый полученный прямоугольник делим прямыми и кривыми линиями так, как показано на рисунке, также без отрыва карандаша от бумаги с одной точки до другой.

При этом все время надо помнить, что все начинается с деления расстояния между точками пополам, потом каждую полученную половинку опять делим пополам и т.д.

Например:



Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

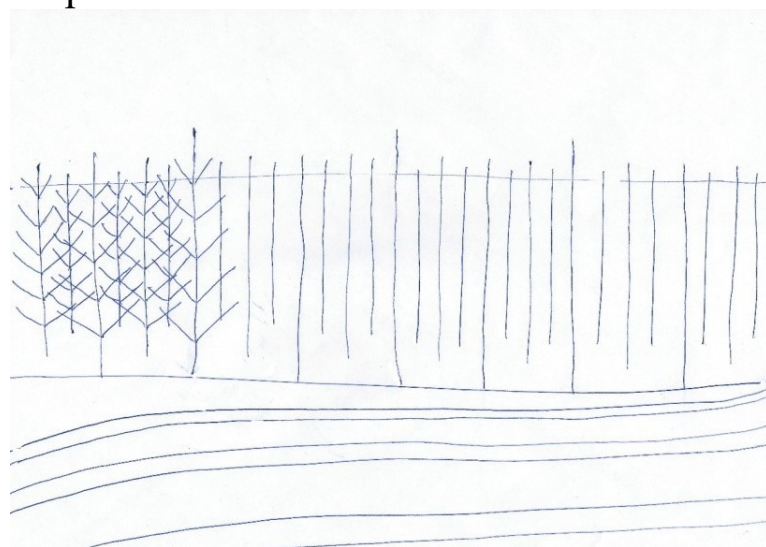
Упражнение 1.4

Продолжаем разрабатывать свои техники по изображению прямых и кривых линий, создавая ими символы окружающего мира из первого задания «Лыжня на снегу».

И снова все время надо помнить, что все начинается с деления расстояния между точками пополам, потом каждую полученную половинку опять делим пополам и т.д.

И не забывать, что обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Например:



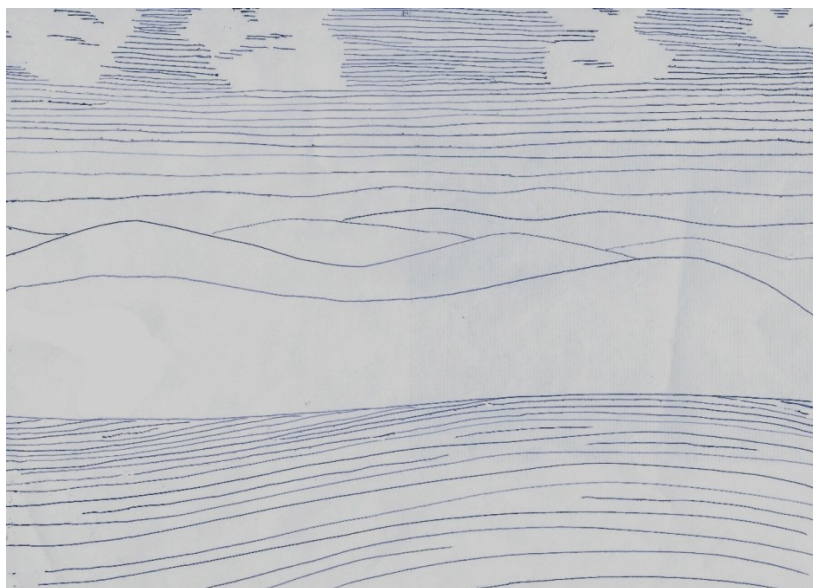
Упражнение 1.5

Во время выполнения этого упражнения также необходимо придерживаться навыка деления пополам расстояния между линиями и не касаться их, добиваясь воздушной перспективы. Это значит, что земля (изображаемое в нижней части изобразительной поверхности) ниже, темнее, чем верхняя, а небо, наоборот, чем выше, тем темнее, а нижняя его часть светлее.

Изображаем прямыми и кривыми линиями воздушную перспективу «Небо-Земля».

Изображаем здесь прямыми и кривыми линиями облака.

Например:



Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Упражнение 1.6

Во время выполнения этого упражнения также необходимо придерживаться навыка деления пополам расстояния между линиями и не касаться их, добиваясь воздушной перспективы. Это значит, что земля (изображаемое в нижней части изобразительной поверхности) ниже, темнее, чем верхняя, а небо, наоборот, чем выше, тем темнее, а нижняя его часть светлее.

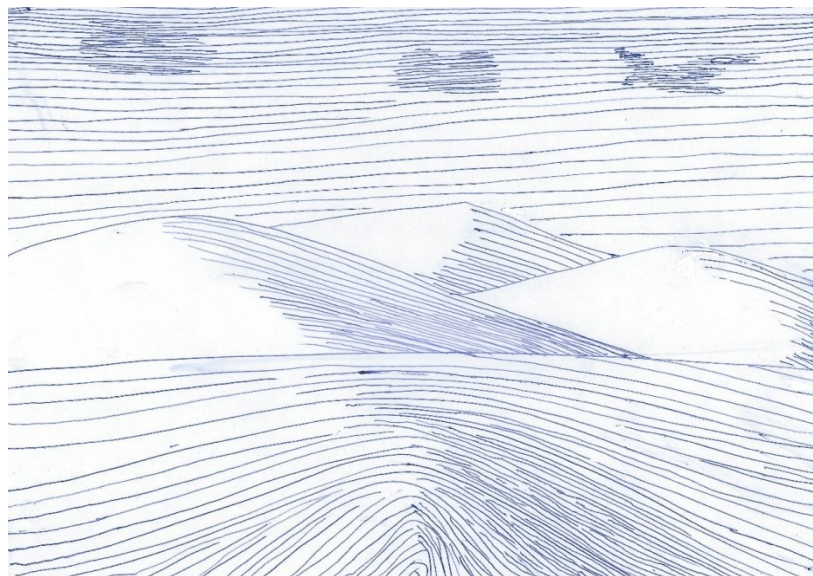
Изображаем прямыми и кривыми линиями воздушную перспективу «Небо-Земля».

Изображаем прямыми и кривыми линиями темные тучи.

Изображаем прямыми и кривыми теневые стороны гор и холмов.

Это уже получаем объемы.

Например:



Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Упражнение 1.7

Во время выполнения этого упражнения также необходимо придерживаться навыка деления пополам расстояния между линиями и не касаться их, добиваясь воздушной перспективы – это значит земля (изображаемое в нижней части изобразительной поверхности) ниже, темнее, чем верхняя, а небо, наоборот, чем выше, тем темнее, а нижняя его часть светлее.

Изображаем прямыми и кривыми линиями воздушную перспективу «Небо-Земля».

Изображаем прямыми и кривыми линиями темные тучи.

Изображаем прямыми и кривыми линиями теневые стороны гор и холмов, тем самым получаем объемы.

Изображаем прямыми и кривыми линиями дерево, камни, прочие объекты по своему желанию.

Например:



Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Задание 2

Поход в лес или парк с блокнотом и карандашом (наблюдение за осенью – какие происходят изменения в природе и с чем они связаны, сбор гербария).

Необходимо записывать и, если есть возможность, фотографировать (какие изменения на земле, на небе, какого цвета небо, какого цвета облака и т.д.).

При этом нужно помнить, что не всякий фотоаппарат фиксирует тот цвет, который есть на самом деле и который мы видим.

В процессе выполнения упражнений 2.1-2.3 мы изучим основные цвета красок.

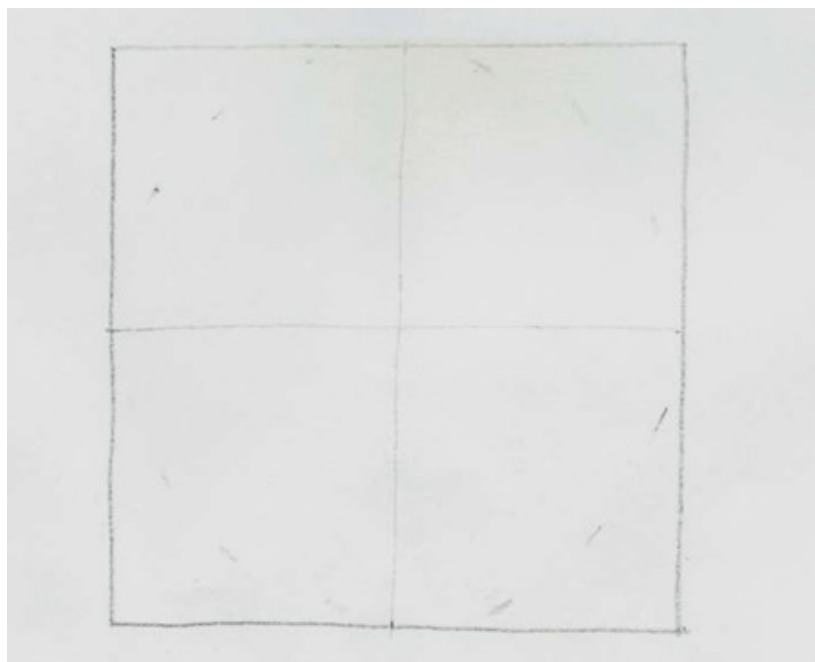
Упражнение 2.1

На листе нарисуем квадрат и разделим его прямыми линиями на четыре равные части.

В квадрат впишем круг и разделим его прямыми линиями на 6 частей.

Круг на рисунке показан пунктирной линией, по которой потом нужно провести сплошную.

Например:



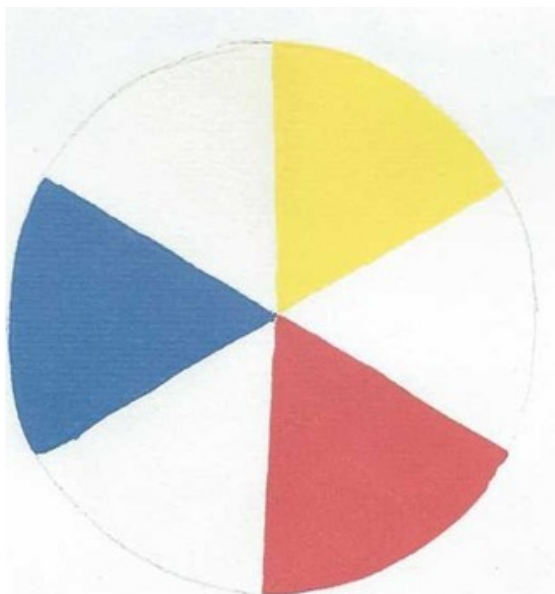
Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Упражнение 2.2

Раскрасим три полученных сегмента через один нераскрашенный сегмент в желтый, красный и синий цвета.

Эти цвета называются основными, так как их нельзя получить смешиванием красок в домашних условиях.

Например:



Упражнение 2.3

Пустой сегмент между красным и желтым цветами закрасим смесью в равных пропорциях красного и желтого цветов (50х50). полученный оранжевый цвет называется дополнительным цветом (гармоничным) для красного и желтого цветов.

Также поступаем с остальными цветами.

Смешиваем в равных пропорциях красный и синий цвета и получаем фиолетовый цвет, им закрашиваем сегмент между красным и синим сегментами.

Смешиваем в равных пропорциях синий и желтый цвета и получаем зеленый цвет, им закрашиваем сегмент между синим и желтым сегментами.

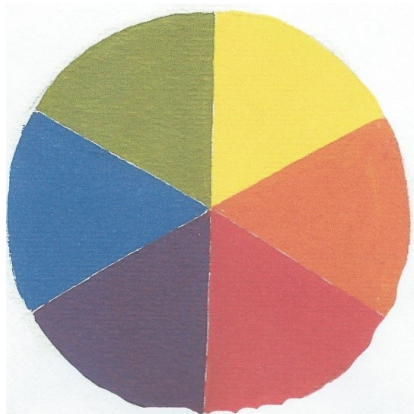
Таким образом мы получаем дополнительные (гармоничные) оранжевый, зеленый и фиолетовый цвета.

Цвета, которые лежат напротив друг друга, называются контрастными.

Цвета, лежащие по обеим сторонам рядом с синим, называются холодными, рядом с красным – теплыми.

Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Например:



Задание 3

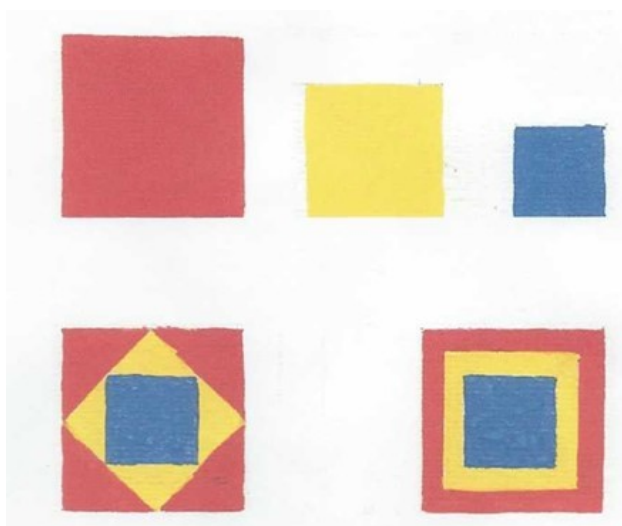
Третье задание состоит в выполнении упражнений 3.1-3.5 на применение трех основных цветов в процессе составления орнаментов и узоров.

Упражнение 3.1

Следующее упражнение направлено на применение трех основных цветов.

Нужно составить узор, применяя квадраты разной величины и разного цвета.

Например:



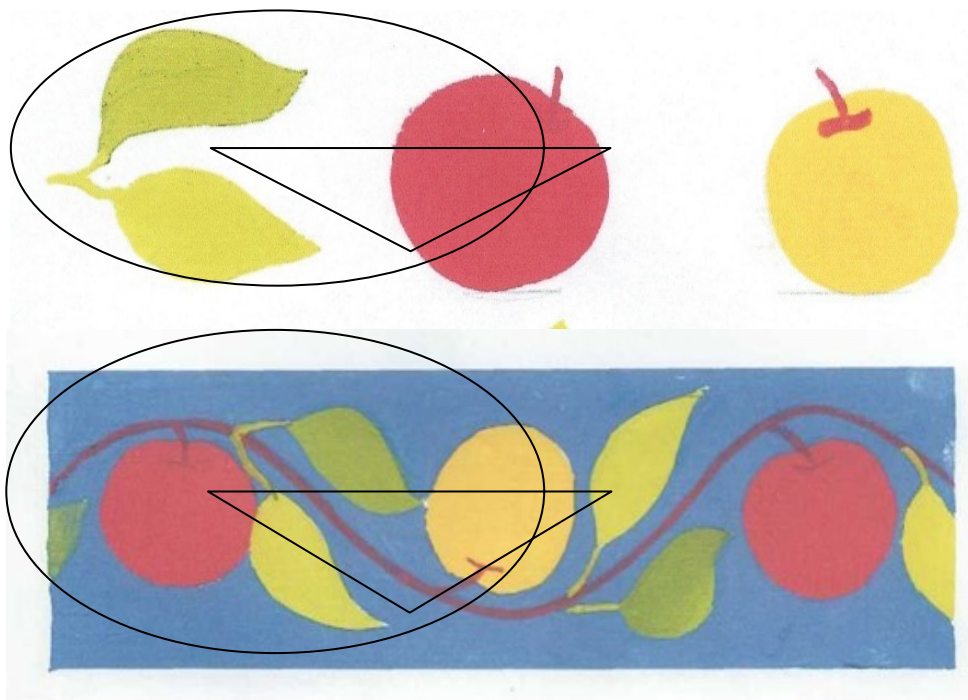
Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Упражнение 3.2

Следующее упражнение также предполагает применение трех основных цветов.

Используя предложенные элементы, выполните орнаменты.

Например:

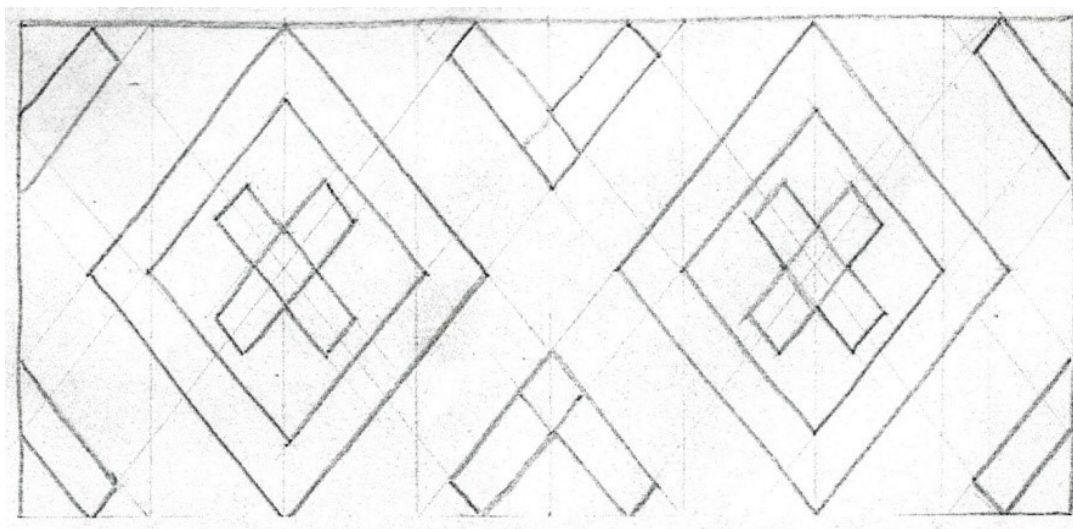
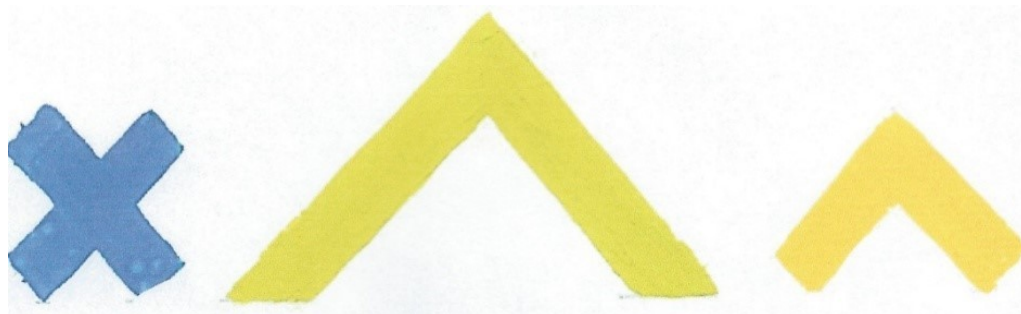


Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Упражнение 3.3

Используя предложенные элементы трех основных цветов, выполните орнаменты.

Например:



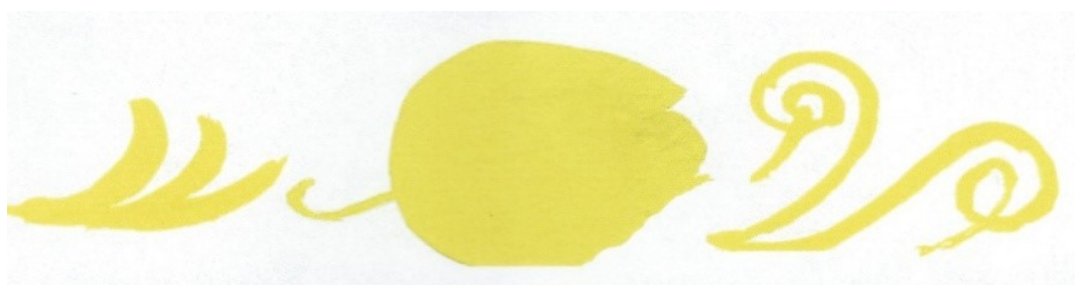
Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Упражнение 3.4

Следующее упражнение – на применение двух основных цветов.

Используя предложенные элементы, выполните орнаменты.

Например:



Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

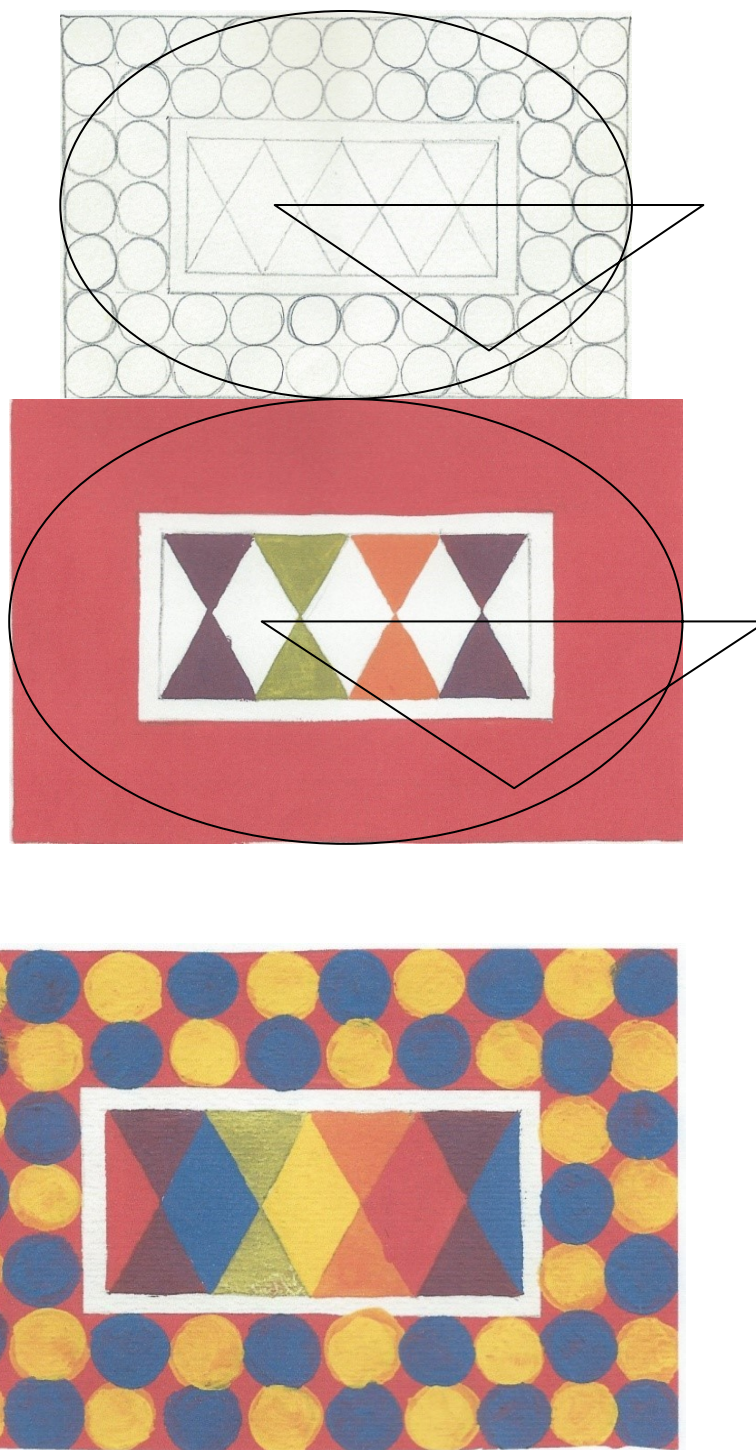
Упражнение 3.5

Следующее упражнение предусматривает применение всех шести цветов (основных и дополнительных), которыми раскрашивали сегменты круга.

Используя показанные для примера образцы, выполните орнаменты

Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Например:



Задание 4

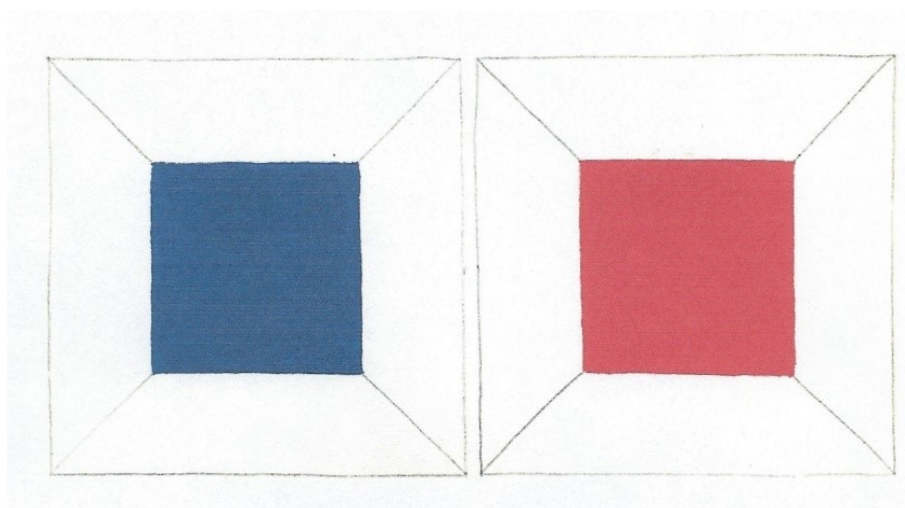
Человеком воспринимаются наряду с постоянными характеристиками цвета сложные цветовые гаммы, которые создают представления, образы, ассоциации. Так, синий цвет вызывает ощущение большей удаленности, нежели красный, что служит основой для деления цветов на выступающие и отступающие.

Эти и другие характеристики цвета можно изучить в процессе выполнения упражнений 4.1-4.8.

Упражнение 4.1

Обсудим, какие цвета создают ощущение приближения или отдаления предметов на изобразительной плоскости.

Например:



Если всмотреться в эти цвета, то синий, кажется, уходит от нас, а красный, наоборот, выступает.

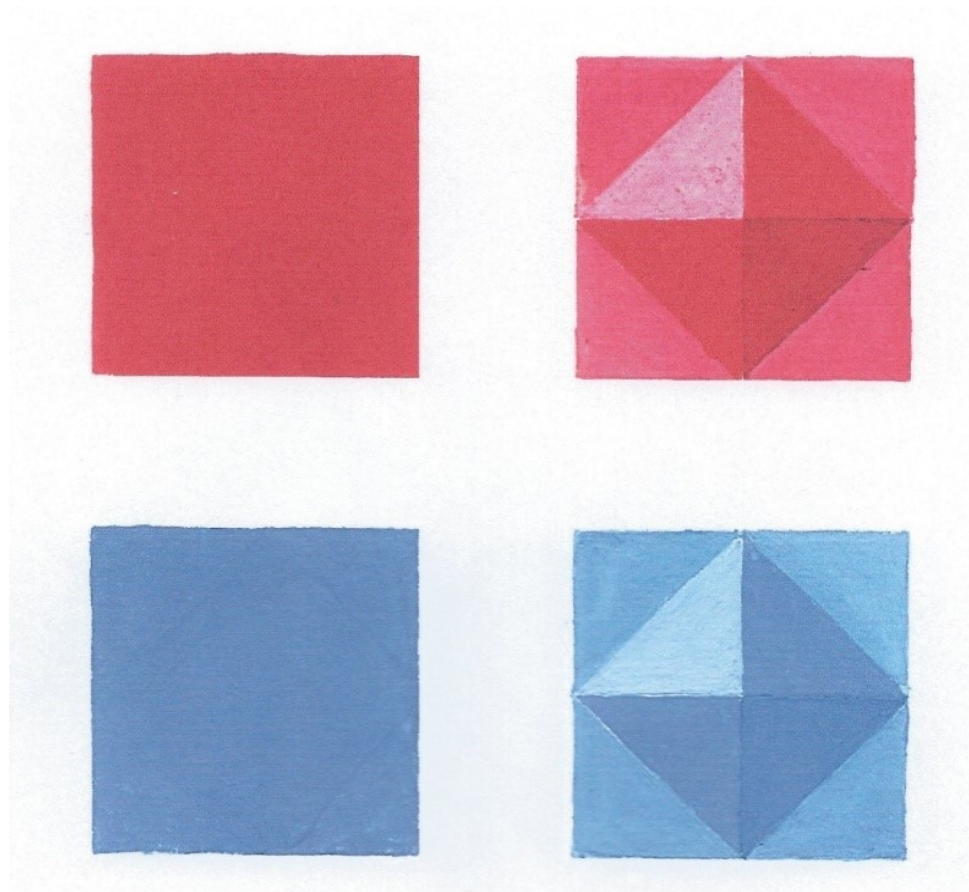
Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Упражнение 4.2

Посмотрите, насколько цвета меняют свои свойства светлоты в зависимости от окружающей контрастной среды, и выполните такое же упражнение.

Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Например:

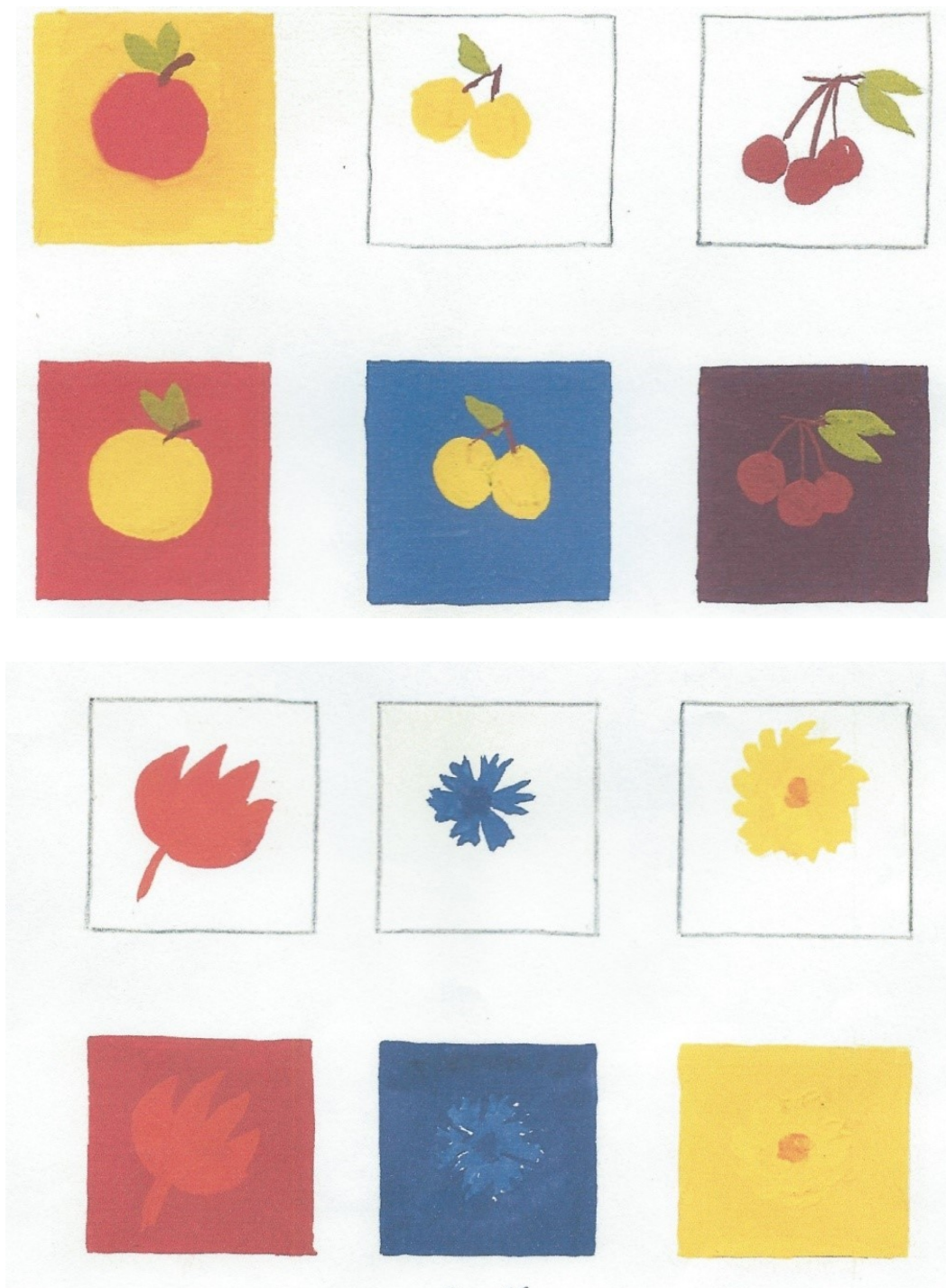


Упражнение 4.3

Посмотрите, насколько цвета меняют свои свойства светлоты в зависимости от окружающей цветовой среды, и выполните такое же упражнение. Выводы сделайте сами.

Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

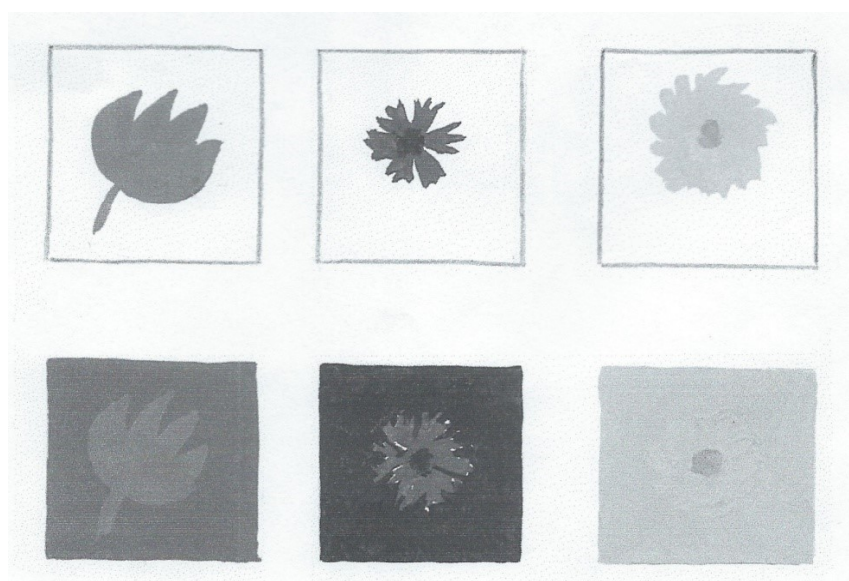
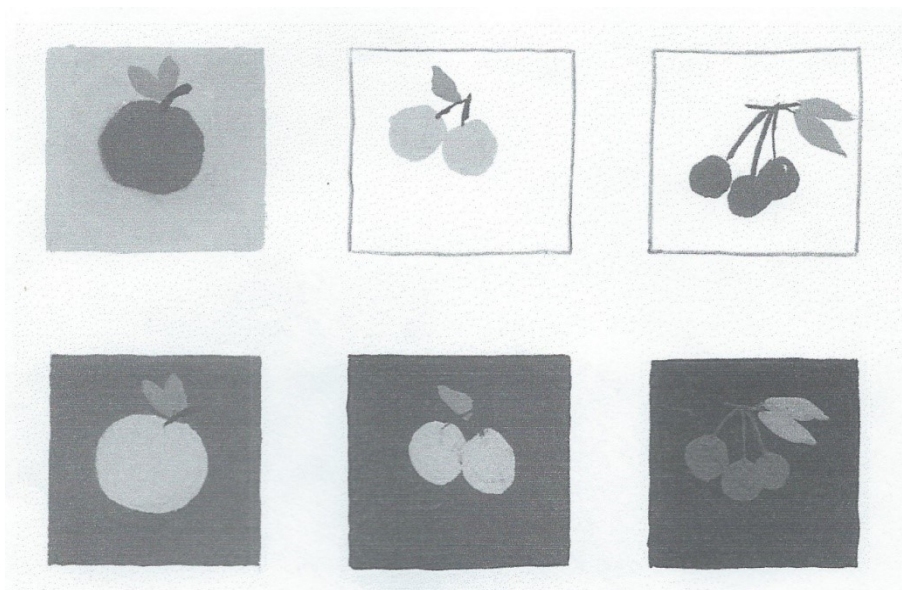
Например:



Упражнение 4.4

Теперь посмотрите, насколько цвета меняют свои свойства светлоты в зависимости от окружающей черно-белой среды, и выполните такое же упражнение.

Например:



Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

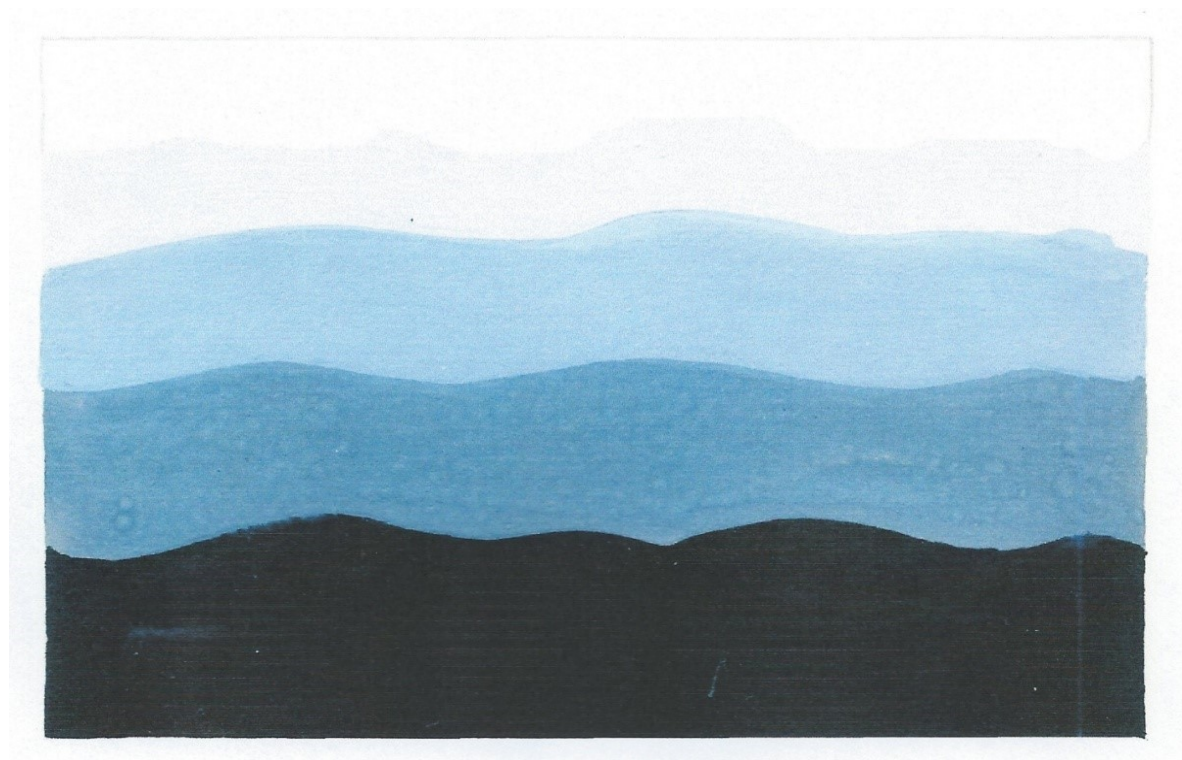
Упражнение 4.5

Посмотрите на образец и, исходя из свойств цвета, посмотрите и попробуйте зарисовать элементарную цвето-

воздушную перспективу дополнительными гармоничными цветами.

Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Например:

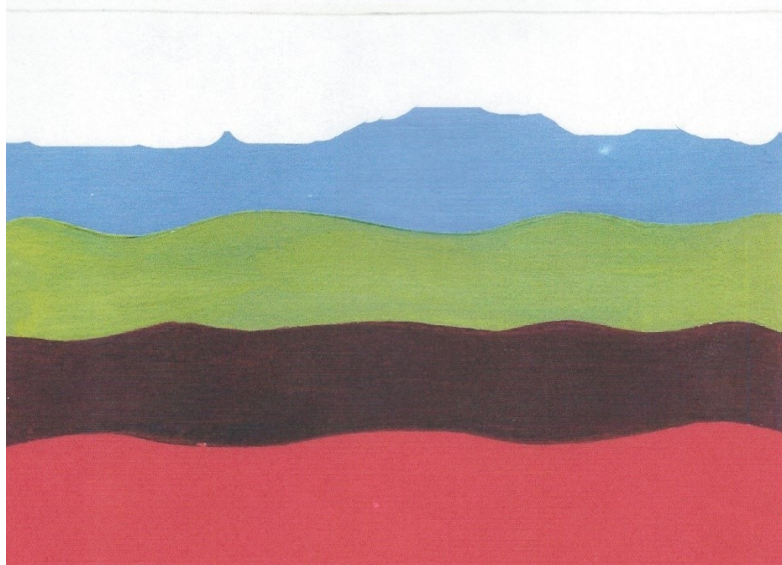


Упражнение 4.6

Посмотрите на образец и, исходя из свойств цвета, попробуйте зарисовать элементарную цвето-воздушную перспективу основными и дополнительными контрастными цветами.

Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Например:

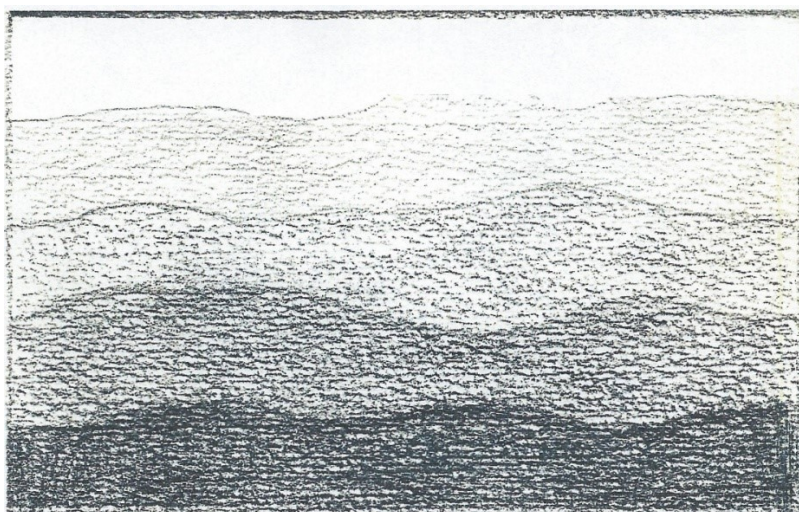


Упражнение 4.7

Посмотрите на образец и, исходя из свойств цвета, попробуйте зарисовать элементарную цвето-воздушную перспективу в черно-белом варианте. Сделайте выводы.

Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Например:

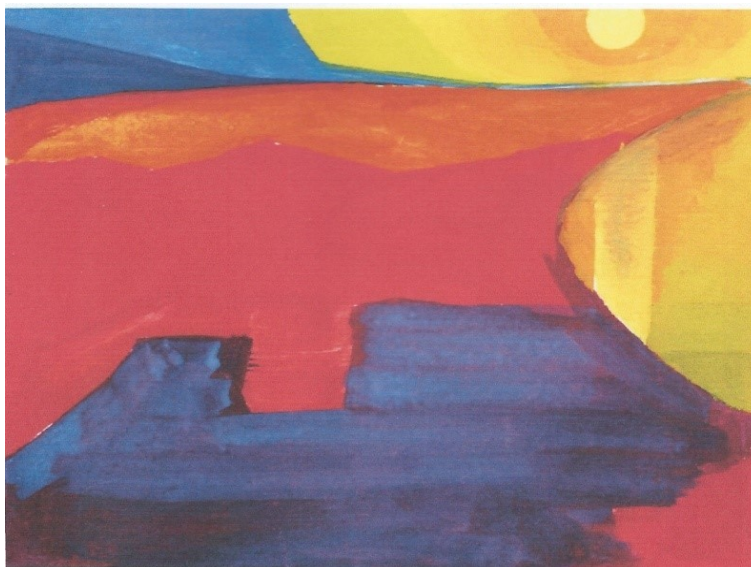


Упражнение 4.8

Посмотрите на образец и, исходя из свойств цвета, попробуйте зарисовать элементарную цвето-воздушную перспективу основными и дополнительными контрастными цветами.

Далее попробуйте упростить пейзажное произведение художника и зарисовать его без деталей.

Например:



Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Задание 5

Изобразите, какого цвета небо и земля летним днем, используя для этого только два основных цвета – синий и желтый.

Например:



Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Задание 6

Изобразите, какого цвета небо и земля во время восхода, используя для этого два основных цвета – синий и красный.

Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Например:



Задание 7

Изобразите, какого цвета небо и земля во время заката, используя только три основных цвета – красный, желтый и синий.

Например:



Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Задание 8

Нарисуйте, чем отличается осень от лета, применяя только три основных цвета – красный, синий, зеленый.

Например:



Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Задание 9

Изобразите настроение природы при ливневом дожде красками трех основных цветов – красным, синим, зеленым.

Например:



Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Задание 10

Изобразите настроение дня, когда идет моросящий дождь, добавив к основным цветам (красному, синему и зеленому) белый цвет.

Например:

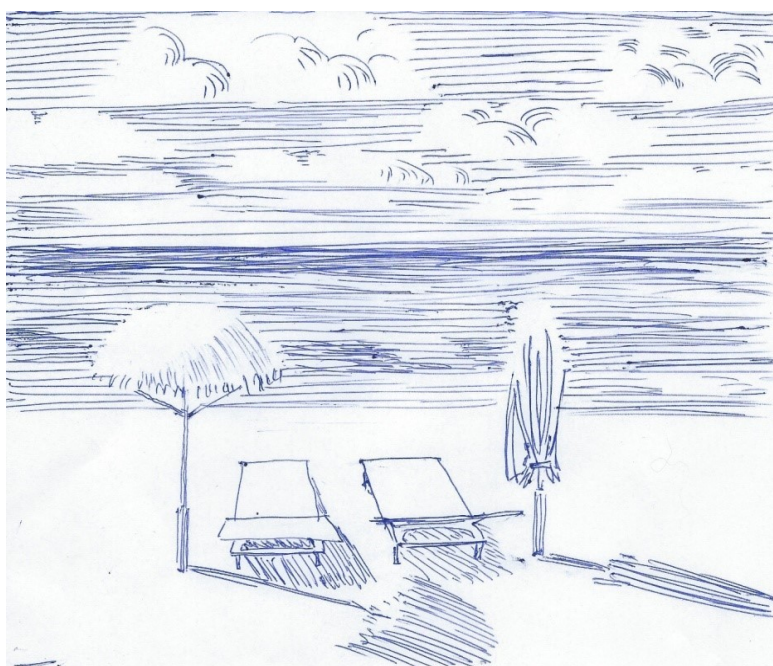


Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Задание 11

Изобразите зимний пейзаж, дальние и близкие облака на небе и пляж с оставшимися от лета предметами на земле, используя прямые и кривые линии.

Например:



Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Задание 12

Выполните предыдущее задание в цвете.

Изобразите зимний пейзаж, дальние и близкие облака на небе и пляж с оставшимися от лета предметами на земле, используя прямые и кривые линии.

Например:

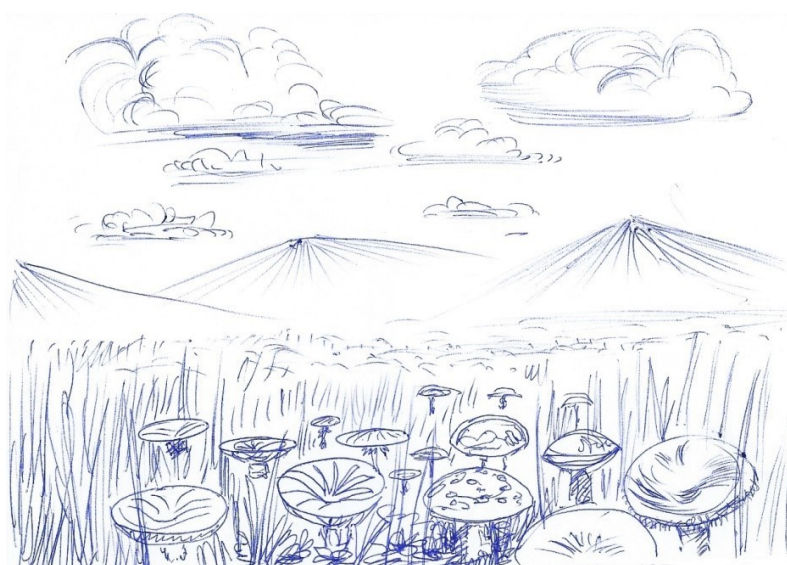


Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Задание 13

Изобразите грибное поле, применяя разнообразные (прямые, кривые) линии и цветовые пятна, располагая их ближе-дальше.

Например:



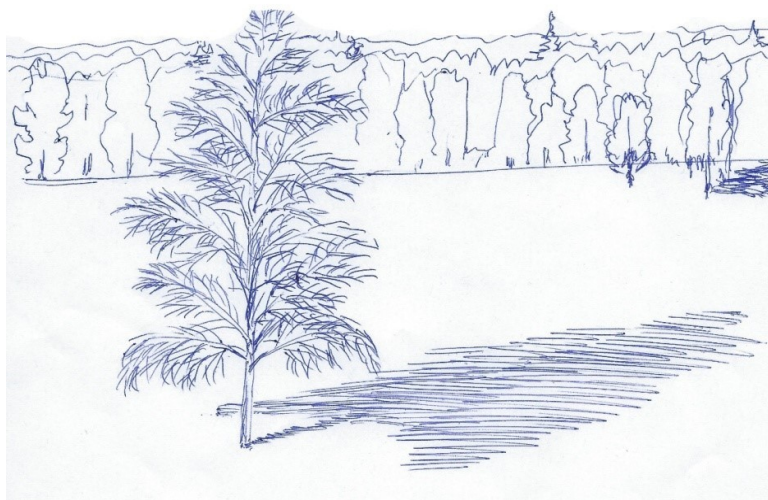


Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Задание 14

Изобразите одиноко, но гордо стоящее посреди поля дерево с падающей от него тенью, применяя разнообразные линии и пятна.

Например:



Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Задание 15

Экскурсия на природу с целью изучения падающих от предметов на землю теней в зависимости от времени дня, наблюдение за настроением окружающей среды.

Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Задание 16

Изобразите цветущий луг, используя все виды линий. Постарайтесь передать радостное настроение.

Например:



Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Задание 17

Изобразите цветущий луг, используя все виды линий, в цвете.

Постарайтесь передать радостное настроение.

Например:



Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Задание 18

Изобразите пейзаж с грустным настроением.

Например:



Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Задание 19

Изобразите состояние природы после грозы и ливневого дождя.

Например:



Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Задание 20

Изобразите состояние природы после грозы и уходящего ливневого дождя.

Зарисуйте это состояние в цвете.

Например:



Обсуждению и выполнению упражнения предшествует и завершает его методика «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

После выполнения всех заданий цель подготовки достигнута.

Результат – грамотное применение цвета и техник рисования для передачи замыслов через изобразительное искусство.

*Он так был загружен работой,
что времени на старение у него не оставалось
(В. Я. Александров)*

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель – выявить проблемы развития изобразительных компетенций и раскрыть программу подготовки волонтеров геронтологической программы «Позднее творчество».

В качестве научных источников были выбраны только статьи, изданные за рубежом.

Помимо статей, мы ссылались на материалы двенадцати сессий международных научных конгрессов, куратором которых являлась В.И. Долгова.

Каждый научный источник содержит DOI или электронный адрес размещения, поэтому его можно открыть в полнотекстовом режиме.

В своем анализе мы остановились на развитии творческого потенциала людей старшего поколения в разных формах изобразительного искусства.

Творческий язык изобразительного искусства, начиная с самых его азов, удивительно увлекателен.

Усилия по овладению им сближают людей, особенно людей старшего поколения, подготавливают самую благоприятную почву для общих дел по креативному эстетическому развитию и обеспечивают неотделимость художественного развития от жизни.

Этому способствует программа занятий для волонтеров-психологов по основам изобразительного искусства «Позднее творчество». Эта программа, освоенная волонтерами-психологами, применяется впоследствии ими в индивидуальной и групповой работе с людьми старшего поколения.

Результаты наших исследований рекомендуются не только волонтерам-психологам программы «Позднее творчество». Они также используются в учебном процессе докторантуры и аспирантуры по педагогической психологии.

Кроме того, эти результаты используются нами в процессе производственной практики (научно-исследовательской практики) по направлению 44.04.02 – Психолого-педагогическое образование (Уровень образования: магистратура, Направленность (профиль): Психология безопасности личности, Медиация в социальной сфере).

**Стереть из своей жизни ничего нельзя!
Но дорисовать-то можно...**

ЗАДАНИЯ

1. Выбрать форму рецензий

1). Из трех форм рецензий, размещенных далее в п. 1.1.-1.3. выберите тот вариант, по которому будете анализировать статью. Обоснуйте свой выбор.

2). Проведите анализ статьи по каждой из оставшихся двух форм рецензий.

1.1. Рецензия на статью (журнал «Успехи геронтологии»): (внести название статьи)

1.	Статья соответствует профилю журнала	<input type="checkbox"/>	Да
		<input type="checkbox"/>	нет
2.	Новизна	<input type="checkbox"/>	Высокая
		<input type="checkbox"/>	Частичная
		<input type="checkbox"/>	Отсутствует
3.	Адекватность методов	<input type="checkbox"/>	Полная
		<input type="checkbox"/>	Частичная
		<input type="checkbox"/>	Неадекватны
4.	Достаточность проведенных контролей	<input type="checkbox"/>	Полная
		<input type="checkbox"/>	Частичная
		<input type="checkbox"/>	Неудовлетворительная
5.	Статистическая обработка результатов	<input type="checkbox"/>	Адекватна
		<input type="checkbox"/>	Нуждается в доработке
		<input type="checkbox"/>	Неадекватна
6.	Соответствие объемов материала и статьи	<input type="checkbox"/>	Соответствует стандарту
		<input type="checkbox"/>	Нуждается в сокращении
7.	Оформление статьи	<input type="checkbox"/>	Соответствует стандарту
		<input type="checkbox"/>	Нуждается в корректировке
8.	Качество литературного стиля	<input type="checkbox"/>	Хорошее
		<input type="checkbox"/>	Требуется редактирования
		<input type="checkbox"/>	Плохое
9.	Резюме на русском и на англ.	<input type="checkbox"/>	Адекватное на русс и на англ.яз.
		<input type="checkbox"/>	Требуется редактирования (на

	языках		русс./англ.яз. – нужное выделить)
10	Иллюстративный материал		Адекватен (достаточен)
			Неадекватен (недостаточен или избыточен – нужное выделить)
11	Список литературы		Адекватен (достаточен)
			Неадекватен (недостаточен или избыточен, устаревший, много малодоступных источников и т.д. – нужное выделить)
12	Рекомендация рецензента: статья может быть		1.Принята к печати в представленном виде
			2.Принята после устранения авторами некоторых/небольших неточностей и внесения дополнений
			3.Принята после рассмотрения редколлегией и рецензентом нового варианта (переработанного согласно рекомендациям рецензии)
			4.Отклонена

Замечания и рекомендации для авторов (*продолжить на след. стр., если необходимо*):

Дата:

Замечания для редколлегии (*конфиденциально, не для ознакомления авторов*):

ФИО рецензента:



**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ
ЖУРНАЛ**

«ПЕРСПЕКТИВЫ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ»

pnojournal.wordpress.com | pnojournal@mail.ru

Журнал зарегистрирован в Роскомнадзоре как СМИ (ЭЛ № ФС 77 – 62796 от 18.08.2015)

Включен в Перечень ВАК (№2196) от 30.11.2017 г. Группа специальностей: 13.00.00 – Педагогические науки

Присвоен международный серийный номер ISSN 2307-2334 (Онлайн) в г. Париж (Франция)

Включен в РИНЦ (Дог. № 326-05/2013) – Импакт-фактор 2016 – 0,662

Адрес журнала: Россия, 394051, г. Воронеж, ул. Героев Сибириков, 29/65.

Издатель: ООО “Экологическая помощь”. Учредитель и секретарь:
Канд. пед. наук Р. И. Остапенко

РЕЦЕНЗИЯ на статью

1	Структура и содержание рукописи	да	нет
1.1	Соответствует ли содержание статьи её названию?		
1.2	Правильно ли выбраны ключевые слова?		
1.3	Обоснована ли актуальность научной проблемы?		
1.4	Обладают ли материалы исследования научной новизной?		
1.5	Корректно ли сформулированы выводы?		
1.6	Корректно ли использованы автором собственные или известные методики?		
1.7	Цитируемые источники библиографии отражают современную точку зрения на исследуемую проблему и соответствуют содержанию текста?		

2	Научное качество		
2.1	Материалы рукописи соответствуют современным достижениям научно-технической мысли		
2.2	Результаты оригинальны, имеют научную новизну, теоретическую и практическую значимость		
2.3	Результаты вносят вклад в развитие области науки		
3	Заключение		
3.1	Рукопись следует принять к опубликованию		
3.2	Рукопись требует доработки и повторного рецензирования		
3.3	Рукопись не может быть принята для публикации		

Рецензент:

Дата:

1.3. Российский психологический журнал
344038, Ростов-на-Дону, пр. Нагибина, 13, к. 518

Рецензия на статью

Название статьи:

Оценка содержания статьи:

1. Соответствие статьи тематике научного журнала: • статья соответствует тематике научного журнала (нужное подчеркните или допишите свой вариант)

Да

Нет

• если нет, то какие альтернативные научные журналы могут быть предложены авторам для рассмотрения?

2. Оригинальность и значимость результатов статьи (да/нет/другие оценки):

• результаты оригинальны (нужное подчеркните или допишите свой вариант)

Да

Нет

Другие оценки:

• результаты имеют научную значимость (нужное подчеркните или допишите свой вариант)

Да

Нет

Другие оценки:

• результаты имеют практическую значимость (нужное подчеркните или допишите свой вариант)

Да

Нет

Другие оценки:

3. Качество изложения материала статьи (да/нет/другие оценки):

• является ли аннотация достаточно информативной (нужное подчеркните или допишите свой вариант)

Да

Нет

Другие оценки:

• понятность изложения статьи (нужное подчеркните или допишите свой вариант)

Да

Нет

Другие оценки:

• следует ли сократить размер статьи (нужное подчеркните или допишите свой вариант)

Да

Нет

Другие оценки:

• ясно ли указана цель статьи (нужное подчеркните или допишите свой вариант)

Да

Нет

Другие оценки:

• адекватно ли определено место статьи в круге других работ (нужное подчеркните или допишите свой вариант)

Да

Нет

Другие оценки:

• можно ли понизить степень подробности математических выкладок (нужное подчеркните или допишите свой вариант)

Да

Нет

Другие оценки:

• полнота библиографического списка и ссылок на цитируемую литературу

• все ли рисунки и таблицы уместны (нужное подчеркните или допишите свой вариант)

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

• имеются ли ошибки и технические погрешности (нужное подчеркните или допишите свой вариант)

Да

Нет

Другие оценки:

2. СТАТЬИ ДЛЯ РЕЦЕНЗИЙ

2.1. © В.И.Долгова, Н.В. Мамылина, 2017
УДК 616.07:371.1-055.2-056-053.9

В.И.Долгова, Н.В.Мамылина

Психофизиологический мониторинг состояния организма женщин-педагогов пожилого возраста

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 454080, Челябинск, пр. Ленина, 69; e-mail: 23a12@list.ru

Цель исследования – психофизиологический мониторинг организма женщин-педагогов пожилого возраста в динамике учебного года. Исследование проводили с участием 30 женщин-педагогов 60–61 года в начале года (фоновый уровень) и через 5 и 9 мес. преподавания в школе. Изучали пятиминутные участки записи ЭКГ с использованием программы «Поли-Спектр-Ритм» (ООО «Нейрософт»); показатели функции внешнего дыхания – с помощью аппарата «Spirosoft-5000»; психоэмоциональное состояние педагогов в динамике учебного года — по методике САН (самочувствия, активности, настроения). К концу учебного года увеличились симпатические влияния со стороны вегетативной нервной системы на организм женщин-педагогов пожилого возраста, что было сопряжено с некоторым нарушением ритмической деятельности сердца на фоне дестабилизации синусового ритма и вегетативного баланса организма, наметилось ухудшение их психоэмоционального состояния. Следовательно, в динамике учебного года целесообразно проводить мониторинг деятельности сердечно-сосудистой системы организма женщин-педагогов пожилого возраста для возможной профилактики разных заболеваний и отклонений в состоянии здоровья.

Ключевые слова: психофизиологический мониторинг, женщины-педагоги, динамика учебного года, сердечно-сосудистая система, функция внешнего дыхания, методика САН (самочувствия, активности, настроения), стресс

Любой вид активной деятельности вообще и работа учителем в общеобразовательной школе, в частности, являются для женщин пожилого возраста своеобразным эмоциональным стрессом [1]. Педагог – это одна из профессий альтруистического типа, насыщенная большим количеством социальных контактов за рабочий день, с высоким уровнем ответственности, обязывающая учителя быть все время в «форме». Обстановка современной школы изобилует информационными перегрузками, быстрым темпом, многочисленными инновациями, современными мультимедийными технологиями и т. п. Для организма пожилых женщин характерны разные гормональные дисфункции, нарушения обменных процессов, сопутствующие заболевания сердечно-сосудистой системы, усугубляющиеся на фоне эмоциональных перегрузок, что настоятельно требует регулярного мониторинга [2, 9, 12, 20–22]. Можно констатировать, что учителя пожилого возраста находятся в группе риска по заболеваниям сердечно-сосудистой системы, нарушениям функций дыхания и мозгового кровообращения [3, 5, 14].

Кроме того, педагоги пожилого возраста, имеющие большой опыт, проигрывают молодым специалистам в мобильности, технической осведомлённости, владении инновационными методиками и приёмами преподавания и др. Для поддержания соответствующего имиджа пожилой учитель должен иметь внутренние ресурсы, адаптироваться к современным условиям преподавания в школе ему зачастую бывает сложно, что дополнительно повышает вероятность ухудшения уровня здоровья [4, 16]. Сказанное особенно актуально для женщин-педагогов, работающих с подростками 12–15 лет, психофизиологические особенности организма которых отличаются неустойчивостью на фоне гормональных перестроек и созревания нервной и других систем, что является дополнительным стрессогенным фактором, модулирующим деятельность педагогов [10].

Исследований, посвящённых психофизиологическому анализу деятельности организма женщин-педагогов пожилого возраста в динамике учебного года недостаточно [6, 17–19].

Поэтому актуальными являются разработка и реализация мониторинга здоровья пожилых женщин-педагогов, ведущих активную трудовую деятельность, для возможной профилактики разных заболеваний и отклонений в состоянии здоровья.

Цель исследования — составление и проведение психофизиологического мониторинга организма женщин-педагогов пожилого возраста в динамике учебного года.

Материалы и методы

Исследование проводили с участием 30 женщин-педагогов 60–61 года, преподающих в среднем звене (5–9-е классы). Психофизиологический мониторинг организма женщин осуществляли в динамике учебного года – в начале года (фоновый уровень) и через 5 и 9 мес преподавания в школе. Выбор сроков исследования обусловлен тем, что через 5 мес от начала учебного года заканчивается вторая четверть (то есть это середина учебного процесса), а через 9 мес – напряжённый учебный год.

ИМТ у исследуемой группы педагогов составлял 28,7; все женщины по результатам медицинского обследования были допущены к педагогической деятельности в школе и имели стаж работы не менее 30–35 лет. Для исключения влияния побочных факторов исследуемая выборка педагогов была гомогенна, женщины не страдали гипертонической болезнью, ИБС, атеросклерозом, стойкими нарушениями сердечного ритма, заболеваниями эндокринной и дыхательной систем.

Анализировали пятиминутные участки записи ЭКГ с использованием программы «Поли-Спектр-Ритм» (ООО «Нейрософт»). После автоматического исключения артефактов и экстрасистол вычисляли временные параметры ЭКГ: продолжительность интервалов RR (мс), PQ (PR) (мс), QT (мс), продолжительность QRS комплекса (мс), ЧСС. Состояние внешнего дыхания (ЖЁЛ, форсированную ЖЁЛ и объём форсированного выдоха за первую секунду) у женщин в динамике учебного года изучали с помощью аппарата «Spirosoft-5000».

Психоэмоциональное состояние педагогов в динамике учебного года изучали по методике САН (самочувствия, активности, настроения), которую разработали сотрудники Первого Московского медицинского института им. И.М. Сеченова

В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников (1973 г.). САН состоит из карты-таблицы, в которой расположены 30 полярных оценок с континуальной последовательностью промежуточных значений, характеризующих субъективное ощущение психоэмоциональных особенностей самочувствия, настроения, активности; результаты представляли в баллах, условно выделяя уровни САН: 1–3 балла – низкий; 4–5 баллов — средний; 6–7 баллов — высокий.

Статистическую обработку результатов исследований проводили с использованием программы Excel 2000 и Statistica 8.0. с применением t -критерия Стьюдента и критерия χ^2_r Фридмана. При выполнении расчетов t -критерия Стьюдента прежде всего использовали формулу расчета средней арифметической величины. Расчет критерия χ^2_r Фридмана применяли для сопоставления показателей, измеренных в трех условиях или более на одной и той же выборке испытуемых. Выдвинули гипотезы — H_0 : между показателями, полученными (измеренными) в разных условиях, существуют лишь случайные различия; H_1 : между показателями, полученными в разных условиях, существуют неслучайные различия.

Определяли эмпирическое значение χ^2_r по формуле:

$$\chi_r^2 = \left[\frac{12}{n \cdot c \cdot (c+1)} \cdot \sum (T_i^2) \right] - 3 \cdot n \cdot (c+1),$$

где c — число условий, n — число испытуемых, T_i — суммы рангов по каждому из условий i .

Результаты и обсуждение

В динамике учебного года были проанализированы пять показателей ЭКГ у женщин-педагогов (продолжительности RR_{max} , RR_{min} , $R-R_{cp}$, $\Delta R-R$; зубца P , интервала $P-Q$, комплекса QRS , интервала QT), их распределение показано на *рис. 1*.

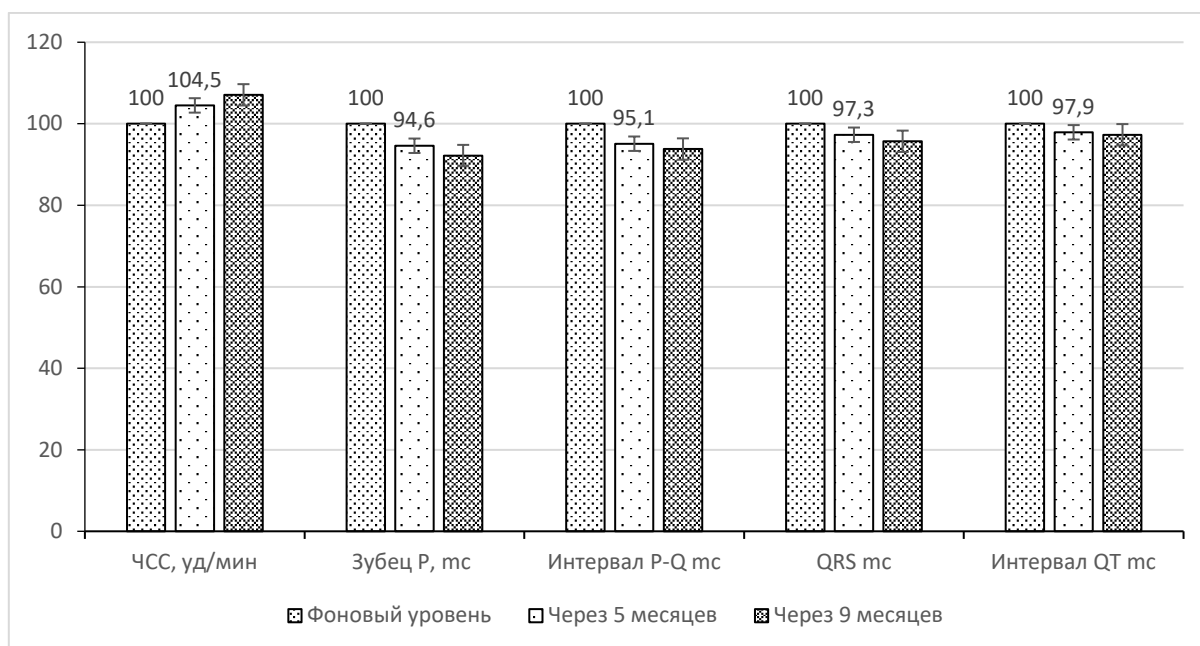


Рис. 1. Показатели ЭКГ у женщин-педагогов в динамике учебного года в % от фонового значения. Достоверность отличий показателей ЧСС (107,1), зубец P (92,2*), зубец P-Q (93,8*) от фоновых уровней, $p < 0,05$*

При фоновой записи было выявлено, что регулярный синусовый ритм, являющийся признаком нормальной variability сердечного ритма, имели большинство обследованных женщин-педагогов.

В начале учебного года (фоновый уровень) средняя величина ЧСС составила $64,1 \pm 5,2$ уд/мин; средние показатели интервалов RR_{max} — $1021,1 \pm 42,1$ мс; RR_{min} — $879,7 \pm 24,1$ мс; $R-R_{cp}$ — $952,1 \pm 21,3$ мс.

Диапазон средних максимальных и минимальных значений $R-R$ интервалов ($\Delta R-R$) составил $141,4 \pm 5,1$ мс, что указывает на нерегулярность синусового ритма. Через 5 и 9 мес трудовой деятельности у педагогов средние показатели ЧСС увеличились на 4,5 и 7,1% ($t=2,11$; $p < 0,05$), соответственно, по сравнению с фоновым уровнем.

В начале учебного года средняя продолжительность зубца P на ЭКГ составила $84,9 \pm 5,4$ мс, что соответствует норме. Через 5 и 9 мес данный показатель у женщин уменьшился, соот-

ветственно, на 5,4 и 7,8% ($t=2,15$; $p<0,05$) по сравнению с фоновым уровнем, что свидетельствует об ускорении процесса деполяризации правого и левого предсердий.

Средняя продолжительность интервала $P-Q$ на ЭКГ у женщин в начале учебного года составила $146,4\pm 6,8$ мс, что соответствует норме. В середине и конце учебного года значения данного интервала у женщин сократились, соответственно, на 4,9 и 6,2% ($t=2,01$; $p<0,05$), что указывает на ускорение проведения возбуждений по предсердиям, A/B -узлу до миокарда желудочков.

Средняя продолжительность комплекса QRS у женщин в начале учебного года составила $96,3\pm 4,5$ мс, что находится в диапазоне референтных значений. Через 5 и 9 мес занятий данный показатель уменьшился по сравнению с фоновым уровнем на 2,7 и 4,3%, соответственно, указывая на ускорение возбуждения миокарда желудочков сердца.

Средняя продолжительность интервала QT у педагогов в начале учебного года составила $428,4\pm 8,9$ мс, находясь в нормативном диапазоне. В середине и в конце учебного года наметилось снижение этого показателя на 2,1 и 2,7%, соответственно. Как известно, удлинение электрической систолы желудочков является фактором риска опасных желудочковых аритмий, в том числе внезапной сердечной смерти.

Изучение трёх показателей дыхательной системы женщин-педагогов (ЖЁЛ; форсированная ЖЁЛ — ФЖЁЛ; объём форсированного выдоха за первую секунду — $ОФВ_1$) в динамике учебного года позволило косвенно судить о состоянии функционирования основных систем энергообеспечения и уровне адаптации организма к умственным и эмоциональным нагрузкам, произошедшие изменения представлены на *рис. 2*.

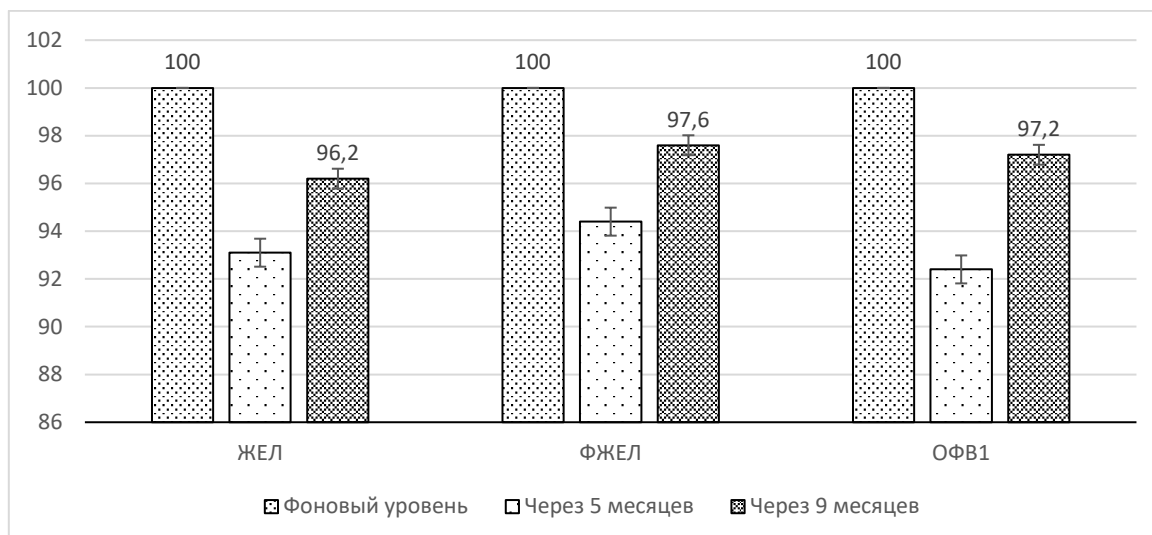


Рис. 2. Показатели дыхательной системы у женщин-педагогов в динамике учебного года в % от фонового значения. Достоверность отличий показателей ЖЕЛ (93,1), ОФВ1 (92,4*) от фоновых уровней, $p < 0,05$*

У женщин в начале учебного года показатели дыхательной системы достоверно не отличались от нормы. Через 5 мес трудовой деятельности ЖЕЛ у женщин уменьшилась на 6,9% ($t=2,21$; $p < 0,05$) по сравнению с фоновым значением и на 7,2% по сравнению с нижней границей нормы. К концу учебного года показатели ЖЕЛ были ниже фоновых на 3,8%, находясь в границах референтных значений для данной возрастной категории.

Динамика показателей ЖЕЛ легких свидетельствует об уменьшении легочной вентиляции у женщин-педагогов в конце и особенно в середине учебного года, что является, на наш взгляд, одним из функциональных проявлений эмоционального стресса и отражает изменение баланса вегетативной нервной системы в регуляции ритма дыхания у женщин в течение напряжённой профессиональной деятельности.

Средние значения ФЖЕЛ у педагогов через 5 мес работы уменьшились на 5,6% по сравнению с фоновым уровнем и на 7,9% по сравнению с нижней границей нормы. К концу учебного года показатели ФЖЕЛ у педагогов были недостоверно

ниже фоновых значений и соответствовали нижней границе нормы.

Через 5 мес от начала учебного года $ОФВ_1$ у женщин уменьшился на 7,6% ($t=2,05$; $p<0,05$) по сравнению с фоновым значением.

Во всех расчетах по формуле χ^2 Фридмана (QRS (мс). $\chi^2_r=10,32$; QT (мс). $\chi^2_r=24,05$; ЖЁЛ (л); ФЖЁЛ (л). $\chi^2_r=7,12$; $ОФВ_1$ (л-с). $\chi^2_r=31,52$; интервал $P-Q$ (мс). $\chi^2_r=34,48$) $\chi^2_{r\text{эмп}}$ превышает критическое значение χ^2 (5,991 для $p\leq 0,05$; 9,210 для $p\leq 0,01$). Верна H_1 , различия достоверны.

В начале учебного года показатели самочувствия, активности и настроения у женщин соответствовали среднему и высокому уровню (рис. 3).

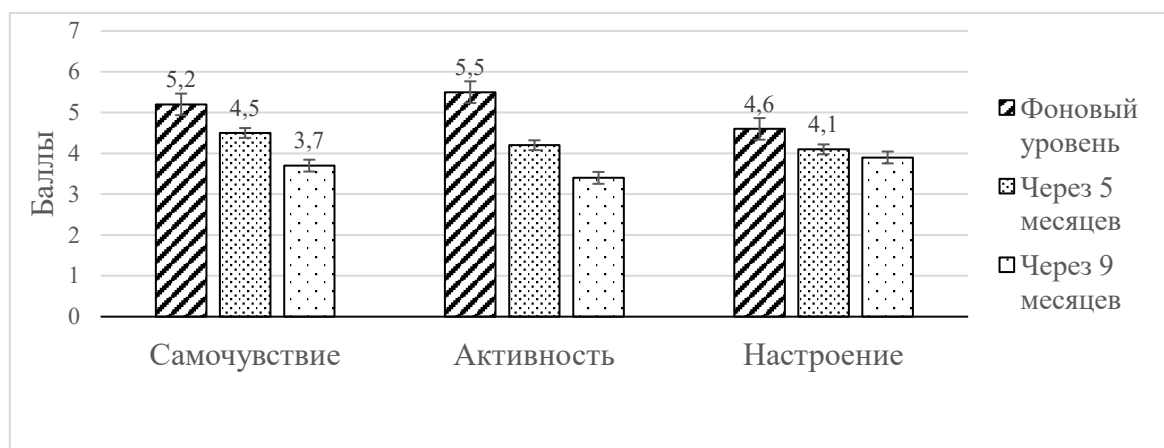


Рис. 3. Показатели по методике САН (самочувствия, активности, настроения) у женщин-педагогов в динамике учебного года

Через 5 мес работы у 15% педагогов был выявлен низкий уровень самочувствия, у 10% — активности, у 17% — настроения. К концу учебного года наметилось снижение всех трёх исследованных показателей психоэмоционального состояния у женщин-педагогов пожилого возраста, в частности, у 35% проявился низкий уровень самочувствия, у 60% — активности, у 25% — настроения. Только у 4% педагогов наблюдали относительно устойчивое психоэмоциональное состояние, косвенно

регистрируемое по методике САН на протяжении всего учебного года.

Анализ эмпирических данных других исследователей подтвердил наши результаты, например, в работе М.А. Еркинбековой тревожные ощущения, сниженное настроение, повышенная степень эмоциональных переживаний проявляются у большого числа педагогов (48%) [7]. Наше исследование проведено в динамике учебного года и к его окончанию психофизиологический мониторинг состояния организма женщин-педагогов пожилого возраста показал, что абсолютное большинство испытывают неустойчивое психоэмоциональное состояние, не проходящую усталость, подавленность, немотивированную агрессивность, недовольство собою и окружением.

Другими авторами тоже показано, что абсолютное большинство педагогов (80%) отличаются типичными для работников такой стрессогенной профессии заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, при этом профессиональный стаж и предметная специализация прямо связаны с темпами развития нервно-психических деструкций и потребностного фрустрирования. Так, у преподавателей естественно-гуманитарных дисциплин значимое снижение вагусных влияний на сердечную деятельность проявляется при стаже 21–30 лет. Механизмом, снижающим устойчивость к неблагоприятным воздействиям конкретного внешнего фактора, выступает нарушенная вагусная регуляция сердечно-сосудистой системы, обеспечивающая эффективную восстановительную функцию на фоне постоянного мобилизующего энергетического ресурса [13].

Анализ взаимосвязей уровня переживаний и показателей сердечно-сосудистой системы выявил следующую закономерность: развитие профессиональных деформаций изменяет показатели сердечной деятельности, в частности ЧСС. Результаты проведенного анализа также согласуются с выводами других ученых и расширяют представления о состоянии сердечно-сосудистой системы педагогов в динамике учебного года, что

может быть использовано в здоровьесберегающих мерах образовательного учреждения [8].

А.В.Новикова и соавт. изучали уровень самочувствия и психоэмоционального состояния и констатировали высокие профессиональные перегрузки у педагогов, имеющих большой педагогический стаж, влияющие на функционирование основных систем организма. Преобладающее большинство учителей оказалось «высокотревожным». Именно «высокотревожным» людям свойственны ожидания угроз своим самооценкам и жизнедеятельности в широких диапазонах профессиональных компетенций и престижа, что влияет на комфортность психоэмоциональных состояний [11].

Мониторинг функционального состояния педагогов свидетельствует о том, что оно зависит от возраста; существуют эффекты критических возрастных периодов адаптации для сердечно-сосудистых функций и возможностей вегетативного регулирования. С увеличением стажа профессиональной деятельности отмечено преобладание центрального контура регуляции в управлении сердечным ритмом [15]. Это вызвано взаимосвязанными и взаимодополняющими факторами, относящимися к разным уровням личностной организации. Индивидуально-психологический уровень характеризуется психодинамическими особенностями субъектов, ценностно-мотивационной сферой и сформированностью компетенций саморегуляции; социально-психологической уровень — особенностями деятельностных и межличностных паттернов.

Специалисты вместе с нами отмечают высокую плотность межличностного взаимодействия, возможность конфликтного поведения, которую усугубляет необходимость реализации запланированных объёмов работы в жёсткие регламентированные временные периоды, неравномерность нагрузок, необходимость принятия оперативных решений, значительную мобилизацию функций анализаторов, внимания, памяти.

Заключение

У педагогов в динамике учебного года наблюдали учащение ЧСС по сравнению с фоновыми показателями, что, по

нашему мнению, является следствием эмоционального стресса, связанного с их профессиональной деятельностью при работе с подростковым контингентом; это согласуется и с результатами других авторов.

Выявленная динамика увеличения ЧСС в течение учебного года иллюстрирует увеличение симпатических влияний со стороны вегетативной нервной системы на организм педагогов, что сопряжено с некоторым нарушением ритмической деятельности сердца на фоне дестабилизации синусового ритма и вегетативного баланса организма.

К концу учебного года показатели объёма форсированного выдоха за первую секунду у педагогов были достоверно ниже фоновых значений, указывая на снижение функциональных резервов дыхательной системы в динамике педагогического труда.

Преобладание симпатических вегетативных реакций у лиц пожилого возраста вызывает прогрессирование неблагоприятных инволютивных изменений центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, которые могут привести к дезадаптивным изменениям в организме. Обнаруженные изменения являются предиктором возникновения возможных опасных для здоровья осложнений [15–17].

Целесообразно в динамике учебного года проводить мониторинг здоровья пожилых женщин-педагогов, ведущих активную трудовую деятельность, для профилактики различных заболеваний и отклонений в состоянии здоровья.

Литература

1. *Абазиева К.Г., Долбина С.В.* Гендерный разрыв в пенсионном возрасте: причины и последствия // Изв. ВУЗов. Сев.-Кавказ. регион (серия «Общественные науки»). 2014. Т.1. № 179. С. 53–61.

2. *Большевидцева И.Л.* Проявления тревожности у работающих и неработающих женщин пожилого возраста // В сб.: Материалы Всерос. науч.-практич. конф. «Актуальные вопросы психологии здоровья и психосоматики». Махачкала, 2015. С. 72–74.

3. Букова А.В. Особенности механики дыхания у женщин пожилого возраста // Учен. записки Крым. федерал. ун-та им. В.И.Вернадского (серия «Биология. Химия»). 2011. Т. 24. № 2 (63). С. 83–90.

4. Головей Л.А. Характеристики развития личности женщин в пожилом возрасте // В сб.: Горизонты зрелости / под ред. Л.Ф.Обухова и др. Москва, 2015. С. 203–216.

5. Дадашова Г.М. Гендерные и возрастные особенности variability сердечного ритма у больных с хронической сердечной недостаточностью // Пробл. жен. здоровья. 2015. Т. 10. № 1. С. 36–42.

6. Досжанова Г.Н., Абдулдаева А.А., Мауленкул Т.А., Бекетай Г. Оценка состояния здоровья людей пожилого и старческого возраста проживающих в г. Астана // Клини. мед. Казахстана. 2015. № 1 (35). С. 51–54.

7. Еркинбекова М.А. Профессиональное выгорание педагогов // Психол. и педагогика: методика и проблемы практич. применения. 2012. Т. 2. № 25. С. 233–238.

8. Кондратьева О.Г., Кондратьева А.А. Профиль гемодинамических показателей сердечно-сосудистой системы при формировании профессионального стресса у педагогов // Науч. обозрение. Биологические науки. 2015. № 1. С. 90–91. URL: <http://biology.science-review.ru/ru/article/view?id=313> (дата обращения 03.06.2017).

9. Луцевская О.В. Жизнестойкость и стресс жизни у молодых и пожилых женщин // Тюмен. мед. журн. 2016. Т. 18. № 2. С. 8–11.

10. Микляева А.В. Феномен межвозрастных манипуляций во взаимодействии «учитель–ученик» // 2016. Т. 8. № 4. С. 13–23.

11. Новикова А.В., Панова Н.А., Пичугина Н.Н. Оценка самочувствия и психоэмоционального состояния учителей общеобразовательных учреждений // Бюл. мед. Интернет-конференций. 2016. Т. 5. Вып. 12. С. 1651–1652.

12. Мороз Т.П., Дёмин А.В. Особенности тревожности у женщин пожилого возраста с различными темпами старения // В сб. Серебряный возраст: проблемы геронтологии в условиях

проживания в Приарктическом регионе Архангельск, 2016. С. 125–128.

13. *Овсянкина М.А., Поскотинова Л.В.* Реактивность сердечно-сосудистой системы в режиме пробы с фиксированным темпом дыхания у педагогов // *Фундаментальные исследования.* 2014. № 11–2. С. 335–339.

14. *Рыжова Т.А., Бичан Н.А.* Структура факторов риска и особенности течения инфаркта миокарда у женщин пожилого и старческого возраста // *Медицина в Кузбассе.* 2012. № 3. С. 6–11.

15. *Попова М.А., Говорухина А.А., Дронь А.Ю.* Мониторинг функционального состояния педагогов, проживающих на Севере // *Вестн. Новосибир. гос. педагог. ун-та.* 2014. № 1. С. 166–174.

16. *Собольников В.В.* Геронтопсихология профессиональных деструкций личности педагога в образовательном пространстве // *Сибир. педагог. журн.* 2013. № 1. С. 223–226.

17. *Стрижицкая О.Ю.* Субъективное благополучие пожилых женщин с различным профессиональным прошлым // *Вестн. СПбГУ. Серия 16 («Психология. Педагогика»).* 2012. № 4. С. 53–60.

18. *Сухарева В.А., Шibaева Л.В.* Психологические факторы риска перехода внутриличностных конфликтов в кризисные состояния женщин на рубеже между средним и пожилым возрастами // *Вестн. Челябин. гос. педагог. ун-та.* 2015. № 10. С. 156–165.

19. *Янтимирова Р.А., Наймушина А.Г.* Скрининговая оценка состояния здоровья у женщин пожилого и старческого возраста // *Международ. журн. exper. образования.* 2015. №3–3. С. 313.

20. *Fridman R.A.* What goes around comes around: the impact of personal conflict style on work conflict and stress // *Int. J. Conflict manag.* 2000. Vol. 11. № 1. P. 32–55.

21. *Yousef A.D.* The interactive effects of role ambiguity on job satisfaction and attitudes toward organizational chaode: a moderated multiple regression approach // *Int. J. Stress Manag.* 2000. Vol. 7. № 4. P. 289–303.

22. Menzel J., Di Giuseppe R., Wientzek A. et al. Physical activity, bone health, and obesity in peri-/pre- and postmenopausal women: Results from the EPIC-Potsdam Study // *Calcif. Tiss. Int.* 2015. Vol. 97. № 4. P. 376–384.

V.I. Dolgova, N.V. Mamykina

Psychophysiological monitoring of women teachers at the turn of the body of middle and old age

South Ural State University of Humanities and Education, 454080, Chelyabinsk, Lenina pr., 69; e-mail: 23a12@list.ru

Objective — to create and hold psychophysiological monitoring elderly organism female teachers in the school year dynamics. The study was conducted with the participation of 30 female teachers aged 60–61 years at the beginning of the year (background level) and 5, and 9 months of teaching in the school. We studied 5-minute recording portions of the electrocardiogram using a program «Poly-Spectrum-Rhythm» (the limited liability company «Neurosoft»); lung function — using the apparatus «Spirosoft-5000»; psycho-emotional state of teachers in the dynamics of the school year — on the method of SUN (state of health, activity, mood). By the end of the school year biased increased sympathetic influence of the autonomic nervous system on the body of teachers that have been associated with some violation of the rhythmic activity of the heart on the background of destabilization of sinus rhythm and vegetative balance of the organism; indicators of forced expiratory volume in the first second the teachers were not significantly below baseline values, indicating a decline in the functional reserves of the respiratory system; there has been a strong tendency to deterioration of mental and emotional state of women teachers elderly. Consequently, the dynamics of the school year it is advisable to monitor the activities of the body of female teachers the elderly with a view to the possible prevention of various diseases and abnormalities in health status.

Key words: *psychophysiological monitoring, female teachers, the dynamics of the school year, cardiovascular system, respiratory function, health, activity, mood, stress*

УДК 159.91
ББК 88.Ю

В.И. Долгова, Э.С.Кузнецова, Н.А. Кузнецов

**Исследование эмоциональной устойчивости
геронтологических клиентов отделения дневного
пребывания комплексного центра социального
обслуживания населения**

В статье представлено исследование эмоциональной устойчивости клиентов геронтологического возраста, находящихся в отделении дневного пребывания Комплексного центра социального обслуживания населения. Исследование проводилось по трем методикам: «САН»; «Шкала тревожности Дж. Тейлор»; «Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона». Проведенное исследование позволило увидеть, что на эмоциональную устойчивость влияют такие факторы, как одиночество и повышенная тревожность; при этом, как правило, средний уровень тревожности, самочувствия и настроения снижены, активности расположены на приемлемом уровне; субъективное ощущение одиночества – на высоком и среднем уровнях.

Ключевые слова: отделение дневного пребывания комплексного центра социального обслуживания населения, геронтологический возраст, эмоциональная устойчивость, самочувствие, активность, настроение, тревожность, одиночество.

V.I. Dolgova, E.S. Kuznetsova, N.A. Kuznetsov
**Study of emotional stability geriatric clients department
daycare comprehensive social service center**

The article presents a study of the emotional stability of customers gerontological age who are in office daycare center Integrated Social Services. The study was conducted by three methods: "SAN"; "Anxiety Scale J. Taylor."; "Methods of diagnosing the level of subjective feelings of loneliness and D. Russell M. Ferguson". The study reveals that the emotional stability is influenced by

such factors as loneliness and increased anxiety; thus, generally, the average level of anxiety, mood and well being reduced activity foredeck at an acceptable level; subjective feeling of loneliness – at high and medium levels.

Key words: Department of day care comprehensive social service center, geriatric age, emotional stability, health, activity, mood, anxiety, loneliness.

Введение. В настоящее время особенно важными являются исследования психологии людей геронтологического возраста, особенно эмоциональной сферы, поскольку, как отмечают специалисты, мировое население старится и увеличивается количество людей геронтологического возраста [2, 3, 8]. Одним из факторов, влияющих на увеличение доли людей такого возраста, называют развитие медицинских технологий и здорового образа жизни, и, как следствие, увеличение продолжительности жизни [6].

Несмотря на увеличение продолжительности жизни, когда человек выходит на пенсию, он неизбежно начинает терять социальные связи. Наиболее характерные психологические и физиологические проблемы, не позволяющие стареющим людям в полной мере участвовать в общественной жизни – это повышенный уровень тревожности с признаками депрессии, наличие синдрома «эмоционального выгорания», высокий уровень враждебности, сниженные познавательные способности, низкий уровень рефлексии и самооценки. Также, не малую роль играет и изменение ценностных ориентаций, что отрицательно сказывается на восприятии, эмоциональной сфере, выборе действий [5]. Постепенно общение с бывшими коллегами по работе изживает себя и неизбежно прерывается. Пенсионер интересуется новым все меньше и меньше, падает познавательная активность, ухудшается состояние эмоциональной сферы. Да и сам человек начинает чувствовать и понимать, что в его жизни происходят перемены: на запоминание новой информации требуется больше времени и сил, внимание становится рассеянным; повышается уровень тревожности [9].

Повышение тревожности и чувства одиночества становятся показателями психологического здоровья и эмоциональной

устойчивости пожилых и старых людей. Высокая тревожность – это субъективная психологическая особенность, выражающаяся в предрасположенности человека к более частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, чем у другого человека, а также в сниженном пороге его возникновения. Еще в начале прошлого века психологами было описано возникновение механизмов психологических защит от повышенной тревожности. Наиболее примитивные механизмы развиваются в раннем детстве: регрессия, отрицание и соматизация.

Существуют и более зрелые механизмы защит – вытеснение, рационализация, сублимация и другие. Они, в отличие от примитивных механизмов, начинают развиваться позднее. Но с возрастом зрелые механизмы психологических защит ослабляются, и при возникновении тревоги человек все чаще прибегает к примитивным механизмам – регрессии, отрицанию и соматизации. В результате тревога начинает преобладать, а в некоторых случаях становится ведущим фоном эмоциональной жизни человека в этом возрасте.

Тревожность принято считать либо личностным образованием, либо связанную со слабостью нервных процессов особенностью темперамента, либо, как этими обеими дефинициями одновременно [1]. У человека геронтологического возраста повышенная тревожность может возникать вследствие болезни, потери близкого человека, долгого привыкания к изменяющимся условиям жизни; любая перемена в быте престарелого человека может вызвать отрицательные эмоции. Повышенную тревожность может индуцировать одиночество человека.

Хотя большинство людей геронтологического возраста соглашается с тем, что их социальные связи удовлетворительны и они не испытывают чувства одиночества, но меньшинство все же страдает отличается острым чувством одиночества. Чувство одиночества вызывается социально-психологическим явлением, состоянием человека, связанным с отсутствием близкого, позитивного эмоционального окружения людей и/или с боязнью это окружение потерять по вынужденным или имеющимся психологическим причинам социальной изоляции. Любой возраст реагирует одиночеством на дефицитное качество и количество социального общения. Ощущение оди-

ночества – это один из психогенных факторов, воздействующих на эмоциональные состояния человека и на его восприятие окружающего мира. Одиноким людям, как правило, пессимистичны, испытывают избыточное чувство жалости к себе, отказываются от общения с другими людьми, ожидая от них негатива, а в будущем – только плохого. Одинокий человек не разговорчив, старается быть неприметным, чаще всего выглядит печально [10].

Эмоции – это совокупность состояний, связанных с оценками значимости для человека влияющих на него факторов и проявляющаяся в форматах непосредственного переживания удовлетворенности или неудовлетворенности актуальной для него потребности, это формы психических отражений, реакций, представляемых в виде переживания принимающего жизненный смысл явления, предмета, информации и другого раздражителя и обусловленная как ситуациями их воздействия, так и отношениями этих раздражителей к актуальной потребности человека. С возрастом у человека происходит изменение эмоциональной сферы: нарастают пессимистические настроения, появляется излишняя слезливость, возникает чувство ненужности и, как следствие, человек неудовлетворен собой и своим местом в жизни. Эти изменения обуславливаются важными признаками: изменяется динамичность эмоциональных состояний, выражающаяся либо в ригидности, либо в учащенности и неустойчивости эмоций; возрастает роль и место, занимаемое отрицательными эмоциями; повышается устойчивость высших эмоций [4]. В геронтологическом возрасте значительно снижается контроль над проявлением эмоций. Могут возникнуть и альтернативные проявления эмоциональной черствости и снижения эмпатии.

Материалы и методы

Базой исследования – Отделение дневного пребывания Муниципального бюджетного учреждения «Комплексный центр социального обслуживания населения по Центральному району города Челябинска» (далее МБУ КЦСОН). Каждый год в отделении дневного пребывания МБУ КЦСОН принимают услуги около 400 лиц геронтологического возраста и инвалидов. В центре предоставляются социальные, бытовые, куль-

турные услуги гражданам, сохранившим умения самообслуживания и передвижения. Также, им предоставляется психологическая и медицинская помощь, организуется питание и отдых, создаются условия для посильного труда и поддержания активной деятельности.

В нашем исследовании эмоциональной устойчивости лиц геронтологического возраста, находящихся в отделении дневного пребывания КЦСОН, принимали участие 15 человек, средний возраст – 73 года.

Тестирование производилось в начале заезда. Для диагностики мы использовали три методики: «САН»; «Шкала тревожности Дж. Тейлор»; «Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона» [7].

Методика САН проводит экспресс-оценку показателей, соответствующих самочувствию, активности и настроению человека. Методика содержит тридцать пар альтернативных признаков психофизиологического состояния, которые может оценивать сам испытуемый. По каждой паре признаков есть шкала со значениями степени выраженности тех или иных характеристик своих состояний. Испытуемый выбирает характеристики, более точно описывающие своё состояние и отмечает соответствующую цифру. Средние баллы шкал равны четырем, оценки выше четырех баллов говорят о благоприятных состояниях испытуемых, ниже четырех — о неблагоприятных состояниях. Нормальным оценкам соответствует диапазон 5,0—5,5 балла. При анализе функциональных состояний важна не только совокупность конкретных значений, но и их соотношения.

Методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж.Тейлора) проводит оценку общих уровней тревожности и страхов (опасений). Содержание опросника составляют 50 признаков. Испытуемый выбирает те утверждения, которые либо относятся к нему (в случае согласия) и ставит знак плюс; если не согласен с утверждением – ставит знак минус; в случае затруднений можно отметить вопросительным знаком то, что он не знает, какой выбор сделать. Ранги всех показателей ранжируются по трем интервалам. Низкой тревожности соответствует интервал значений от нуля до шести баллов; средней – от семи до 20 баллов; высокой – от двадцати баллов.

Методику диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона использовали для определения состояний одиноких людей, не имеющих близкого окружения, родных или значимых себе подобных.

Испытуемому предстояло оценить каждое из двадцати позиций методики с позиций собственных ощущений по четырем вариантам – часто, иногда, редко, никогда. Затем проводится анализ полученных результатов. Максимальное значения показателя одиночество – 60 баллов. Высокую степень одиночества находим в интервале 40-60 баллов; среднюю в интервале 20-40 баллов; низкую – в промежутке 0-20.

Результаты и обсуждение.

Распределение показателей самочувствия, активности, настроения геронтологических клиентов отделения дневного пребывания комплексного центра социального обслуживания населения показано на рисунке 1.

По методике САН (рис. 1) было выявлено, что самочувствие и настроение значительно ниже нормы по тем же показателям у большинства клиентов (на 46%). И только показатели активности в норме (выше на 20%). Большинство людей, показавших результаты, относящиеся к норме, отметили, что чувствуют себя сильными, счастливыми, бодрыми и полными сил, тогда как те, у кого были диагностированы показатели ниже нормы, указали, что на момент опроса они чувствовали себя разбитыми, вялыми, рассеянными и унылыми.

Результаты исследования по методике «Шкала уровня тревожности Дж. Тейлор» представлены на рисунке 2.

По результатам исследования по методике «Шкала уровня тревожности Дж. Тейлор» мы получили данные, которые представлены в диаграмме на рисунке 2: у 7% низкий уровень тревожности, и на 66% чаще проявляется средняя степень тревожности, высокий уровень выявлен почти у каждого четвертого и почти в три раза чаще, чем низкий. Чаще всего анкетирруемыми отмечались такие пункты, как: «я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит», «у меня беспокойный и прерывистый сон», «я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда». Из этих ответов мы можем сделать выводы о том, что людей

больше всего беспокоят незнакомые или малознакомые люди, а также их незавершенные дела.

Результаты, полученные по методике "диагностика уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона", представлены на рисунке 3.

По результатам диагностики уровня субъективного ощущения одиночества (Д. Рассела и М. Фергюсона), показанным на рисунке 3, можно судить о том, что почти абсолютное число (93%) людей испытывают чувство одиночества; причем высокий уровень ощущения одиночества проявляется на 13% чаще. Большинство людей с высокой степенью одиночества отметили, что им часто не хватает общения и что они не умеют заводить друзей. Однако в исследуемой нами группе были и такие люди, которые, не смотря на объективное одиночество, субъективно одинокими себя не считают. По результатам данной методики мы можем сделать выводы, что подавляющее большинство людей в заезде чувствуют себя одинокими, и, придя в исследуемое нами отделение, они хотят, в том числе, завести новых друзей.

Выводы.

Человек геронтологического возраста, начавший курс реабилитации в ОДП, испытывает, как правило, средний уровень тревожности, самочувствие и настроение снижены, а активность на приемлемом уровне. Показатели уровня субъективного ощущения одиночества находятся на высоком и среднем уровнях.

Обсуждаемые показатели поддаются психолого-педагогической коррекции, и у большинства людей геронтологического возраста, пребывающих на дневном отделении комплексных центров социального обслуживания населения, повышается мотивация к здоровому образу жизни, развивается рефлексивная деятельность, поднимается самооценка, снижается уровень тревожности, улучшаются коммуникативные умения, позитивно изменяются отношения в межличностных и личностно-групповых контактах.

Библиографический список

1. Асадчикова, А.А. Тревожность и агрессивность, дестабилизирующие факторы формирования личности [Текст] / А.А. Асадчикова, Я.В. Крючева // Сборник: Человеческий и профессиональный потенциал молодежи региона. Материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, студентов. – Тюмень: ТГУ, 2014. – С. 232-234.

2. Асанова, З.С. Организация досуга людей пожилого возраста средствами любительского творчества [Текст] / З.С. Асанова, С.Ш. Умеркаева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 13. – С. 1676–1680.

3. Богатова, А.А. Проект «Нужный возраст» – решение социальных проблем пожилых людей [Текст] / А.А. Богатова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 11. – С. 3366–3370.

4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. 2-е изд. [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 784 с.

5. Овчинникова, Л.В. Поддержка конструктивной я-концепции пожилого человека в физкультурно-оздоровительных учреждениях [Текст] / Л.В. Овчинникова, А.С. Розенфельд // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 9 (103). – С. 119-123.

6. Пономарева, Н.Н. Процесс демографического старения: сущность, особенности и последствия в странах мира [Текст] / Н.Н. Пономарева // Вестник НГПУ. – 2013. №6 (16). – С. 58-65.

7. Райгородский, Д.Я. Практическая диагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2009. – 672 с.

8. Сайтгараева, М.А. Социальная работа с пожилыми в Управлении пенсионного фонда [Текст] / М.А. Сайтгараева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2013. – Т. 3. – С. 1886–1890.

9. Самарина, М.Н. Теоретико-эмпирическая модель определения эффективности организации работы клубов общения по активизации граждан пожилого возраста [Текст] / М.Н. Самарина //

Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2013. – Т. 3. – С. 1621–1625.

10. Шитова, Н.В. Феноменология одиночества: возможные причины женского одиночества и психологическая характеристика личности одиноких женщин [Текст] / Н.В. Шитова // Территория науки. – 2007. – №2. – С. 282-286.

11. Щанина, Е.В. Организация досуга пожилых людей [Текст] / Е.В. Щанина // Известия ВУЗов. Поволжский регион. Общественные науки. – 2013. – №4 (28). – С. 149-157.

References

1. Asadchikova A.A., Kryucheva Yu.V. Anxiety and aggression, destabilizing factors of personality. Collection: The human and professional potential of the region's youth. Proceedings of the scientific-practical conference of young scientists, post-graduate students. Tyumen: TSU, 2014. P. 232-234. [in Russian].

2. Asanova Z.S., Umerkaeva S.S. leisure Organization of the elderly by means of amateur creativity // Scientific and methodical electronic journal "Concept". 2015. V. 13. P. 1676-1680. [in Russian].

3. Bogatova A.A. The "right age" – the solution of social problems of the elderly. Scientific and methodical electronic journal "Concept". – 2016. – V. 11. – P. 3366-3370. [in Russian].

4. Ilyin E.P. Emotions and feelings. 2nd ed. SPb.: Peter, 2008. 784 p. [in Russian].

5. Ovchinnikova L.V., Rosenfeld A.S. Support constructive elderly man self-concept in the health and fitness facilities. Scientific notes University. P.F. Lesgafta. 2013. № 9 (103). P. 119-123. [in Russian].

6. Ponomareva N.N. Demographic aging process: the nature, characteristics and consequences in countries. Herald NSPU. 2013. №6 (16). P. 58-65. [in Russian].

7. Raigorodskii DY Practical diagnostics. Procedures and tests. Study posobie.- Samara: Publishing House "Bahr-M", 2009. – 672 p. [in Russian].

8. Saitgaraeva M.A. Social work with the elderly in the Office of the Pension Fund. Scientific and methodical electron

. Samarina M.N. Theoretical and empirical model for determining the efficiency of the organization works to enhance communication clubs for senior citizens // Scientific and methodical electronic journal "Concept". 2013. T. 3. P. 1621-1625. [in Russian].

10 Shitova N.V. Phenomenology of loneliness: the possible causes of female loneliness and psychological characteristics of the individual single women. The area of science. 2007. №2. P. 282-286. [in Russian].

11. Schanina E.V. Leisure-time activities of older people. Proceedings of the universities. Volga region. SocialSciences. 2013. №4 (28). P. 149-157. [inRussian].

Долгова Валентина Ивановна

доктор психологических наук, декан факультета психологии ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет, г. Челябинск, РФ.

23a12@list.ru

Ибрагимова Эльмира Фатиховна,

магистрант 2-го курса факультета психологии, ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет», г. Челябинск, РФ.

ibragimova_ef@inbox.ru

**Изучение эмоциональной устойчивости
у лиц пожилого возраста, находящихся
в отделении дневного пребывания муниципальное
бюджетное учреждение «комплексный центр
социального обслуживания населения»**

Аннотация. Статья посвящена феномену профессиональной идентичности, как составной части профессиональной Я-концепции будущих педагогов. Данное исследование позволяет определить отличия в процессе становления профессиональной идентичности студентов вуза и колледжа. Определены опорные понятия темы, представлены результаты проведенного исследования, задано направление для дальнейшей научной работы.

Ключевые слова: Я-концепция, профессиональная Я-концепция, профессиональное самосознание, самооценка,

личность педагога, профессионально-личностное становление, профессиональная идентичность, кризис выбора.

Секция №2 – психология

В настоящее время особенно важными являются исследования психологии людей пожилого возраста, особенно эмоциональной сферы, поскольку, как отмечается в научной литературе, происходит старение населения мира, т.е. увеличение количества пожилых людей. Одна из основных причин старения населения – достижения современной медицины и здравоохранения, увеличение продолжительности жизни [].

Несмотря на увеличение продолжительности жизни, когда человек выходит на пенсию, он неизбежно теряет социальные связи. Наиболее типичные психологические и физиологические проблемы, препятствующие пожилым людям продуктивно участвовать в общественной жизни – это высокий уровень тревожности с признаками депрессии, наличие синдрома «эмоционального выгорания», повышенный уровень враждебности, снижение когнитивных способностей, низкий уровень рефлексии и самооценки. Меняются ценностные ориентации, что негативно отражается на восприятии, эмоциональной сфере, выборе действий (Овчинникова Л.В., Розенфельд А.С., [, С. 119]). Постепенно общение с бывшими коллегами по работе изживает себя и неизбежно прерывается. Пенсионер интересуется новым все меньше и меньше, круг его интересов сужается, падает познавательная активность, ухудшается состояние эмоциональной сферы. Да и сам пожилой человек начинает чувствовать и понимать, что в его жизни происходят перемены: на запоминание новой информации ему требуется больше сил и времени, внимание становится рассеянным; повышается уровень тревожности [].

Наличие повышенной тревожности, ощущение одиночества – важные показатели психологического настроения и эмоциональной устойчивости пожилого человека. Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения.

Тревожность рассматривается либо как личностное образование, либо как связанная со слабостью нервных процессов особенность темперамента, либо как и то, и другое одновременно [2, с. 500]. Повышенную тревожность может индуцировать одиночество пожилого человека.

Одиночество – это социально-психологическое явление, эмоциональное состояние человека, связанное с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми и/или со страхом их потери в результате вынужденной или имеющей психологические причины социальной изоляции [1]. Ощущение одиночества – это один из психогенных факторов, влияющих на эмоциональное состояние человека [6].

Эмоции — это состояния, связанные с оценкой значимости для индивида действующих на него факторов и выражаемые в форме непосредственных переживаний удовлетворения или неудовлетворения его актуальных потребностей, форма психического отражения, реагирования, выражающегося в переживании жизненного смысла явлений, предметов, информации и других раздражителей и обусловленного как ситуацией их воздействия на человека, так и отношением их к его потребностям [3, с. 949.].

Ежегодно в отделении дневного пребывания Муниципальное бюджетное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания населения по Центральному району города Челябинска» (далее МБУ КЦСОН) проходят реабилитацию около 500 пенсионеров и инвалидов. Такие отделения есть в каждом районе города. Отделение дневного пребывания предназначено для оказания социальных, бытовых, культурных услуг гражданам, сохранившим способность к самообслуживанию и передвижению, предоставление им психологической и медицинской помощи, организация питания и отдыха, привлечение к посильной трудовой деятельности и поддержание активного образа жизни [4, с. 40-42]. Как показывает опыт, у большинства пожилых людей занимающихся, например, в физкультурно-оздоровительных учреждениях для пожилых людей, достоверно повышается мотивация к здоровому образу жизни, активно включается рефлексивная деятельность, растёт уровень самооценки, снижается

уровень тревожности, исчезают признаки депрессии и враждебности; улучшаются коммуникативные умения, что проявляется в межличностном и личностно-групповом общении (Овчинникова Л.В., Розенфельд А.С., [С. 122]).

В нашем исследовании эмоциональной устойчивости лиц пожилого возраста, находящихся в отделении дневного пребывания КЦСОН, принимали участие 15 человек, средний возраст – 73 года. Исследование проводилось по трем методикам: «САН» [5, с. 17-19]; «Шкала тревожности Дж. Тейлора» [там же, с. 66-69]; «Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона» [там же, с. 77-78]. Результаты представлены на рисунках 1-3.

По методике САН были получены следующие результаты: у 73% от числа респондентов было диагностировано пониженное самочувствие, у 27% нормальное.

По результатам методики «Шкала тревожности Дж. Тейлора» мы сделали выводы о том, что у 7% низкий уровень тревожности, у 73% средний, и у 20% высокий..

По результатам теста диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона можно констатировать, что у 7% низкий уровень одиночества, у 40% средний уровень, и у 53% высокая степень одиночества.

Таким образом, человек пожилого возраста, находящийся на реабилитации в ОДП, испытывает, как правило, средний уровень тревожности, самочувствие и настроение снижены, а активность на приемлемом уровне. Показатель уровня субъективного ощущения одиночества находятся на высоком и среднем уровнях.

Ссылки на источники:

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Одиночество>
2. Большой психологический словарь. /Сост.иобщ.ред. Б.Г.Мещеряков, В.П.Зинченко – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. – 672с.
3. Головин С. Ю. Словарь психолога-практика. — Мн.: Харвест, 2003. — 976 с.
4. Кузнецова Э. С. Из опыта работы отделения дневного пребывания Центра социального обслуживания пенсионеров и инвалидов // V МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, ПОСВЯЩЕННАЯ ПРОБЛЕМАМ ОБЩЕСТВЕННЫХ НАУК: Международная Научно-практическая конференция, г. Москва, 23 февраля 2013г.- М.: Центр гуманитарных исследований «Социум».-. 82 стр.
5. Райгородский Д.Я. Практическая диагностика. Методики и тесты. Учебное пособие.- Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2009. – 672.
6. Сайт «"Мир Психологии", психологический словарь» <http://www.psychology.net.ru/dictionaries/psy.html?word=590>
7. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Одиночество>
8. Большой психологический словарь. / Сост. И общ.ред. Б.Г.Мещеряков, В.П.Зинченко – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. – 672с.
9. Головин С. Ю. Словарь психолога-практика. — Мн.: Харвест, 2003. — 976 с.
10. Кузнецова Э. С. Из опыта работы отделения дневного пребывания Центра социального обслуживания пенсионеров и инвалидов // V Международная конференция, посвященная проблемам общественных наук: Международная Научно-практическая конференция, г. Москва, 23 февраля 2013г. – М.: Центр гуманитарных исследований «Социум». — 82 с.
11. Райгородский Д.Я. Практическая диагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. — Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2009. – 672 с.
12. Овчинникова Л.В., Розенфельд А.С.Поддержка конструктивной я-концепции пожилого человека в физкультурно-

оздоровительных учреждениях // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. № 9 (103). – С. 119-123.

13. Долгова В.И. Тревожность в структуре эмоциональной устойчивости личности. В сборнике: FUNCTIONS OF UPBRINGING AND EDUCATION IN CONDITIONS OF THE ACCELERATED SOCIALIZATION OF THE PERSONALITY IN THE MODERN SOCIETY Peer-reviewed materials digest (collective monograph) published following the results of the CIII International Research and Practice Conference and II stage of the Championship in Psychology and Educational sciences. 2015. С. 108-111.

14. Долгова В.И. Индивидуально-типологические особенности в структуре эмоциональной устойчивости личности. В сборнике: FUNCTIONS OF UPBRINGING AND EDUCATION IN CONDITIONS OF THE ACCELERATED SOCIALIZATION OF THE PERSONALITY IN THE MODERN SOCIETY Peer-reviewed materials digest (collective monograph) published following the results of the CIII International Research and Practice Conference and II stage of the Championship in Psychology and Educational sciences. 2015. С. 95-97.

15. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности. Челябинск, 2014.

16. Сайт «"Мир Психологии", психологический словарь» <http://www.psychology.net.ru/dictionaries/psy.html?word=590>

3. Технологическая карта формирования эмоциональной устойчивости людей старшего поколения с использованием методики САН

Цель	Содержание	Методы	Формы	Время	Ответственные
1	2	3	4	5	6
1 этап: Поисково-подготовительный этап определения активности как детерминанты эмоциональной устойчивости клиентов ОДП КЦСОН					
1.1. Определить проблему и тему исследования	Определение актуальности исследования	Обсуждение на кафедре ТиПП ЧГПУ, анализ, изучение источников по теме	Поиск и анализ литературы	Сентябрь-ноябрь 2012 г.	Психолог
1.2. Определить вопросы исследования активности как детерминанты эмоциональной устойчивости клиентов ОДП КЦСОН	Выдвижение и обоснование цели	Обсуждение на кафедре ТиПП ЧГПУ, анализ материалов по вопросам определения активности	Поиск и анализ литературы	Октябрь 2012 г.	Психолог
1.3. Изучить и проанализировать литературу по вопросам исследования и определения активности как детерминанты эмоциональной устойчивости клиентов ОДП КЦСОН	Изучение и анализ литературы по теме	Обсуждение на кафедре ТиПП ЧГПУ, анализ, изучение источников по теме	Поиск и анализ литературы	Сентябрь-ноябрь 2012 г.	Психолог

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6
1.4. Разработать этапы определения активности как детерминанты эмоциональной устойчивости клиентов ОДП КЦСОН	Изучение и анализ содержания этапов определения активности как детерминанты эмоциональной устойчивости клиентов ОДП КЦСОН	Обсуждение на кафедре ТиПП ЧГПУ, анализ, изучение источников по теме	Поиск и анализ литературы	Ноябрь 2012 г.	Психолог
1.5. Создать «Дерево целей»	Определение целей и подцелей исследования по определению активности как детерминанты эмоциональной устойчивости клиентов ОДП КЦСОН	Обсуждение на кафедре ТиПП ЧГПУ	Выстраивание «Дерева целей»	Ноябрь 2012 г.	Психолог
1.6. Создать модель стимулирования активности как детерминанты эмоциональной устойчивости клиентов ОДП	Моделирование стимулирования активности как детерминанты эмоциональной устойчивости	Обсуждение на кафедре ТиПП ЧГПУ	Создание модели стимулирования активности как детерми-	Ноябрь 2012 г.	Психолог

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6
КЦСОН	чивости клиентов ОДП КЦСОН		нанты эмо- циональной устойчивости клиентов ОДП КЦСОН		
2 этап: Диагностико-аналитический этап определения активности как детерминанты эмоциональной устойчивости клиентов ОДП КЦСОН					
2.1. Выбрать метод психодиагностики	Анализ литературы по психодиагностике	Обсуждение на кафедре ТиПП ЧГПУ, изучение и анализ научной литературы по психодиагностике	Выбор тестирования – методика САН	Ноябрь 2012 г.	Психолог
2.2. Провести психодиагностику по методике САН	Анализ состояния клиентов ОДП КЦСОН	Проведение психодиагностики по методике САН, определение самочувствия, активности и настроения	Беседы, консультации	Ноябрь 2012 г.- июнь 2013 г.	Психолог
2.3. Обработать, осмыслить, обобщить данные психодиагностики по методике САН	Изучение полученных материалов по предмету исследования активности	Обсуждение на кафедре ТиПП ЧГПУ полученных результатов, освещение данных исследования на	Обработка, осмысление и обобщение данных психодиагностики по методике САН	Ноябрь 2012 г.- июнь 2013 г.	Психолог

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6
		Международной научно-практической конференции «Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии» (Новосибирск, декабрь 2012 г.) и на VII Международной научно-практической конференции для студентов, аспирантов и молодых ученых «Оценка научного развития психологических и педагогических наук» (Московский научный центр, февраль 2013 г.)			
2.4. Разработать и апробировать анкету по определению видов активности	Изучение видов активности	Обсуждение на кафедре ТиПП ЧГПУ	Беседы с клиентами ОДП КЦСОН по теме исследования активности	Ноябрь 2012 г.- июнь 2013 г.	Психолог

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6
2.5. Провести анкетирование клиентов ОДП КЦСОН	Изучение активности клиентов ОДП КЦСОН	Обсуждение на кафедре ТиПП ЧГПУ	Анкетирование	Ноябрь 2012 г.- июнь 2013 г.	Психолог
2.6. Обработать, осмыслить, обобщить анкету	Изучение полученных материалов по предмету исследования активности	Обсуждение на кафедре ТиПП ЧГПУ	Обработка, осмысление и обобщение данных анкетирования	Ноябрь 2012 г.- июнь 2013 г.	Психолог
3 этап: Контрольно-обобщающий этап определения активности как детерминанты эмоциональной устойчивости клиентов ОДП КЦСОН					
3.1. Проанализировать результаты исследования активности как детерминанты эмоциональной устойчивости клиентов ОДП КЦСОН	Анализ полученных результатов	Обсуждение на кафедре ТиПП ЧГПУ, на собрании трудового коллектива ОДП КЦСОН	Обработка, осмысление и обобщение данных исследования	Июнь 2013 г.	Психолог

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6
3.2. Разработать и апробировать Программу пребывания клиентов в ОДП КЦСОН как стимула для повышения активности	Анализ уровня подготовленности среды пребывания ОДП КЦСОН для внедрения Программы, подготовка методической база внедрения Программы	Составление Программы пребывания клиентов в ОДП КЦСОН	Административное совещание, анализ документов, работа по составлению Программы внедрения	Июнь-сентябрь 2013 г.	Психолог, врач, медсестра, инструктор ЛФК – реабилитолог, культорганизатор, аккомпаниатор
3.3. Разработать программно-целевой комплекс внедрения Программы пребывания клиентов в ОДП КЦСОН как стимула для повышения активности	Анализ уровня подготовленности коллектива к внедрению Программы	Составление программы внедрения, анализ материалов готовности ОДП КЦСОН к инновационной деятельности	Административное совещание, анализ документов	Сентябрь 2013 г.	Психолог, администрация КЦСОН

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6
3.4. Обеспечить условия для успешного внедрения Программы	Анализ создания условий для внедрения Программы	Изучение состояния дел в ОДП КЦСОН по внедрению Программы, обсуждения	Производственное собрание,	Сентябрь – декабрь 2013 г.	Психолог, администрация КЦСОН
3.5. Внедрить в работу коллектива ОДП КЦСОН Программу пребывания клиентов в ОДП КЦСОН как стимула для повышения собственной активности	Формирование единого методического обеспечения внедрения Программы	Анализ состояния дел в ОДП КЦСОН по внедрению Программы, методическая работа	Производственное собрание, анализ документации	Сентябрь 2013 г. - май 2014г.	Психолог, врач, медсестра, инструктор ЛФК – реабилитолог, культурный организатор, аккомпаниатор
3.6. Провести повторную психодиагностику по методике САН клиентов после пребывания в ОДП КЦСОН	Анализ состояния клиентов ОДП КЦСОН после проведенного отдыха	Проведение повторной психодиагностики по методике САН, определение самочувствия, активности и настроения	Беседы, консультации	Сентябрь 2013 г. - май 2014г.	Психолог

Окончание таблицы

1	2	3	4	5	6
3.7. Проанализировать результаты исследования активности как детерминанты эмоциональной устойчивости клиентов ОДП КЦСОН после проведенного отдыха	Анализ полученных результатов	Обсуждение на кафедре ТиПП ЧГПУ, на собрании трудового коллектива ОДП КЦСОН	Обработка, осмысление и обобщение данных исследования	Июнь 2014 г.	Психолог
3.8. Выработать методические рекомендации	Формирование методических рекомендаций	Обсуждение на кафедре ТиПП ЧГПУ, на собрании трудового коллектива ОДП КЦСОН	Производственное собрание ОДП КЦСОН, анализ документации	Июнь 2014 г.	Психолог

4. СПИСОК ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ГЕРОНТОЛОГИИ

Alyami A.M.S. (2015). The role of art therapy in counterterrorism: The Saudi experience. *The Arts in Psychotherapy*, 44, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.04.003>
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.04.003>

Anisimov V.N., Serpov V.Y., Finagentov A.V., Khavinson V.K. (2018). A new stage of development of gerontology and geriatrics in RUSSIA: problems in creation of a geriatric-care system. part 2. structure of the system and a scientific approach. *Advances in Gerontology*. 2018. Т. 8. № 1. DOI:<https://doi.org/10.1134/S2079057018010022>
<https://doi.org/10.1134/S2079057018010022>

Barak A., Stebbins A. (2017). Imaginary dialogues: Witnessing in prison-based creative arts therapies. *The Arts in Psychotherapy*, 56, 53-60. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.07.003>
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.07.003>

Bennington R., Backos A., Harrison J., Reader AE., Carolan R. (2016). Art therapy in art museums: Promoting social connectedness and psychological well-being of older adults. *The Arts in Psychotherapy*, 49, 34-43. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.05.013>
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.05.013>

Bourdon D.-E., El-Baalbaki G., Girard D. et al. (2019). Schemas and strategies in cognitive-behavioral therapy for PTSD: A systematic review. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 3(1), 33-47. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2018.09.005>
<https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2018.09.005>

Carlton N.R. (2014). Digital culture and art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 41(1), 41-45. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.11.006>
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.11.006>

Carstensen G., Rosberg B., Mc Kee K.J., Åberg A.C. (2019). Before evening falls: Perspectives of a good old age and healthy aging among oldest-old Swedish men. *Archives of Gerontology and*

Geriatrics, 82, 35-44. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.01.002>
<https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.01.002>

Czamanski-Cohen J, Weihs K.L. (2016). The bodymind model: A platform for studying the mechanisms of change induced by art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 51, 63-71. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.08.006>
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.08.006>

Daniel F., Antunes S., Guadalupe S., et al. (2017). Resilient coping and social networks in old age. *European Psychiatry*, 41, Supplement, S100-S101. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.01.311>
<https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.01.311>

Dolgova V., Moskvichev A. (2013a). To the problem of modeling the psychological and pedagogical correction of well-being, activity, human mood by means of historical and cultural content of the «ARKAIM» monument. (2013-03-28 12:01:00 – 2013-04-02 18:01:00) The person in conditions of the interpersonal relationships intensification. 2013. <http://gisap.eu/node/22472>
<http://gisap.eu/node/22472>

Dolgova V., Moskvichev A. (2013b). Organization of the research on the correction of health, activity and mood of students by means of the historical and cultural contents of the "ARKAIM" MONUMENT. GISAP: Psychological Sciences, 5. <http://dx.doi.org/10.18007/gisap:ps.v0i5.987>
<http://dx.doi.org/10.18007/gisap:ps.v0i5.987>

Dolgova V., Moskvichev A. (2013c). Features of the historical and cultural content of the monument “ARKAIM” in the aspect of the sociology of culture and spiritual life. (2013-03-28 12:00:00–2013-04-02 18:00:00) Technologies of globalization of the XXI century: evolution or setback? <http://gisap.eu/node/22480>
<http://gisap.eu/node/22480>

Dolgova V.I. (2012). Simulation of the formation of emotional stability of personality. (2012-12-05 12:00:00 – 2012-12-10 18:00:00) Health as a factor of quality and lifetime of biological species. <http://gisap.eu/node/16841>
<http://gisap.eu/node/16841>

Dolgova V.I. (2014). Aspects of emotional stability in volunteers of gerontology programs. *Advances in Gerontology*, 4(4). 278-282. DOI:<https://doi.org/10.1134/S2079057014040080>
<https://doi.org/10.1134/S2079057014040080>

Dolgova V.I. (2015a). Anxiety in structure of emotional stability of personality. (2015-06-18 14:00:00 – 2015-06-24 18:00:00) Functions of upbringing and education in conditions of the accelerated socialization of the personality in the modern society. <http://gisap.eu/node/75765>

Dolgova V.I. (2015b). Individual-typological traits in the structure of emotional stability of personality. (2015-06-18 14:00:00 – 2015-06-24 18:00:00) Functions of upbringing and education in conditions of the accelerated socialization of the personality in the modern society. <http://dx.doi.org/10.18007/gisap:ps.v0i9.1337>
<http://dx.doi.org/10.18007/gisap:ps.v0i9.1337>.<http://gisap.eu/node/75758>

Dolgova V.I. (2015c). Innovative technologies of simulation of psychocorrection of well-being, activity and mood of patients with ischemic heart disease under conditions of sanator rehabilitation. (2015-10-08 14:00:00 – 2015-10-14 18:00:00) Actual problems of interpersonal communications in the educational process and social practice. <http://gisap.eu/ru/node/82351>

Dolgova V.I. (2015d). Innovative technologies of the sand art therapy modelling. (2015-10-08 14:00:00 – 2015-10-14 18:00:00) Actual problems of interpersonal communications in the educational process and social practice <http://gisap.eu/ru/node/82052>

Dolgova V.I. (2015e). Problems of technologization of the professional activity of a psychologist. (2015-06-18 14:00:00 – 2015-06-24 18:00:00) The functions of upbringing and enlightenment in the face of accelerated socialization of the individual in modern society <http://gisap.eu/ru/node/75767>

Dolgova V.I. (2016). Authoritarianism as a factor in the emotional exhaustion of teachers. (2016-10-05 14:00:00 – 2016-10-11 18:00:00) The problem of harmonious human development in the context of the specifics of modern education and the processes of socialization. <http://gisap.eu/ru/node/116654>

Dolgova V.I. (2017a). Motivation of the volunteers of the project “VOICE OF THE BOOK”. (2017-07-19 14:03:00 – 2017-07-25 18:03:00) Objective and subjective factors in the formation of linguistic means in the era of the dominance of liberal values and the priority value of individual personality <http://gisap.eu/ru/node/130485> <http://gisap.eu/ru/node/130485>

Dolgova V.I. (2017b). Value attitude to the activities of the volunteers of the "VOICE OF THE BOOK" project. (2017-07-19 14:03:00 – 201707-25 18:03:00) Objective and subjective factors in the formation of linguistic means in the era of the dominance of liberal values and the priority value of individual personality <http://gisap.eu/ru/node/130485><http://gisap.eu/ru/node/130485>

Dolgova V.I., Mamylna N.V. (2018). Psychophysiological Monitoring of the State of the Organism in Elderly Female Teachers. *Advances in Gerontology*, 8(3), 250–255. <http://link.springer.com/article/10.1134/S2079057018030049>

Furman L, Boeve H. (2018). Itinerant art therapy: An educational model for community outreach therapeutic service. <https://www.sciencedirect.com/science/journal/01974556> *The Arts in Psychotherapy*, 57, 65-71. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.09.003><https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.09.003>

Gallistl V. (2018). The emergence of the creative ager – <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0890406518301506> On subject cultures of late-life creativity. *Journal of Aging Studies*, 46, 93-99. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2018.07.002><https://doi.org/10.1016/j.jaging.2018.07.002>

Garrido J.M.F., Conde M.D.D., Vázquez M.A.V. et al. (2019). The perspective of different age groups regarding old age and aging in highly aged contexts. <https://www.sciencedirect.com/science/journal/03623319> *The Social Science Journal*, Available online 20 March. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2019.03.001><https://doi.org/10.1016/j.soscij.2019.03.001>

Gerge A., Pedersen I.N. (2017). Analyzing pictorial artifacts from psychotherapy and art therapy when overcoming stress and trauma. *The Arts in Psychotherapy*, 54, 56-68. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.02.001><https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.02.001>

GISAP I. (2013). Materials of the I session of the International Scientific-Analytical Congress of the IASHE "PSYCHOLOGICAL, BIOLOGICAL, MEDICAL, SOCIAL PROBLEMS OF HUMAN AGING, ITS REASONS AND OVERCOMING" (25/02/2013-25/04/2013) <http://gisap.eu/ru/node/18676><http://gisap.eu/ru/node/18676>

GISAP III. (2013). Materials of the III session of the International Scientific-Analytical Congress of the IASHE "PROBLEMS OF FORMATION AND DEVELOPMENT OF INNOVATIVE CULTURE

OF PERSONALITY AND GROUP" (11/20/2013 – 12/20/2013)
<http://gisap.eu/ru/node/34514><http://gisap.eu/ru/node/34514>

GISAP IV. (2014). Materials of the IV session of the International Analytical Congress of the IASHE "PSYCHOPHYSIOLOGICAL, PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEMS OF SAFETY OF THE MODERN HUMAN" (01.02.2014-28.02.2014)
<http://gisap.eu/ru/node/35674>

GISAP VI. (2014). Materials of the VI session of the International Scientific-Analytical Congress of the IASHE "SYSTEM APPROACH AS A METHOD OF KNOWING PSYCHOPHYSIOLOGICAL, PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROCESSES" (06/01/2014-30.06.2014)
<http://gisap.eu/ru/node/35677><http://gisap.eu/ru/node/35677>

GISAP VII. (2014). Materials of the VII session of the International Analytical Congress of the IASHE "PSYCHOPHYSIOLOGICAL, PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEMS OF MANAGEMENT" (10/01/2014 – 10/31/2014) <http://gisap.eu/ru/node/87532><http://gisap.eu/ru/node/87532>

GISAP VIII. (2015). Materials of the VIII session of the International Analytical Congress of the IASHE "PSYCHOPHYSIOLOGICAL, PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES" (02/09/2015 – 03/09/2015) <http://gisap.eu/ru/node/35681><http://gisap.eu/ru/node/35681>

GISAP X. (2015). Materials of the X session of the International Analytical Congress of the IASHE "PSYCHOPHYSIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF FORMING STABILITY OF PERSONALITY" (September 15, 2015 – October 15, 2015) <http://gisap.eu/ru/node/68503><http://gisap.eu/ru/node/68503>

GISAP XI. (2015). Materials of the XI session of the International Analytical Congress of the IASHE "PSYCHOPHYSIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF FORMATION OF MOTIVATION TO LEARNING" (November 15, 2015 – December 15, 2015) <http://gisap.eu/ru/node/68504><http://gisap.eu/ru/node/68504>

GISAP XIII. (2016). Materials of the XIII session of the International Analytical Congress of the IASHE "PSYCHOPHYSIOLOGICAL, PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEMS OF VOLUNTEER MOVEMENT" (04/01/2016 – 04/29/2016)

GISAP XVII. (2017). Materials of the XVII session of the International Analytical Congress of the IASHE "PSYCHOPHYSIOLOGI-

CAL, PSYCHOLOGICAL, PEDAGOGICAL PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF THE PERSONALITY OF THE TEACHER” (03/01/2017 – 04/01/2017) <http://gisap.eu/ru/node/118416><http://gisap.eu/ru/node/118416>

GISAP XVIII. (2017). Materials of the XVIII session of the International Analytical Congress of the IASHE “PSYCHOPHYSIOLOGICAL, PSYCHOLOGICAL, PEDAGOGICAL PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF THE PARENT PERSONALITY” (05/01/2017 – 06/18/2017) <http://gisap.eu/ru/node/118417><http://gisap.eu/ru/node/118417>

GISAP XX. (2017). Materials of the XX session of the International Analytical Congress of the IASHE “PSYCHOPHYSIOLOGICAL, PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEMS OF MEDIA” (11/15/2017 – 12/29/2017) <http://gisap.eu/ru/node/118419><http://gisap.eu/ru/node/118419>

Haeyen S., Hooren S., Veld W.M., Hutschemaekers G. (2018). Promoting mental health versus reducing mental illness in art therapy with patients with personality disorders: A quantitative study. *The Arts in Psychotherapy*, 58, 11-16. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.12.009>

Helvik A.-S., Bjørkløf G.H., Corazzini K. et al. (2016). Are coping strategies and locus of control orientation associated with health-related quality of life in older adults with and without depression? *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 64,130-137. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2016.01.014>

<https://doi.org/10.1016/j.archger.2016.01.014>

Hilbuch A., Snir S., Regev D., Orkibi H. (2016). The role of art materials in the transference relationship: Art psychotherapists’ perspective. *The Arts in Psychotherapy*, 49, 19-26 <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.05.011><https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.05.011>

Kim J.H. (2019). Productive aging of Korean older people based on time use. *Social Science & Medicine*, 229, 6-13. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.04.020><https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.04.020>

Kim

K.M.,<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455615000933?via%3Dihub> – !Nomura S. (2016). The effect of group art therapy on older Korean adults with Neurocognitive Disorders. *The Arts in Psychotherapy*, 47, 48-54. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.11.002><https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.11.002>

Kim S., Han J., Kim Y-H., Oh Y-J. (2011). A Computer Art Therapy System for Kinetic Family Drawing (CATS_KFD). *The Arts in Psychotherapy*, 38(1), 17-28. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2010.10.002>

Lee R., Wong J., Shoon W.L., Gandhi M., Mahendran R. (2019). Art therapy for the prevention of cognitive decline. *The Arts in Psychotherapy*, 64, 20-25. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.12.003>

Levy B.R., Chung P.H., Slade M.D. et al. (2019). Active coping shields against negative aging self-stereotypes contributing to psychiatric conditions. *Social Science & Medicine*, 228, 25-29. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.02.035>

Lobban J, Murphy D. (2019). Understanding the role of art therapy in treating veterans with chronic post-traumatic stress disorder. *The Arts in Psychotherapy*, 62, 37-44. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.11.011>

Mattson D.C. (2010). Issues in computerized art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 37(4), 328-334. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2010.05.008>

Mosallanezhad Z., Sotoudeh G.R., Jutengren G. et al. (2017). A structural equation model of the relation between socioeconomic status, physical activity level, independence and health status in older Iranian people. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 70, 123-129. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2017.01.004>

Nguyen L., Murphy K., Andrews G. (2019). Cognitive and neural plasticity in old age: A systematic review of evidence from executive functions cognitive training. *Ageing Research Reviews*, 53. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2019.100912>

Rankanen

M. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455616301095?via%3Dihub> – (2016). Clients' experiences of the impacts of an experiential art therapy group. *The Arts in Psychotherapy*, 50, 101-110.

<https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.06.002><https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.06.002>

Sakaki M., Yagi A., Murayama K. (2018). Curiosity in old age: A possible key to achieving adaptive aging.<https://www.sciencedirect.com/science/journal/01497634Neuroscience & Biobehavioral Reviews>. 88, 106-116. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev><https://doi.org/10.1016/j.neubiorev> .2018.03.007.2018.03.007<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev> .2018.03.007

Senkevich L.V. (2016). Phenomenological and process dynamic characteristics of existential identity crisis. *Global Media Journal*, S2: 19, 1-10. <http://www.globalmediajournal.com/open-access/phenomenological-and-process-dynamic-characteristics-of-existential-identity-crisis.php?aid=72860><http://www.globalmediajournal.com/open-access/phenomenological-and-process-dynamic-characteristics-of-existential-identity-crisis.php?aid=72860>

Spooner H., Lee J.B., Langston D.G., Sonke J., Levy C.E. (2019). Using distance technology to deliver the creative arts therapies to veterans: Case studies in art, dance/movement and music therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 62, 12-18. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.11.012><https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.11.012>

Srivastava R., Tang T.L.-P. (2015). Coping intelligence: coping strategies and organizational commitment among boundary spanning employees. *Journal of Business Ethics*, 130(3), 525-542. <https://doi.org/10.1007/s10551-014-2234-4><https://doi.org/10.1007/s10551-014-2234-4>

Sultanova F., Velichkovsky B., Rupchev G., Kachina A., Zlokazova T.A. (2019). Emotional faces processing in working memory related to coping strategies. *European Psychiatry*, 56(C1), S741. <https://elibrary.ru/item.asp?id=38502861><https://elibrary.ru/item.asp?id=38502861>

Wang<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095771816300755> – !Q-Y., Li<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095771816300755> – !D-M. (2016). Advances in art therapy for patients with dementia.<https://www.sciencedirect.com/science/journal/20957718/3/3> *Chinese Nursing Research*, <https://www.sciencedirect.com/science/journal/20957718/3/3> 3(3), 105-108. <https://doi.org/10.1016/j.cnre.2016.06.011><https://doi.org/10.1016/j.cnre.2016.06.011>

Учебное издание

**Валентина Ивановна Долгова
Галинур Габдулович Нурмиев**

**АРТ-ТЕРАПИЯ
В ГЕРОНТОЛОГИИ**
Учебное пособие

Художник Г.Г. Нурмиев

В оформлении обложки использована работа Г. Нурмиева
«Прекрасно море в бурной мгле. А.С. Пушкин»

Ответственный редактор
Я. А. Айрих
Корректор
Л. П. Юздова

Компьютерная верстка
В.М. Жанко

План выпуска 2020 г. Подписано в печать 20.03.2020 г.
Издательство Южно-Уральский государственного
гуманитарно-педагогического университета
Формат 84x106/16. Бумага для множительных аппаратов.
Печать на ризографе. Гарнитура «TimesNewRoman».
Уч.-изд. л.6., Усл.-печ. л. 6,51.
Тираж 500 экземпляров. Заказ 426

Оригинал-макет изготовлен в Южно-Уральском научном центре Российской
академии образования.
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, д.69, к. 502.
Телефон: (351) 216-56-65

Отпечатано в типографии Южно-Уральского государственного
гуманитарно-педагогического университета
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, д.69
Телефон: (351) 216-56-16

ISBN 978-5-907284-54-8



9 785907 284548 >